N°38 - mai 2019

GRATUIT

Letz be healthy

ANIMAUX
Chalon de thé, une jolie bulle de détente

ALLERGIE ET **INTOLÉRANCE** ALIMENTAIRE CHEZ L'ENFANT

RECHERCHE
Innovation Days et réalité virtuelle

Compléments
Dormir au naturel...

Journée mondiale du Rein
Le patient-partenaire

COSMÉTIQUE
Conseils pour avoir une belle peau

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

La volupté de vous voir…

Oui, nous avons été heureux de vous voir nombreux lors de notre après-midi de conférences au Casino 2000 de Mondorf-les-Bains, le dimanche 24 mars. Pour nous, c'est un signal que nous donnent nos lecteurs, par leur intérêt pour des conférences de qualité sur des sujets qui intéressent la santé au quotidien.

Nous avons aussi eu un vif plaisir à interagir avec vous avant, pendant et après ces conférences, et c'est avec joie que nous avons fait gagner quelques-uns d'entre vous, qui auront le plaisir de dîner dans un des restaurants qui apprécient notre magazine. Car la bonne chère fait aussi partie du bien-vivre, et donc du bien-être. Oserions-nous dire du bonheur?

Vous êtes aussi de plus en plus nombreux à suivre notre page Facebook, et nous nous en réjouissons. Chaque mois, nous organisons pour vous plusieurs concours. Des produits à découvrir, des spectacles, des offres de dernière minute… c'est aussi cela votre magazine *Letz be healthy*. Et toujours avec des partenaires bien implantés au Luxembourg.

Enfin, pour ce mois de mai. Nous vous proposons d'essayer la volupté. La volupté de glisser dans des plaisirs quotidiens avec ceux que l'on aime. La volupté de nous tourner vers nos proches, de répondre à leurs sourires. Et, pour nous, la volupté de vous revoir et d'échanger avec vous. Oui, nous aimons la volupté.

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 38

Z6CREATION.NET

"Mercì maman de ne pas boìre"

DÈS LE DÉBUT, CHOISISSEZ LE MEILLEUR POUR VOTRE ENFANT.

La prise d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement peut endommager le cerveau et les organes de votre enfant. Le syndrome d'alcoolisation foetale est la première cause non génétique de handicap mental. Par amour pour votre enfant, renoncez à l'alcool pendant votre grossesse et l'allaitement.

portail Sante.lu

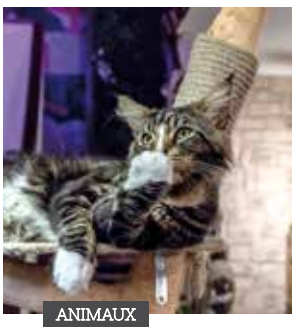
LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

sommaire

COSMÉTIQUE

COMPLÉMENTS


ANIMAUX

6 ..... **Zapping**
6 Mai... joies et malheurs des beaux jours
7 Kera'Boost, pour la bonne santé de vos cheveux

8 ..... **Cosmétique**
Quelques conseils pour avoir une belle peau

10 ..... **Petite enfance**
Allergies et intolérances alimentaires chez l'enfant

12 ..... **Psycho**
Trouble de la personnalité borderline chez l'adolescent: trouver la thérapie adéquate

14 ..... **Compléments**
Dormir au naturel...

16 ..... **Recherche**
16 Une belle réussite pour les CHL Innovation Days 2019 !
18 Quand la réalité virtuelle s'invite au CHL

20 ..... **Actu**
Journée mondiale du rein: les HRS encouragent la vision du patient-partenaire et l'éducation thérapeutique

24 ..... **A découvrir**
RecoSMA by Plateforme MultiLine: une méthode sûre et efficace de réparation tissulaire par laser

26 ..... **Sport**
Factory4 Fitness Club, le club Premium

26 ..... **Animaux**
Chalon de thé, une jolie bulle de détente

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

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

34 ..... **Sortir**

36 ..... **Agenda**

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

PSYCHO

RECHERCHE

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

Mai...
joies et malheurs des beaux jours

Avec le mois de mai - et des congés nombreux, c'est le retour des activités au grand air, en forêt ou le long de nos belles rivières... et le retour des piqûres et morsures d'insectes. Ne tardez pas pour vous prémunir !

Les moustiques sont en hibernation pendant l'hiver, mais au printemps dès le retour des chaleurs les femelles recommencent à nous piquer pour se nourrir (et nourrir leurs oeufs) de notre sang.

Pour se protéger, les conseils classiques restent vrais: porter des vêtements couvrants et éviter les eaux stagnantes. Pour repousser les bourdonnants agresseurs, les répulsifs sont efficaces pendant plusieurs heures. Pleins feux sur la gamme Anti-Brumm®.

Le DEET champion toutes catégories

Parmi les produits de protection, chez l'adulte un produit comme **Anti-Brumm® Forte** permet de se protéger pendant plusieurs heures contre les piqûres de moustiques. Le principe actif, le DEET, est d'ailleurs également fortement conseillé pour les régions tropicales. Le produit peut être utilisé chez l'enfant à partir de l'âge de deux ans.

Des produits adaptés aux tout-petits

Pour les plus jeunes, le DEET n'est pas adapté. Il existe cependant des alternatives, comme - du même fabricant - **Anti-Brumm® Kids**, un spray anti-moustiques novateur formulé spécifiquement pour la peau sensible des enfants, qui permet d'offrir une protection maximale aux enfants dès l'âge d'un an. Le principe actif est ici l'icaridine, répulsif contre les moustiques mais aussi contre une série d'arthropodes.

Bien toléré par la peau, **Anti-Brumm® Kids** comporte également de l'Aloe Vera, hydratante. Protection: 8 heures contre les moustiques, ainsi que 5 heures contre les tiques. ●

Dans notre prochain numéro nous parlerons du soleil et des fortes chaleur...
....disponible dès début juin chez votre pharmacien !!!

Demandez conseil
à votre pharmacien

A propos des tiques

Et en parlant des tiques, elles aussi repassent à l'attaque à partir du mois de mai.
Pensez aussi à vous protéger, et ne sortez plus sans votre Cart-a-Tic©, l'outil le plus pratique pour retirer facilement les tiques, petites ou grosses, sans risque de les écraser, ainsi que les dards d'abeilles.

Kera'Boost, pour la bonne santé de vos cheveux

Nos cheveux sont composés à 95% de kératine, une protéine fibreuse et hélicoïdale (en forme d'hélice), entrant dans la composition de la peau et et des phanères (ongles, poils, cheveux). La kératine est l'élément constitutif de la fibre capillaire. Elle permet aux cheveux d'être résistants, élastiques, flexibles. Mais la kératine peut s'abimer, se dégrader à cause du soleil, des colorations, du coiffage, du sèche-cheveux, du fer à lisser.

Sandrine Stauner-Facques

Pour fortifier les cheveux, il convient donc de consommer des aliments contenant naturellement des acides aminés, mais aussi de la vitamine B6 et du zinc, ou de les prendre sous forme de compléments alimentaires. Prendre des compléments est nettement plus efficace car ils contiennent des principes actifs et exactement la formule nécessaire.

Que trouve t-on dans Kera'Boost ?

La formule de ce complément a été élaborée pour une efficacité absolue. Sa formule exclusive et concentrée est constituée de Kératine-Cynatine®, de Zinc, de Cuivre, de Biotine, de Vitamine B5, de Niacine. Vous conviendrez que tous ces éléments mêlés sont la formule idéale pour vos cheveux. Ils vont retrouver de quoi s'alimenter, se fortifier et être plus beaux.

Un brevet, synonyme de qualité

Kera'Boost est une formule brevetée et unique. Ce produit contient de la Cynatine® HNS. C'est un composant issu de la kératine, protéine fondamentale de la couche superficielle de l'épiderme et des phanères. Cette protéine permet la protection et le renforcement de la chevelure, elle est essentielle pour la bonne santé de la fibre capillaire.

C'est pourquoi, il est important de prendre ces compléments alimentaires qui vont booster votre organisme.
La laine de mouton est la matière qui a été choisie pour créer ce produit révolutionnaire. Ce sont des moutons de Nouvelle Zélande car la kératine extraite de leur laine est la plus riche en cystéine (l'un des 22 acides aminés qui entrent dans la composition des protéines).

Dans quels cas utiliser Kera'Boost ?

- Ralentir la chute des cheveux.
- Activer les bulbes capillaires.
- Stimuler la repousse et la croissance des cheveux.
- Renforcer et améliorer la qualité du cheveu.
- Rendre les cheveux plus résistants.
- Favoriser le volume et l'éclat de la chevelure. ●

Particularités incroyables de Kera'Boost

- Le procédé d'extraction de la Cynatine® est révolutionnaire et breveté.
- La kératine est de la kératine de laine de mouton (c'est naturel).
- Les peptides de kératine présentes dans Kera' Boost ont une composition en acides aminés quasi similaire à la kératine humaine.
- Kera'Boost est biodisponible à 96%, spontanément hydrosoluble et directement assimilable par le corps humain.
- Kera'Boost va stopper la chute des cheveux et stimuler leur croissance dès 10 jours de traitement.
- Une cure d'au moins 2 mois est préconisée.

Kératine biodisponible soluble

FORMULE EXCLUSIVE UNIQUE BREVETÉE FORMULE EXCLUSIVE

59 € le pot
au lieu de 65€ avec votre code avantage

Votre code avantage: **HL96**

BIFORM Santé
Pour tout renseignement ou commande
Tél: +352 26 29 95 949

Quelques conseils pour **avoir une belle peau**

On a toutes et tous envie d'une peau parfaite, d'une peau de pêche n'est-ce pas ? Une peau équilibrée, sans rougeurs, sans cernes. C'est sans doute une question de bons gènes mais on peut un peu forcer la nature en adoptant de bons gestes, de bonnes résolutions pour avoir le teint éclatant et soyeux dont nous rêvons.

Sandrine Stauner-Facques

Notre peau (visage et corps) a besoin d'être nettoyée en profondeur. Pas chaque jour mais au moins une fois par semaine pour éliminer les toxines et les peaux mortes. Pour le visage, vous avez un choix infini de gommages, de masques purifiants et d'exfoliants. Idem pour le corps qui a besoin de ces soins pour que la peau reste belle et douce.

1. Nettoyer sa peau

La crème lavante, hydratante CeraVe (marque américaine) nettoie, hydrate et aide à restaurer la barrière cutanée protectrice de la peau. Le gel douche Louis Widmer est un soin rafraîchissant, hydratant et nourrissant. Idéal pour les sportifs ! Il nettoie, hydrate et soigne, tout en douceur. Il est pratique grâce à sa formule 3 en 1 (corps, visage et cheveux), il existe en version parfumée, mais aussi 100% sans parfum. L'huile lavante relipidante de chez Avène est un soin lavant au pouvoir relipidant intense qui nettoie en douceur et apaise les peaux sèches sujettes à l'eczéma atopique et aux démangeaisons. Elle laisse la peau douce et confortable.

2. Bien l'hydrater

Tous les types de peaux ont besoin d'être hydratées. Nous ne parlons pas seulement du visage mais également du corps là encore. Le conseil de base est déjà de boire 1 litre à 1 litre 1/2 d'eau par jour ! L'eau va permettre l'élimination des toxines responsables du teint terne. Utilisez des gels douche hydratants, nourrissants et des crèmes adaptées à votre visage et à votre corps. Prenez soin de votre peau, c'est un capital à entretenir. Messieurs, découvrez le gel douche de Nuxe, doux et hydratant pour l'intégralité de votre corps. Mesdames, vous adorerez l'eau Fusion de Biotherm qui vous permettra de retrouver une peau fraîche, hydratée et parfumée. Le lait hydratant Yonka est hydratant, délicat et légèrement parfumé : un petit bonheur. La crème prodigieuse Boost de Nuxe va hydrater, repulper et défatiguer votre peau.

3. Choisir des soins adaptés

En effet, il est nécessaire avant de choisir ses crèmes de soins, de bien connaître sa peau. Est-elle normale,

sensible, sèche, grasse, mixte ? Chaque typologie cutanée a des besoins qui lui sont propres. Un dermatologue pourra vous guider et établir un diagnostic afin de faire les bons choix et il pourra vous orienter vers les bons produits.

En 2019, Biotherm entame un nouveau chapitre de son histoire et lance ses Aqua Super Sérums, trois concentrés de bienfaits à la rescousse de la peau, créés pour la «génération Z», reine de l'instantané. Biotherm défie les peaux sèches, les teints ternes et les imperfections en alliant technologies innovantes et textures sensorielles pour vous offrir trois nouveaux sérums qui, à tout moment, trouveront la solution adaptée à l'équation de votre peau.

Biotherm mène trois opérations de front: «Rebond» avec l'acide hyaluronique, «Éclat» avec la vitamine C et «Pureté» avec l'acide salicylique. Ces trois produits sont plutôt tentants non ?

4. Manger sainement

Vous ne voyez pas le rapport entre avoir une belle peau et manger correctement ? Et bien si... Les aliments trop gras peuvent faire germer des boutons qui ne seront pas très seyants. Mangez sainement, choisissez de beaux et bons produits. Consommez diverses sortes d'huiles dans votre cuisine: colza, olive, lin, noix : elles sont riches en acides gras, en oméga-3 et oméga-6 qui préservent la souplesse de la peau. Votre corps en a besoin mais il faut penser à les varier surtout, c'est important.

5. Faites du sport

Le fait de bouger améliore la circulation sanguine et permet d'éliminer les toxines.

6. Bonne hygiène de vie

Il faut entre 7 et 8h de sommeil par nuit pour espérer avoir une belle peau sans cernes, sans poches. La nuit permet aux cellules de l'épiderme de se renouveler. L'alcool est à consommer avec modération car il déshydrate la peau. Parlons du tabac qui peut avoir des conséquences cutanées comme l'apparition précoce de rides, dessèchement cutané, il réduit la production de collagène, altère les tissus élastiques... Mieux vaut songer à réduire ces facteurs qui vont nuire à votre santé et à l'éclat de votre peau. Heureusement, les cosmétiques sont là pour nous aider dans notre quête perpétuelle de la beauté.
En 2018, Biotherm écrit un nouveau chapitre de la légende du Plancton de Vie™ en concevant une solution inédite qui répare instantanément la peau délicate du contour de l'œil en agissant préventivement contre les causes du vieillissement cutané.
Dès la première application, Life Plankton™ Eye estompe les rides, les pattes d'oie, les cernes et les poches. La peau est instantanément raffermie. Le regard est rajeuni, plus lumineux. Le baume pour les yeux de Nuxe associe le pouvoir des cellules Bi-Florales® de safran et bougainvillier, l'Oléactif® de Rose de Porcelaine et un complexe naturel nutri-reconstituant pour un pouvoir anti-âge absolu. Il lisse instantanément la peau. ●

Allergies et **intolérances alimentaires** chez l'enfant

Les maladies allergiques chez les enfants sont un problème de santé publique qui prend chaque année de nouvelles proportions et représentent la première cause d'anaphylaxie en Europe. Les conséquences sur la vie de famille sont évidentes car il faut «vivre avec» et s'adapter dans la vie de tous les jours. Virginie Henrard, diététicienne du groupe Lavorel Kids & Baby nous aide à faire la distinction entre les allergies et les intolérances alimentaires chez l'enfant.

Sandrine Stauner-Facques

Lors de la diversification alimentaire, l'organisme de certains enfants révèle des allergies à différents aliments. L'allergie alimentaire est causée par une réaction du système immunitaire qui ne supporte pas diverses substances et qui réagit.

Les allergènes les plus courants (et qui doivent être notifiés sur les étiquettes des produits) sont les céréales contenant du gluten, les crustacés, les oeufs, les poissons, les arachides, le soja, le lait, les fruits à coques, le céleri, la moutarde, les graines de sésame, les anhydrides sulfureux et sulfites, le lupin, les mollusques ainsi que tous les produits à base de ces éléments.

Quels sont les symptômes ?

Les symptômes sont variables d'un enfant à l'autre. On constate le nez qui coule, de la toux, des maux de ventre, vomissements, gonflements des lèvres ou de la gorge, plaques rouges, urticaires, difficultés à respirer... Le plus grave est le choc anaphylactique* qui nécessite une hospitalisation.

**choc anaphylactique: réaction allergique exacerbée pouvant engager le pronostic vital.*

Conseil à appliquer: Lorsque les parents débutent la diversification alimentaire, il faut veiller à introduire un seul aliment à la fois et ce, deux ou trois fois de suite. Si tout va bien, il faut introduire un second aliment et ainsi de suite ! Cette méthode permettra de déterminer l'aliment à proscrire en cas de réaction. Chez les enfants, les allergies alimentaires les plus courantes sont celles au lait, à l'oeuf, l'arachide, aux fruits à coques et au gluten.

Les traitements

Le traitement préventif consiste à savoir quel aliment cause l'allergie et il faut impérativement l'éliminer de l'alimentation de l'enfant. Il est conseillé de consulter une diététicienne qui pourra aider les parents à décrypter les étiquettes et qui pourra les aider à mettre en place si besoin un régime équilibré évitant l'allergène connu.

L'intolérance alimentaire

L'intolérance alimentaire est un phénomène gênant, inconfortable mais moins grave que l'allergie: elle touche le système digestif. L'intolérance alimentaire met l'enfant mal à l'aise en causant une mauvaise digestion, des gaz, des douleurs abdominales, des diarrhées.
Le plus simple si votre enfant a des réactions de ce type est de noter ce qu'il mange à chaque repas. De cette façon, vous pourrez sans doute trouver l'aliment qu'il ne tolère pas bien et l'éradiquer.

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

HTC santé
VOTRE SOLUTION SANTÉ & BIEN-ÊTRE

EST 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

Avec HTC Santé, devenez la meilleure version de vous-même !

EN SEULEMENT 1 HEURE PAR SEMAINE

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

Pour information et bénéficier de l'offre
58 Av. Grande-Duchesse Charlotte,
3440 Dudelange, Luxembourg
Tél.: 27 99 17 00

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

Trouble de la personnalité borderline chez l'adolescent: trouver la thérapie adéquate

La thérapie comportementale dialectique (DBT - Dialectical Behaviour Therapy), développée en 1970 par une psychologue américaine, Marsha Linehan, donne des résultats encourageants en proposant d'apprendre au patient à mieux réguler ses affects. Rencontre avec le Dr Christopher Goepel, pédopsychiatre au Service National de Psychiatrie Juvénile des Hôpitaux Robert Schuman et Carla Ferreira, psychologue au Service National de Psychiatrie Juvénile des Hôpitaux Robert Schuman (HRS), tous deux spécialisés en DBT.

Céline Buldgen

Les symptômes possibles sont une instabilité émotionnelle marquée par une impulsivité, un sentiment chronique de vide et d'ennui, des modes de relation instables et intenses caractérisées par l'alternance entre les positions extrêmes d'idéalisation excessive et de dévalorisation. D'autres maladies peuvent être associées au trouble borderline telles que la dépression, les troubles anxieux, le TDAH, les troubles psychiques posttraumatiques...).

«Les patients qui souffrent du trouble de la personnalité borderline sont constamment à «fleur de peau»; ils ressentent les émotions plus profondément et plus longtemps que la moyenne. Leurs efforts pour tenter de calmer leurs émotions peuvent mener à des comportements autodestructeurs (assuétudes et dépendances, anorexie, boulimie, hyperphagie, tentatives de suicide, automutilations...). Ces comportements fonctionnent au début, mais ils peuvent provoquer par la suite une phase de culpabilité et de honte qui peut engendrer à son tour une nouvelle phase de comportements impulsifs. Souvent conscients de l'instabilité de leurs affects, ces patients vivent dans une grande souffrance émotionnelle.», nous explique Carla Ferreira.

Le diagnostic de trouble de la personnalité borderline est posé à l'issue d'un entretien avec l'adolescent et sa famille, avec à la clé une proposition de traitement, médicamenteux et/ou psychothérapeutique. *«Nous restons cependant très prudents quant à l'utilisation d'un tel diagnostic pour des jeunes âgés de moins de 17-18 ans. Dès l'âge de 14-15 ans, de nombreux adolescents présentent déjà des signes latents d'un trouble borderline. Pour certains, ces symptômes peuvent très bien n'être que passagers et finalement se normaliser. Pour d'autres, le trouble s'installera progressivement et durablement. Pendant la période de l'adolescence, l'évolution reste toujours difficile à prévoir. Plusieurs facteurs interviennent: les capacités cognitives de l'adolescent, l'influence de son entourage, des facteurs psychosociaux. C'est pourquoi une détection des premiers signes annonciateurs du trouble borderline et une interven-*

«Le trouble de la personnalité borderline requiert l'instauration d'un traitement sur le long terme.»
CARLA FERREIRA

"Nous intervenons auprès des familles afin qu'elles puissent déculpabiliser, faire preuve de compréhension, et nous leur donnons des outils pour établir des relations plus saines avec leur proche.»
DR GOEPEL

tion précoces auront un effet positif quant à l'évolution des symptômes.», tient à préciser le Dr Goepel.

Le trouble de la personnalité borderline est d'origine neurobiologique, mais des traumatismes sévères subis durant l'enfance (abus sexuels, violences physiques et psychiques) peuvent déclencher ou aggraver ce trouble.

Spécificités de la prise en charge

Plusieurs objectifs orientent la prise en charge:
- Gérer le patient en situation de crise.
- Améliorer la motivation du patient au changement.
- Accompagner et éduquer la famille.
- Acquérir et développer les compétences du patient pour une régulation émotionnelle plus efficace et des relations interpersonnelles plus équilibrées (famille, école...).
- Diminuer les comportements autodestructeurs.
- Limiter les abandons de traitement, la durée et le nombre d'hospitalisation en psychiatrie.

Les stratégies thérapeutiques de la DBT incluent: une analyse comportementale des comportements inadaptés, l'apprentissage d'habiletés pragmatiques, la gestion des imprévus et du stress, la gestion de la stabilité émotionnelle, l'acquisition d'un sentiment de sécurité, l'amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi, la réduction des comportements autodestructeurs. La prise en charge est assurée par une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, de psychologues, d'infirmiers, d'éducateurs, tous formés et spécialisés en DBT. Carla Ferreira: «*Notre équipe pluridisciplinaire propose une prise en charge globale avec psychothérapie en groupe, psychothérapie individuelle et consultation par téléphone. La thérapie comportementale dialectique vise l'apprentissage de compétences pour apprendre au patient à s'autogérer lorsqu'il ressent une tension extrême, et qu'il ne se sente pas démuni. Au sein de notre service, les patients apprennent tout d'abord à se connaître. Pour cela, nous mettons en place des séances de mindfulness, nous leur proposons d'utiliser des échelles d'évaluation de la tension corporelle et d'apprendre à utiliser adéquatement leurs compétences en fonction de ce qu'ils ressentent. Nous leur rappelons que les comportements autodestructeurs ne sont certainement pas des compétences, et nous leur proposons plutôt d'avoir à portée de main un coffre d'urgence contenant une liste de compétences (regarder une photo, jouer avec un élastique...) qu'ils peuvent utiliser dans le service de psychiatrie mais aussi à tout moment dans un environnement extérieur (en famille, à l'école...).*»

Dormir au naturel...

Dormir, ça s'apprend, ça se prépare, ça se construit... réapprendre cette bonne hygiène demeure le premier réflexe pour améliorer ses nuits !

Dr Dehesbaye

Il est primordial de réassocier le lit au sommeil ou aux moments d'intimité et à rien d'autre (pas de TV, pas d'ordi) ! Restez au lit uniquement le temps nécessaire au sommeil. Lors d'éveil prolongé, plus de 10 à 15 minutes sans endormissement, levez-vous et faites une activité relaxante, et réessayez plus tard. Ce conseil est d'autant plus pertinent en cas de stress accru et de pensées négatives qui affluent sur l'oreiller. Se lever permet de désamorcer la machine infernale des pensées qui empêchent de dormir. Et puis, dormez dans une chambre calme, aérée et sombre.

A éviter avant de se mettre au lit

- Les activités stimulantes (sport intensif, activité intellectuelle).
- Eviter les repas copieux, la caféine, la nicotine et l'alcool.
- Limiter la lumière de tous les écrans. Ceux des ordinateurs et tablettes diffusent une lumière bleue, dont on sait qu'elle est beaucoup plus active sur la sécrétion de la mélatonine que la lumière blanche. Conséquence: la sécrétion de mélatonine est retardée et avec elle, l'endormissement. Parallèlement à cette action directe de la lumière, l'usage d'internet via les ordinateurs, téléphones et les jeux vidéo maintiennent notre esprit en alerte au moment où l'on devrait le mettre en position off.

La valériane, un somnifère naturel

S'il y a une plante qui a la réputation de nous aider à nous endormir, c'est la valériane. Cette plante a des propriétés tranquillisantes qui aident à calmer le stress. Selon certaines études, elle diminue aussi le temps d'endormissement, et améliore la qualité du sommeil. C'est de ce double effet calmant et endormissant que la valériane tire son surnom de valium végétal. La passiflore est l'anxiolytique naturel de référence, et très utile, si l'insomnie est associée au stress et à l'angoisse. D'autres plantes facilitent aussi un meilleur sommeil: la mélisse, l'aubépine, le tilleul et la ballotte.

La qualité et l'efficacité d'un extrait de valériane se mesurent à sa teneur en acides valéréniques. Les valépotriates sont des composés très instables qui se décomposent rapidement sous l'influence de l'humidité, de la chaleur et de l'acidité du milieu pour donner des aldéhydes insaturés. Seuls les extraits standardisés contiennent une concentration suffisante en principes actifs. Il est important de conseiller des extraits standardisés de haute concentration en valériane afin de maximaliser l'effet sédatif. On retiendra aussi l'absence d'accoutumance et de dépendance.

Rendez-vous chez le médecin

Si les problèmes d'insomnie persistent, l'aide de votre médecin est indispensable, pour éviter que les troubles du sommeil ne deviennent chroniques et n' engendrent d'autres problèmes. Depuis quelques années, les personnes souffrant de trouble du sommeil peuvent trouver une aide adéquate dans les cliniques du sommeil. L'approche multidisciplinaire est une des caractéristiques de ces structures. ●

Demandez conseil à votre pharmacien

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

Une belle réussite pour les CHL Innovation Days 2019 !

Les 16 et 17 mars ont eu lieu les CHL Innovation Days. Durant ces deux journées, près de 1200 visiteurs ont pu découvrir les principaux métiers du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL), des services de pointe équipés avec du matériel de haut niveau, et des espaces de découverte et d'innovation.

Céline Buldgen

Monique Birkel, Directrice des Soins du CHL: *«Les journées portes ouvertes sont une tradition que nous perpétuons tous les deux ans. La dernière a eu lieu en 2017 à l'occasion du 50e anniversaire de la KannerKlinik. Des membres de notre Département des Ressources Humaines se sont rendus à la Foire des Etudiants à Luxexpo les 8 et 9 novembre 2018, et ont constaté qu'une forte demande émanait des étudiants pour connaître davantage les métiers exercés à l'hôpital. De là est venue l'idée de consacrer notre journée portes ouvertes à l'innovation en mettant plus particulièrement l'accent sur la réalité virtuelle, le robot Da Vinci et la réanimation cardio-respiratoire.»*

«Des membres de notre Département des Ressources Humaines ont constaté qu'une forte demande émanait des étudiants pour connaître davantage les métiers exercés à l'hôpital.»

Le Centre Hospitalier de Luxembourg a mis en place des innovations au service des patients et de son personnel, d'une part, en outillant le personnel médical et soignant avec du matériel de pointe pour garantir une prise en charge optimale du patient, et d'autre part, en formant le personnel grâce à des méthodes pédagogiques innovantes utilisant les dernières technologies pour s'assurer des compétences.

Les CHL Innovation Days 2019 étaient donc l'occasion unique pour tous les visiteurs :

- de s'initier à la chirurgie robotique en prenant les commandes du robot Da Vinci Xi,
- de s'exercer sur des mannequins de simulation et tester le serious game du CHL pour évaluer sa capacité à prendre en charge une urgence vitale,
- de devenir chirurgien, grâce au port d'un casque virtuel,
- de découvrir les hauts-lieux de l'innovation au CHL (salle de déchocage, service des urgences, bloc opératoire avec démonstration du robot chirurgical Da Vinci Xi…), à travers deux circuits guidés.

La journée du samedi 16 mars était réservée aux étudiants, qui ont eu le privilège d'aller à la rencontre des différents professionnels et de découvrir ainsi un large panel de métiers exercés à l'hôpital. Le dimanche, les familles ont, quant à elles, eu l'opportunité de participer à une série de mini-conférences thématiques sur les dernières innovations médico-soignantes au CHL.

Nous avons testé la visite guidée au bloc opératoire !

Le temps d'enfiler des sur-chaussures de protection, un bonnet bouffant et une blouse de protection à usage unique - sans oublier de nous désinfecter les mains - tout le groupe était prêt à rentrer dans le bloc opératoire. Mais avant de franchir la porte, on nous expliqua que l'hôpital développe une culture de la sécurité des patients: *«Dès votre arrivée à l'entrée du bloc opératoire, et*

Le CHL en quelques chiffres (pour l'année 2018)

- 157 928 journées d'hospitalisation
- 2870 accouchements
- 509 053 consultations et visites ambulatoires
- 14 536 actes opératoires

à deux reprises lors de votre parcours jusqu'à la salle d'opération, on vous posera les mêmes questions: Quel est votre nom et prénom ? Qui est votre chirurgien ? Pour quelle intervention venez-vous ? Quelle partie de votre corps doit-elle être opérée ? Êtes-vous allergique aux produits d'anesthésie ?... Si l'infirmier qui vous accueille ne peut répondre positivement à tous les items de sa check-list, vous ne rentrerez pas en salle d'opération.»

Un peu plus loin sur le parcours, un autre infirmier nous dit: *«Si on vous annonce que l'opération durera 4 heures, vous devez aussi tenir compte du temps de préparation sur la table d'opération qui peut varier entre 1h et 1h30. Ne vous inquiétez donc pas si votre enfant, parent ou conjoint revient du bloc opératoire plus tard que l'heure initialement prévue. Cela ne signifie pas forcément qu'il s'est passé un incident grave.»*

A la découverte de la salle d'opération

Laura, une infirmière-anesthésiste, nous y accueille. Elle nous explique que les médicaments anesthésiants (dont le Curare), injectés par voie intraveineuse, entraînent un coma artificiel et un relâchement musculaire qui ont pour conséquence de stopper notre respiration. Une intubation trachéale doit alors être pratiquée pour nous aider à respirer. Une fois que nous dormons, l'anesthésiste se place à notre tête. Grâce à un laryngoscope ou à une laryngoscopie (qui contient une petite caméra pour augmenter la visibilité), il introduit la sonde qui doit venir dans la trachée, en passant entre les cordes vocales. Une fois la sonde placée au bon endroit, l'anesthésiste gonfle un petit ballonnet rattaché à la sonde avec une petite seringue remplie d'air, ce qui va permettre de bloquer la sonde et ainsi d'éviter qu'elle ne se retire. La sonde est ensuite branchée sur un ventilateur artificiel. Nous apprenons que le diamètre et la taille de la sonde sont adaptés en fonction du poids et de la taille de l'enfant ou de l'adulte. Il existe en effet 8 tailles de sonde d'intubation différentes !

Laura nous rappelle que le choix du type d'anesthésie (péridurale, rachidienne, générale, loco-régionale, sédation) est fait en fonction de l'intervention chirurgicale pratiquée. Elle en profite pour nous expliquer la particularité de la sédation: *«En cas de sédation, vous dormez mais vous respirez de manière autonome. Seul un masque à oxygène est placé, et l'on vous administre des médicaments de plus basse concentration en intraveineux, ainsi qu'un anesthésique local. Cette technique d'anesthésie est utilisée pour de plus petites interventions (varices, hernie inguinale...).»*

Pendant l'intervention chirurgicale, l'infirmière-anesthé-

siste surveille plusieurs paramètres tels que notre tension artérielle et notre fréquence cardiaque, notre taux d'oxygène ou notre température corporelle. Par ailleurs, elle place des couvertures chauffantes pour éviter que notre température corporelle ne baisse pendant le temps de l'intervention. « Si l'intervention dure plus longtemps, ou si on vous opère au niveau de l'appareil urinaire ou gynécologique, une sonde urinaire est placée pour s'assurer que votre vessie soit toujours vide. Une sonde gastrique peut être installée pour vider l'estomac, en cas d'intervention de chirurgie abdominale par exemple.», nous renseigne Laura.

Nous apprenons que le personnel fait une surveillance du relâchement des muscles induit par les médicaments anesthésiants à l'aide de petites impulsions électriques. Mais quand vient l'heure du réveil, il veille au contraire à ce que tous nos muscles puissent fonctionner à nouveau. Nous devons en effet pouvoir respirer et déglutir de manière autonome. Le cas échéant, on nous injecte un médicament qui supprimera l'effet du Curare.

«Chez les patients fragiles, chez qui on ne peut pas injecter une quantité trop importante d'anesthésiants ou lorsque l'intervention dure longtemps, des capteurs peuvent être placés sur le front afin de vérifier à chaque instant la profondeur d'endormissement du patient.», nous signale Laura.

Nous avons appris que le placement d'un cathéter dans l'artère radiale (celle qui rend possible la prise du pouls au poignet) permet de mesurer la tension artérielle de manière continue et, si besoin, de prélever du sang pour effectuer des analyses sanguines. *«La tension artérielle peut également être mesurée avec un tensiomètre. Le cathéter dans l'artère radiale donne toutefois des résultats plus fiables lorsque le patient présente une tension artérielle basse (p.e: personne âgée, chirurgie avec saignements importants).»*, précise Laura.

A la fin de son discours, elle nous rappela l'importance de signaler à l'anesthésiste nos antécédents de nausées après une précédente intervention chirurgicale. ●

Retrouvez l'ensemble des métiers au CHL via: https://www.chl.lu/fr/les-metiers-au-chl

Envie de tout connaître sur la chirurgie robotique ? Lisez notre prochain numéro !

Quand la réalité virtuelle **s'invite au CHL**

A l'occasion des CHL Innovation Days les 16 et 17 mars derniers, les visiteurs ont pu se plonger dans l'univers de la réalité virtuelle grâce au jeu ludique *«Help Me Doc»*, spécialement conçu par la start-up luxembourgeoise *«Virtual Rangers»* pour l'évènement. Muni d'un casque d'immersion et de manettes, ils ont pu vivre pendant quelques minutes leur rêve de devenir chirurgien ! Matthieu Bracchetti, fondateur de Virtual Rangers, se prêta au jeu des questions-réponses.

Céline Buldgen

Quel a été votre challenge pour les CHL Innovation Days ?

M. Bracchetti: *«Amener pendant deux jours la réalité virtuelle de façon simple, ludique et interactive au grand-public. Et pari gagné ! C'est la première fois, je pense, que nous avons autant de participants lors d'une initiation à la réalité virtuelle.»*

Selon vous, pourquoi votre jeu «Help Me Doc» reçoit-il un tel engouement ?

M. Bracchetti: *«Nous avons porté une attention particulière à certains aspects dans la conception du jeu tels que l'interactivité et l'attractivité, mais également l'ergonomie (adaptation du jeu aux mouvements du joueur) et la facilité d'usage. Après avoir reçu de brèves indications, n'importe quel enfant ou adulte doit en effet pouvoir jouer de manière autonome. Nous avons opté pour un univers «cartoon» pour donner au jeu une ambiance légère et sympathique. Et puis, le vainqueur repart avec un casque de réalité virtuelle, gracieusement offert par le CHL, les gens viennent donc tenter leur chance !»*

Comment s'est passé votre collaboration avec le CHL pour la réalisation de ce projet ?

M. Bracchetti: *«Le CHL nous a accordé sa confiance pour la conception du projet et nous a donné les impulsions nécessaires au bon déroulement du process. Il a fallu deux semaines à notre équipe pour créer de A à Z le jeu «Help Me Doc»: imaginer l'idée, la concevoir, la modéliser en 3D, enregistrer les voix…»*

La réalité virtuelle peut-elle être considérée encore aujourd'hui comme un simple gadget ?

M. Bracchetti: *«Non, du tout. Derrière la création du jeu «Help Me Doc», se cache trois objectifs que nous avions déterminés au préalable avec le CHL. Premièrement, nous souhaitions initier le public à la réalité virtuelle et montrer les différents domaines d'applications de la réalité virtuelle dans le secteur de la santé. Ensuite, nous tenions à ce que le jeu s'inscrive dans une démarche de vulgarisation de la médecine. Enfin, nous voulions montrer que la réalité virtuelle est capable de proposer une gestuelle extrêmement précise. Dans le jeu, il est en effet demandé au joueur d'inciser cinq plaies, de retirer l'objet oublié à l'intérieur de chaque plaie (badge…) et enfin de suturer les différentes plaies à l'aide d'une agrafeuse.»*

Plusieurs projets liés à la réalité virtuelle sont-ils actuellement développés au CHL ?

M. Bracchetti: *«Oui, tout à fait. Notre start-up collabore activement avec le CHL depuis plusieurs mois dans une démarche d'amélioration de la prise en charge de la douleur des patients, de la prévention des risques et de la formation des collaborateurs. Nous avions tout d'abord proposé au CHL d'utiliser une «Chasse aux risques», comme outil pédagogique de formation interne. En pleine immersion virtuelle, les collaborateurs doivent identifier les risques présents dans l'environnement dans lequel ils se trouvent. Afin d'ajouter un aspect ludique, nous avons rajouté une couche de gamification aux différents process. Plusieurs modules seront disponibles très prochainement pour les collaborateurs du CHL.»*

Pourquoi la réalité virtuelle est-elle de plus en plus utilisée comme outil de formation interne en entreprise ?

M. Bracchetti: *«L'utilisation du jeu dans la formation et l'apprentissage permet entre autres de susciter l'attention des collaborateurs, ainsi que de développer leurs capacités intellectuelles et motrices. Grâce à la réalité virtuelle, et en particulier à la gamification, les travailleurs ne sont plus spectateurs de leur formation. En quelques secondes d'immersion, ils se retrouvent au devant de la scène et deviennent acteurs de leur propre formation. Les entreprises sont de plus en plus séduites par cette nouvelle offre de réalité virtuelle, qui a le privilège de proposer une multitude de possibilités de modules. Nous recevons des demandes de la part de tous les secteurs d'activités (hospitalier, industriel, culturel…).»*

Un dernier mot pour la fin ?

M. Bracchetti: *«Notre société Virtual Rangers ne peut que se réjouir de la réussite du jeu «Help Me Doc» et des projets de réalité virtuelle qui sont actuellement en cours de développement au Centre Hospitalier de Luxembourg. Mettez deux experts ensemble; l'un issu du monde des technologies immersives et l'autre du monde scientifique; et vous obtenez de très bons résultats dans les solutions de réalité virtuelle qui sont proposées en milieu hospitalier !»*

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

Journée mondiale du rein: les HRS encouragent la vision du patient-partenaire et l'éducation thérapeutique

Le 14 mars dernier, pour la cinquième année consécutive, les Hôpitaux Robert Schuman ont pris part à la Journée Mondiale du Rein, lancée en 1999 à l'initiative de l'*International Federation of Kidney Foundations* et de l'*International Society of Nephrology* pour sensibiliser le grand public par rapport à l'impact des maladies rénales sur la santé. Des workshops et des conférences ont été organisés à l'Hôpital Kirchberg autour du thème: «*Clinique des Maladies du Rein: patient-partenaire et éducation thérapeutique*».

Céline Buldgen

Dix pour cent de la population mondiale souffrent de maladie rénale chronique, ce qui représente 70 millions de personnes en Europe et 60.000 au Luxembourg. Les facteurs de risque sont connus: l'âge, le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité, le tabagisme. Or, les maladies rénales ont un impact économique énorme: le coût du traitement par hémodialyse varie entre 80.000 et 90.000 euros/an !

Et même si seul 1,2 % des patients sont concernés par le stade terminal, les conséquences n'en sont pas moins importantes pour chaque patient atteint d'une maladie rénale chronique. On pense aux facteurs de risque cardiovasculaire, aux atteintes neurologiques, cutanées, osseuses, endocriniennes et uro-génitales ainsi qu'aux répercussions sociales, professionnelles et psychologiques.

Miser sur la détection et l'intervention précoces pour stopper ou ralentir la progression des maladies rénales chroniques est donc primordial. C'est dans cette optique que le département de Néphrologie des Hôpitaux Robert Schuman (HRS) a récemment ouvert sa Clinique des Maladies du Rein (CMR). Cette nouvelle offre de soins, soutenue par une approche pluridisciplinaire, vient compléter l'offre de soins spécialisée en néphro-

logie aux personnes atteintes de pathologies rénales et à leur entourage proche. Elle apporte une prestation complémentaire dans le parcours du patient. En effet, l'objectif de la CMR est d'éviter l'aggravation, de retarder les complications et de ralentir la progression de la maladie. *«Le Service de Néphrologie est parmi les premiers à proposer une prise en charge multidisciplinaire englobant tous les aspects et toutes les étapes des maladies rénales. Les professionnels de santé spécialisés dans ce domaine font en plus appel à des patients experts, partenaires dans la gestion de leur maladie et disponibles à aider d'autres personnes atteintes de la même maladie. Ce concept est vraiment innovant et couvre des besoins souvent passés inaperçus jusqu'ici.»*, a déclaré le professeur Claude Braun, Directeur Médical et Néphrologue aux Hôpitaux Robert Schuman.

Le Dr Jean-Claude Schmit, Directeur de la Santé, s'est exprimé: *«Je me réjouis de l'intérêt croissant que notre société porte aux maladies des reins. A cet égard, la journée mondiale du rein est chaque année un des moments forts dans cette prise de conscience. Nous souhaitons que cette sensibilisation du public permette une intervention plus précoce tant sur le plan préventif que curatif, avec l'espoir d'éviter ou de ralentir la maladie rénale. Dans un petit pays comme le nôtre, il est ainsi essentiel de faire converger les efforts des professionnels de santé autour des maladies des reins, et d'y associer le plus précocement le citoyen encore en bonne santé ou le patient déjà atteint.»*

Des ateliers et une conférence autour du thème patient-partenaire et éducation thérapeutique

Chaque stand d'information et de sensibilisation présenté dans le hall de l'hôpital Kirchberg, était animé par une personne soignée et une personne soignante, chacun apportant ses connaissances et ses compétences autour de la maladie. Plusieurs thématiques ont été abordées: place du patient dans le choix de ces traitements, show cooking: cuisiner sans sel et sans potassium, vacances et dialyse, médicaments,...

Lors de la conférence organisée dans l'auditoire, Elisa Gelinas-Phaneuf, Chef de service en soins infirmiers spécialisés, et Développement de la pratique infirmière à CISSS Montérégie-Centre (Québec) a retracé la création de la clinique de néphroprotection à Québec et la place du patient partenaire.

Le professeur Dr W. Riegel, Président de la Deutsche Nierenstiftung a quant à lui expliqué le rôle de la fondation en tant qu'outil de liaison entre le médecin et le patient. L'équipe de la Clinique des Maladies du Rein a partagé sa philosophie des soins centrée sur et avec le patient et est intervenue sur sa mise en œuvre de l'éducation thérapeutique. L'équipe a également souligné l'importance du travail en équipe pluridisciplinaire, dont le patient fait partie, comme véritable source d'harmonisation des savoirs.

Martine Cholewiak, Directrice des Soins du Pôle Médecine interne des Hôpitaux Robert Schuman (HRS), a expliqué: *«Outre les avancées technologiques et scientifiques, les maladies chroniques nous apprennent que la plus belle des avancées est celle de la rencontre humaine entre personne soignée et soignante. Nous sommes passés du modèle paternaliste - qui subsiste encore parfois - à un nouveau modèle de soins qui privilégie une relation interpersonnelle où prônent les notions de respect et d'égalité, dans laquelle le soignant et le soigné apprennent chacun de l'un et de l'autre. À l'avenir, nous espérons développer ce type de structures (CMR, Clinique du Diabète) pour d'autres maladies chroniques telles que les maladies cardiaques et pulmonaires.»*

Partage d'expérience d'une patiente-partenaire

La conférence s'est conclue par le partage d'expérience d'Afyfia, une patiente insuffisante rénale, venue présenter sa vision du partenariat «soignant-soigné» et le bénéfice qu'elle en reçoit au quotidien. Elle souhaitait avant tout lancer ce message à tous les autres patients atteints d'une maladie chronique qui, comme elle, ont

«Chers patients, nous vous voyons riches de toutes vos expériences. Votre immense savoir nous sert au quotidien, et nous aimons le partager à un plus grand nombre de patients. Aujourd'hui, nous tenons à vous en remercier.»
CHRISTINE VOLCKAERT,
INFIRMIÈRE EN DIALYSE ET CO-FONDATRICE DE LA CMR

«Je profite de cette journée pour remercier l'équipe soignante de la Clinique des Maladies du Rein et du service de dialyse de la ZithaKlinik. Grâce à leur soutien, j'ai pu m'adapter à mon problème de santé, être à l'écoute de mon corps, et continuer à voyager et à vivre pleinement ma vie.»
AFYFIA, PATIENTE-PARTENAIRE

vu un jour leur vie basculer à l'annonce du diagnostic: *«Notre pouvoir décisionnel commence d'abord en choisissant la vie que nous souhaitons mener.»*

Dans son témoignage, Afyfia nous raconte qu'elle a vécu deux périodes de dialyse dans sa vie. La première a commencé à l'âge de 23 ans et a duré 6 ans. Une transplantation rénale lui a permis d'être libérée de la dialyse pendant trois années, mais un rejet de greffe, il y a tout juste trois ans, a nécessité la reprise du traitement. Elle est aujourd'hui suivie à la ZithaKlinik.

Ces deux périodes de dialyse, Afyfia les a vécues de façon très différente: «Assise sur un lit d'hôpital, j'ai appris qu'il me fallait une dialyse par un médecin qui m'a tapé sur l'épaule et qui m'a dit: *«Vous devez avoir bien vécu, de toute façon.»*

J'avais 23 ans. Pour moi, la vie était devant moi, et non pas derrière moi. Et même si j'avais été plus âgée, ces propos sont d'une extrême violence. Non seulement, ce médecin m'apprenait une mauvaise nouvelle, mais en plus, il me mettait face à ma propre mort. Or, c'est une expérience à laquelle personne n'a envie d'être confronté, que l'on ait 20, 30 ou 70 ans. Aujourd'hui, ma vie a complètement changé, je vis ma dialyse beaucoup plus sereinement qu'à l'âge de 23 ans.»

Afyfia retient trois critères fondamentaux qui aideront chaque patient à se réapproprier leur vie:

«Outre les avancées technologiques et scientifiques, les maladies chroniques nous apprennent que la plus belle des avancées est celle de la rencontre humaine entre personne soignée et soignante.»
MARTINE CHOLEWIAK

1. L'adaptation individuelle au problème de santé.

«Votre priorité aujourd'hui est d'adapter la maladie à votre vie, et non l'inverse. Si vous en tenez compte, vous prendrez vos médicaments, vous irez en dialyse sans râler, vous respecterez les protocoles rigoureux donnés par le médecin. Et cela aura des répercussions positives dans votre quotidien ! Lors de ma première période de dialyse, je ne prenais pas toujours mes médicaments. J'étais jeune. J'avais appris la nouvelle au mois de juillet et j'avais prévu depuis longtemps de m'installer à Paris au mois de septembre.

En face de moi, le corps médical me disait: *«Vous êtes folle ! Vous devez absolument vous reposer et avoir une vie «bien rangée». Je suis quand même partie à Paris. J'ai réalisé tous mes projets et je suis revenue. Cela a été difficile, mais je l'ai quand même fait. Cela m'a permis d'avoir une vie qui me ressemble et qui m'appartient.»*

2. Ecouter son corps.

«Le médecin ne peut pas le faire à votre place. Si vous n'êtes pas à l'affût de modifications ou de sensations corporelles particulières, vous ne pouvez pas les rapporter aux soignants et on ne pourra donc pas vous aider. (...) Le fait d'écouter votre corps va vous permettre de pouvoir vous contrôler, de vous faire confiance et de pouvoir anticiper. Et c'est ce qui va vous donner envie de respecter votre régime, et d'avoir envie de vous faire du bien.»

3. Vivre ses rêves, être heureux et profiter de la vie

«De nombreuses personnes renoncent à leurs rêves quand elles apprennent qu'elles ont une maladie chronique, et pourtant... nous ne sommes pas obligés de renoncer à tout ! La dialyse n'est certes pas ma meilleure amie, mais elle m'a littéralement transformée. Elle m'a obligée à me mettre face à mon existence, et à privilégier la qualité à la quantité. Aujourd'hui, j'anticipe mieux ce que je veux construire dans ma vie et j'apporte une meilleure réflexion sur ce qui m'entoure.» ●

SEDIPLUS® FORTE Sleep

PROBLÈMES DE SOMMEIL?

1 COMPRIMÉ LE SOIR

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

melisana

A DÉCOUVRIR

RecoSMA by Plateforme MultiLine: une méthode sûre et efficace de réparation tissulaire par laser

Avec l'âge, la peau s'amincit; elle diminue en hydratation et en élasticité. Pour y remédier, différentes solutions existent, qu'elles soient chimiques (peeling du visage), thermiques ou mécaniques par lasers. Ces techniques sont efficaces, mais elles sont aussi reconnues pour leurs inconvénients: peau qui surchauffe, douleur, longue période de convalescence, instabilité des résultats, effets secondaires sur la peau (congestion, cicatrice...). A.B. Lux Concept, un centre laser et esthétique à Luxembourg, s'est donc équipé de lasers nouvelle génération qui n'engendrent aucun effet secondaire lorsque le protocole est respecté par le médecin qui les utilise et que les conseils donnés sont scrupuleusement suivis par le patient.

Céline Buldgen

Avec plusieurs têtes modulables (7 lasers), et des longueurs d'ondes différentes, la plateforme laser MultiLine permet de traiter:

- les tâches pigmentaires,
- les rides, pores dilatés,
- les cicatrices d'acné, cicatrices post-opératoires et cicatrices chéloïdes. Les cicatrices chéloïdes sont volumineuses, particulièrement inesthétiques et souvent très difficiles à traiter. En une seule séance, nous allons traiter la partie vascularisée qui irrigue la cicatrice, la partie en relief avec un laser ablatif et stimuler la régénération cellulaire avec le procédé RecoSMA de la plateforme MULTILINE. Après le traitement, l'aspect fonctionnel et visuel de la peau est nettement amélioré. Les résultats sont rapides et bluffants,
- les vergetures,
- les lésions vasculaires, psoriasis et pied diabétique. Cette technologie laser innovante permet de cicatriser plus rapidement un pied diabétique. On diminue ainsi la quantité de pansements chez ces patients et le risque d'amputation des orteils nécrosés. En France, 9000 amputations par an pourraient être évitées si tous les hôpitaux étaient dotés d'un tel équipement,
- les tatouages,
- la couperose,
- les tâches de vin,
- les excroissances...

La tête du laser est choisie en fonction de l'indication, et il est fréquent que le médecin combine l'utilisation de plusieurs têtes afin d'obtenir de meilleurs résultats. Autre exemple: le RecoSMA se complète efficacement avec les méthodes d'injections de toxine botulique et d'acide hyaluronique ou de plasma riche en plaquettes (PRP). Avec la Plateforme laser MultiLine, nous sommes à la pointe de ce que l'on peut proposer en matière de renouvellement cellulaire qui est utilisée à l'Hôpital HENRY MONDOR (Assistance Publique-Hôpitaux de Paris) par des Chefs de service de renom. Très appréciée dans le domaine de l'esthétique du fait de ses résultats, elle fait l'objet de recherches constantes reposant sur plusieurs études cliniques (vergetures, alopécie/pelade, traitement des pieds diabétiques...). Une recherche très prometteuse est sans conteste celle faite actuellement sur la cirrhose hépatique avec le laser MultiLine. La régénération des cellules du foie permettra d'éviter une transplantation.

RecoSMA, une révolution dans les lasers fractionnés

RecoSMA est une technique au laser non invasive qui consiste à créer des micro-spots dans la peau, sans l'endommager, afin de provoquer une réaction de régénération. Les microlésions créées sous l'impulsion du laser lancent le processus de reconstruction intensive

«Prenez soin de votre visage dès l'âge de 20-30 ans, ceci afin de prévenir le vieillissement cutané et de garder un capital santé le plus longtemps possible.»

de la structure de la peau sur toute la surface traitée. La stimulation de la production de collagène et d'élastine dans le tissu conjonctif, conduit en effet à une élasticité accrue du tissu conjonctif, du derme et à une amélioration générale de la qualité de la peau.

Les lasers anti-âge traditionnels provoquent une brûlure des tissus profonds, qui, au contact de l'oxygène, entraine une cicatrisation. Certes, après plusieurs séances, la peau sera liftée, mais elle sera très cicatricielle et donc de mauvaise qualité surtout en profondeur. Avec le RecoSMA, la peau est traitée de l'intérieur; l'effet tenseur de la peau résulte d'une véritable régénération des tissus et non d'un durcissement cicatritiel.
Le RecoSMA peut s'utiliser sur n'importe quelle partie du corps: contour des yeux, paupières, décolleté, cou... Le traitement étant indolore, il ne nécessite aucune anesthésie locale, ni système de refroidissement.

Les avantages du laser RecoSMA:

- Aucune préparation avant le traitement.
- Résultats cliniques rapides et probants sur les pores dilatés, les rides d'expression et les cicatrices.
- Traitement de tous les phototypes de peau. Il n'existe donc aucun risque de modifier la pigmentation naturelle de la peau. Au contraire, cette méthode est un outil efficace contre l'hyperpigmentation due à l'âge.
- Aucune cicatrice, ni douleur.
- Exposition au soleil permise rapidement.

Une première consultation permettra de faire le point sur la médication actuelle et de s'assurer de l'absence de toute contre-indication au laser (grossesse, allaitement, médicaments ou cosmétiques photosensibilisants, placement de fils d'or ou de fils tenseurs permanents...).

Le traitement peut être à l'origine d'une rougeur transitoire du visage (et sensation de chaleur environ 2 heures). Au bout de deux ou trois jours, on observe une desquamation de la peau (effet peeling superficiel). Il faut souligner que la peau doit se régénérer de l'intérieur. C'est pourquoi les premiers effets visibles sur le visage traité se verront petit à petit et surtout à partir de 3 à 6 mois, voire un an. Il est à conseiller de renouveler des séances chaque année pour garder une bonne élasticité et tonification de la peau. ●

RecoSMA est actuellement intégrée à la plateforme laser MultiLine développée par Linline Médical Systems. Une version indépendante sera mise sur le marché prochainement.

Bon à savoir:

Différents facteurs interviennent dans le vieillissement de la peau et/ou le risque de cancers cutanés, parmi lesquels:
- la génétique (25%),
- le stress oxydatif et notre mode de vie (alimentation, stress, tabac...),
- l'environnement (pollution, exposition au soleil...),
- les rides d'expression.

Contact:
A.B. Lux Concept
Gérante: Arlette Bodenes
52, Avenue de la Liberté L-1930 Luxembourg
+ 352 28 77 60 77 - + 352 621 31 12 69
info@centrelaser.lu - www.centrelaser.lu

Sources:
- Interview de Nicolas Richard, président de Linline Medical Systems, et d'Arlette Bodenes, gérante d'A.B. Lux Concept, au Salon Letz be healthy le 23 mars 2019
- http://www.recosma.com/index.fr.html

Factory4

Fitness Club, le club Premium

Factory4 Fitness Club est un club d'exception, un club de sport, de bien-être, de remise en forme(s) et de fitness nouvelle génération. Ici, l'accent est mis sur la santé, le bien-être, le confort et la qualité.

Sandrine Stauner-Facques

Le nouveau management mis en place il y a peu, a des idées bien définies de ses engagements envers la clientèle qui est au coeur des préoccupations.

La philosophie de Factory4

C'est un club Premium et c'est le plus grand club de Luxembourg (3200m²). L'équipe fait tout pour être en permanence dans l'innovation à tous les niveaux. La clientèle est réellement une communauté et est fière d'appartenir à ce groupe.

Ici l'esprit est différent, les clients se considèrent comme chez eux. Pas de file d'attente pour accéder aux machines qui sont proposées en nombre suffisant pour tout le monde.

Au rez de chaussée: Dès l'entrée, nous accédons à l'espace principal, une belle et grande salle à l'aspect industriel. C'est très spacieux, très clarteux. Sont à disposition une cinquantaine de machines très spécifiques pour travailler toutes les zones du corps en fonction des besoins et objectifs. Il y a de quoi faire pour tous les types d'entrainements. On peut y croiser des gens qui s'entretiennent, des athlètes, des gens qui prennent soin d'eux et de leur corps dans sa globalité.

Factory4 propose un choix incroyable de cours: environ 80 cours par semaine.

Quatre salles de sport

Factory4 propose 4 autres salles de cours collectifs qui ont chacune leurs spécificités:

- **La Strong Zone** est la plus grande salle de cours collectifs. Elle fait environ 80m² avec un podium qui permet de bien voir le prof exécuter les mouvements. C'est la salle où il y a le plus de cours LesMills* (BodyAttack, BodyBalance, BodyCombat, BodyJam, BodyPump...). Les professeurs ont été formés et certifiés. C'est un réel gage de qualité et de compétences que les clients apprécient. LesMills sont toujours très populaires et très fréquentés.

**LesMills est une entreprise de fitness fondée par Les Mills et basée en Nouvelle-Zélande. Elle est spécialisée dans la création de cours collectifs et possède ses propres programmes pratiqués chez factory4.*

- **La Flex Zone** est par exemple dédiée aux cours de Pilates, Muay Thai, Boxing...

- **La Relax Zone** majoritairement utilisée pour le yoga ou entrainements personnels dans la journée.

- **La Ride Zone** est la salle de Spinning: seule salle où il faut réserver à l'avance.

Factory4 propose un choix incroyable de cours: environ 80 cours par semaine, ce qui est énorme ! Sans compter les événements ou séminaires qui sont réalisés les week-ends (workshops, programmes spécifiques de coachs extérieurs).

Les salles de cours collectifs sont spacieuses et bénéficient d'un éclairage LED afin que chaque professeur utilise la couleur la plus adaptée à son cours.

<u>À l'étage, on distingue plusieurs zones:</u>

On retrouve les machines pour faire du développer-coucher, pour travailler les jambes, les ischios, les bras. En haut, l'espace est plus tranquille, plus discret, plus calme. Il y a moins de passage.

Une zone pour faire de la musculation pure et une zone pour les machines guidées et cardio en intensité supérieure.

Pour ceux et celles qui le souhaitent, il y a une partie sans musique, plus calme, plus sereine.

Sur présentation du magazine, recevez une semaine d'essai gratuite.

Quelques infos

- L'abonnement = accès à la salle + cours collectifs + wellness.
- Entre 5 et 8 professeurs dont 2 principaux (Pedro Goulart, Brésilien et Pedro Santos, Portugais).
- Deux premières sessions de coaching offertes aux clients.
- Un restaurant indépendant sur place: *In Vivo* où l'on mange sainement. ●

ANIMAUX

Chalon de thé, une jolie bulle de détente

Ce Chalon de thé est un endroit fabuleux pour les amoureux des chats. Gros coup de coeur pour ce lieu atypique où l'on voit évoluer 9 chats magnifiques, gentils, câlins. il est très agréable de les voir vivre dans cet environnement qui a été pensé et créé pour eux. Mehdi, le propriétaire aime ses matous avec lesquels il a tissé une belle complicité. Ce petit moment passé ici fut un vrai petit bonheur, un moment zen...

Sandrine Stauner-Facques

L'idée est de passer un peu de temps en compagnie des chats qui font leur petite vie autour de vous pendant que vous buvez et mangez de petites douceurs. Le concept peut paraître simple mais est basé sur des contraintes sanitaires très strictes: tout doit être fait et pensé pour la sécurité et la santé des félins. Le lieu pourrait accueillir 40 personnes mais Mehdi a fixé la limite à 19 afin de ne pas perturber les maîtres des lieux. Nommons-les d'ailleurs : Layone, Spote, Marave, Django, T'Challa, Xéna, Socrate, Jaciara (Jaci) et Girly...

La décoration

On pourrait se croire en pleine jungle. On trouve ici beaucoup de bois, de verdure, on entend le bruit de l'eau qui coule dans l'aquarium.
Ici les chats ont un vrai confort de vie: des endroits où dormir partout, des endroits pour être tranquilles, pour jouer, sauter, faire leurs griffes, mener leur vie de chats en somme.

De belles valeurs

Mehdi et ses associés (la boutique Happy Cure de Metz) et Jean-Pascal ont basé leur Chalon sur des idées communes et surtout de vraies valeurs. La première valeur est l'amour de Mehdi, sa fascination pour les félins qu'il aime et aide depuis son plus jeune âge. Ses chats sont

Le Chalon est un espace convivial d'échanges entre les chats et les humains qui leur rendent visite.

Particularités des services du Chalon

- Brunchs tous les dimanches sur réservation.
- Possibilité de privatisation du lieu.
- Mieux vaut réserver si l'on veut sa place.
- Le papa de Mehdi créé des arbres à chat sur mesure.
- Une salle pour faire des projections ciné le soir est en préparation.
- Un espace pour garder votre chat durant vos vacances est en cours de création également.

sélectionnés dans des associations: ils doivent être en bonne santé, sociables avec leurs congénères et les humains pour intégrer le Chalon. Les chats sont suivis par Thomas Amaël, un vétérinaire qui vient consulter les animaux à domicile; un vétérinaire particulier qui aime soigner, si cela est possible, avec de la phytothérapie, des huiles essentielles. Ce vétérinaire croit fermement à ce projet car il a conscience qu'il est nécessaire et même vital de rétablir la relation homme/animal car il en découle énormément de vertus thérapeutiques.

Les bienfaits

Après s'être déchaussé, on enfile des pantoufles et on se désinfecte les mains. Après ce rituel, on est prêt pour l'aventure. La présence des chats permet de lâcher prise, de se vider la tête, de lutter contre le stress. Et cela permet d'oublier son portable !

Le Chalon est un espace convivial d'échanges entre les chats et les humains qui leur rendent visite.

Selon Mehdi: *«Il est prouvé scientifiquement que la ronronthérapie a beaucoup de bienfaits. Un chat qui ronronne va augmenter la sérotonine, l'hormone du bonheur. Caresser un chat détend, cela est prouvé. Être ici est un retour au naturel, un vrai contact avec la nature et les gens adorent cela. Nous avons des éducateurs qui viennent au Chalon avec des enfants autistes: les effets sont incroyables car ces enfants s'ouvrent avec les chats et ce contact leur fait un bien fou, c'est extraordinaire.»*

La restauration

Au Chalon de thé, pour se distinguer, on vous propose des boissons qu'on ne trouve pas en France (par le biais de la boutique Happy Cure), des limonades artisanales. Le Chalon fait aussi bar à céréales (céréales américaines). Mehdi propose des cafés et 18 saveurs de chocolats italiens venus de Milan (chaud, froid, en milk shake) servis dans d'énormes verres, le tout agrémenté de chantilly ! Côté pâtisserie, les clients sont gâtés puisque le Chalon collabore avec *Les Amandélices* (salon de thé messin). On vient vraiment ici pour se faire plaisir à tous les niveaux.

De nos jours où l'on subit tous le stress du quotidien, venez profiter d'un instant de douceur dans cet espace très particulier. ●

Quelques infos

- Chalon ouvert depuis le 08 août 2018
- 1/3 de la clientèle est luxembourgeoise
- Info en avant première ! Un second bar à chats est en prévision… au Luxembourg justement !

Chalon de thé
6, rue de la petite boucherie - F-57000 METZ
TÉL: +33 3 87 79 24 66
contact@chalondethe.com

Bienvenue en Italie

Pour les amoureux de cuisine méditerranéenne, le Cômo est le lieu idéal. Renato Favaro est le maître incontesté des lieux qui ont été rénovés à son image.

Sandrine Stauner-Facques

Renato Favaro a souhaité redécorer son ancien restaurant étoilé afin de créer un nouveau lieu, plus adapté à ses nouvelles envies, à son nouveau concept. Une façon bien à lui de tourner la page et de commencer une autre histoire.

Pourquoi ce nom ? Cômo est en fait un hommage à sa ville d'origine. Ici la cuisine fleure bon l'Italie bien sûr: elle est fine et inventive, une cuisine italienne simple inspirée du terroir et bien réalisée. C'est volontairement moins sophistiqué qu'avant, plus simple, plus familial, des mets généreux qui se distinguent tout de même grâce aux choix des produits.
C'est plus simple mais toujours aussi qualitatif avec les mêmes fournisseurs italiens et luxembourgeois afin de toujours proposer le meilleur.

Les suggestions du jour sont préparées en fonction des produits du marché. Vous adorerez sans doute les antipasti, les menus à partager qui sont très sympathiques et conviviaux. On peut y déguster de délicieuses pâtes, des lasagnes et produits du terroir de Renato, les petits plats «*trattoria*» de son enfance.

La carte des vins propose des crus transalpins qui sont en accord parfait avec les mets proposés. Une petite visite s'impose donc un de ces jours. ●

Restaurant Cômo
19, rue des Remparts - L-4043 Esch-sur-Alzette
Tél.: +352 54 27 23 - Facebook @COMORESTO

Campagne Chic

Guillou Campagne fait partie des très bonnes tables au Luxembourg: on peut même affirmer que c'est une institution située au calme dans la campagne luxembourgeoise.

La famille Guillou est connue pour son hospitalité. La décoration des lieux est chaleureuse, élégante, de style campagne chic et cosy. La famille Guillou y propose une cuisine française classique avec toutes ses lettres de noblesse: une cuisine du terroir et de traditions.
Les plats sont goûteux, savoureux, copieux: un bonheur pour les papilles de l'entrée au dessert. Des repas de «grand-mère» mais travaillés, repensés, revisités avec des touches gastronomiques. Les moments passés ici ne s'oublient pas, ils restent ancrés dans nos mémoires. C'est quelque chose qui ne s'explique pas.

Durant les repas au Guillou Campagne, le temps est comme suspendu... du pur bonheur à savourer en compagnie de gens qu'on aime. Précisons que la carte des vins est parfaite pour sublimer les menus concoctés ici.

Si le temps le permet, réservez une table en terrasse, vous ne serez pas déçus car le cadre est idyllique, en plein milieu de la verdure !

La particularité du lieu est de proposer une épicerie fine où l'on peut choisir de petites délicatesses à emporter pour poursuivre les plaisirs gourmands à la maison. Ce n'est peut être pas raisonnable mais c'est tellement bon ! ●

Restaurant Guillou Campagne
17-19, rue de la Résistance - L-4996 Schouweiler
Tél.: + 352 37 00 08

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

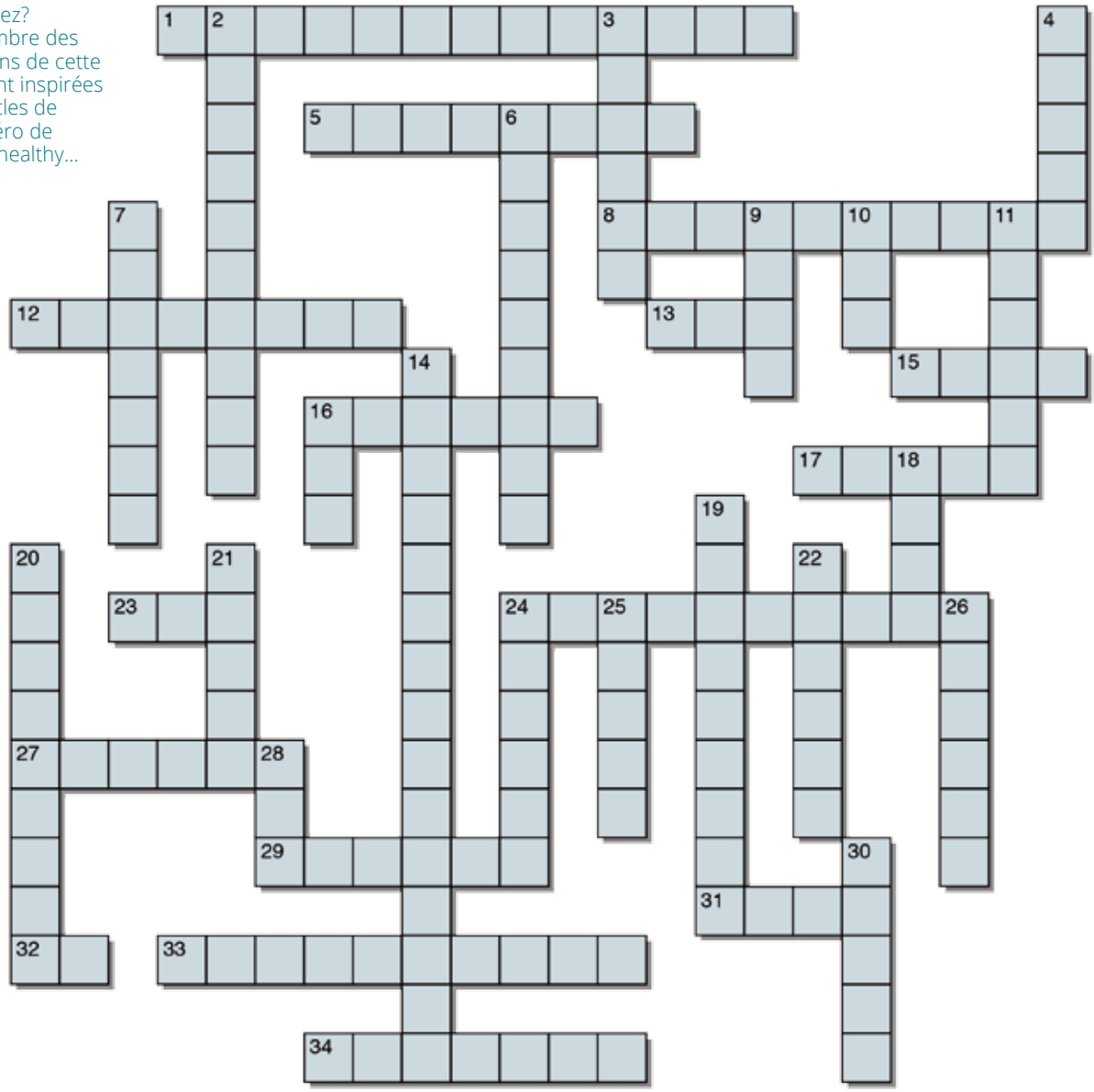
Le masque PEEL OFF au charbon est le plus complet et le plus efficace de sa catégorie de par la synergie des éléments qui le composent: le charbon, la gomme cellulose, l'avoine, le zinc et le romarin.

Demandez conseil à votre pharmacien

@DietWorld.by.AWT

LETZ PLAY

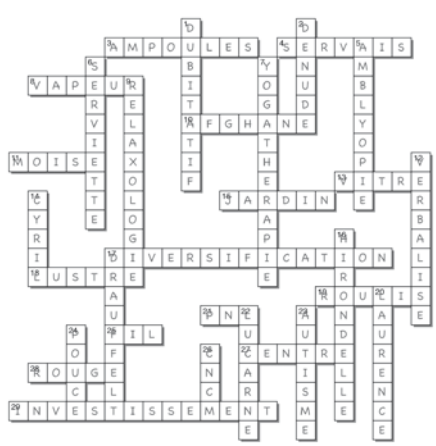
Vous calez?
Bon nombre des définitions de cette grille sont inspirées des articles de ce numéro de Letz be healthy...

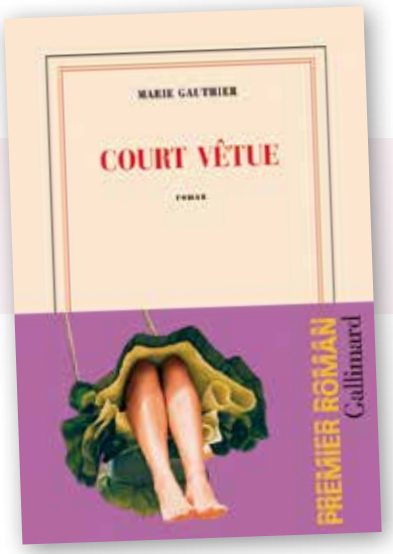


Horizontalement
1) Augmentation
5) Remonte le vent
8) Répulsif d'eau
12) Se torréfie
13) Se dévoile sur le tapis
15) Chemin
16) Fissure
17) A souvent le nez dessus
23) Code
24) Personnalité limite
27) Tout en longueur
29) Chanteuse méridionale
31) Douceur nature
32) Combat le stress
33) Vampires attirés par la lumière
34) Doublement creux

Verticalement
2) De Strasbourg ou sur la tête
3) Vieille coquetterie
4) Electrise le pêcheur
6) Réalité innovatrice
7) Chien au nom fabuleux
9) Cheveu de cuisine
10) On en conseille dix mille par jour
11) Charbons ardents
14) Etape du développement du goût
16) Se remontre à contre-courant
18) Transatlantique
19) Nuance de bleu
20) Vous pouvez en gagner dans notre concours
21) Suit aveuglément
22) Skie
24) Vieille alternative à la vie
25) Coup de sabot
26) Replat de marée
28) Plus qu'un tic
30) Elément préféré des dentistes

Solution du mois d'avril





Participez aux concours Letz be healthy!

Gagnez des exemplaires du livre *Court vêtue* de Marie Gauthier

Marie Gauthier est née à Annecy en France. Après des études de Lettres à Lyon, elle s'est dirigée vers le théâtre. Elle vit à Paris et est également animatrice et journaliste. «*Court vêtue*» est son premier roman.

«Vive, légère, alerte, elle était comme un courant d'air dans la maison. Elle arrivait pour repartir une seconde plus tard. La nuit, elle filait sans prévenir. Puis soudain elle était dans sa chambre, dans son lit. Félix l'entendait respirer dans son sommeil. Il imaginait sa poitrine en train de se gonfler sous la chemise de nuit. Il faisait jour c'était dimanche.»

Félix, quatorze ans, en apprentissage dans un bourg poussiéreux et écrasé de chaleur, est hébergé par son patron. Dans la maison du cantonnier habite aussi sa fille de seize ans Gilberte, dite Gil. Gil travaille à la supérette, s'occupe avec une certaine légèreté des repas et du ménage. Pendant le temps qui lui reste, elle s'éclipse avec des hommes. Beaucoup d'hommes, souvent plus âgés qu'elle. Fasciné par la jeune fille, Félix vit dans l'attente d'un regard de Gil, d'un signe.

Marie Gauthier restitue avec une intensité magnétique l'atmosphère moite et oppressante du bourg en plein été, les sensations confuses du jeune garçon devant la sensualité troublante du corps de Gil. ●

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.

ALINEA
LIBRAIRIE

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

Tentez votre chance de gagner et d'essayer Anti-Brumm® Forte et Anti-Brumm® Kids… pour un été sans moustiques…

Anti-Brumm® Forte permet de se protéger pendant plusieurs heures contre les piqûres de moustiques.
Le produit peut être utilisé chez l'enfant à partir de l'âge de deux ans.

Anti-Brumm® Kids permet de se protéger 8 heures contre les moustiques, ainsi que 5 heures contre les tiques. Anti-Brumm Kids permet d'offrir une protection maximale aux enfants dès l'âge d'un an.

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 mai 2019

SPECTACLE

Mozart Group

Mozart Group ou comment chahuter un répertoire musical aussi patrimonial qu'hétéroclite. Ils ont l'apparence de musiciens classiques bien sages, ces quatre instrumentistes diplômés des plus prestigieuses académies de musique polonaises, mais il suffit que les cordes s'agitent pour que les masques tombent. Quatre déjantés de l'archet revisitent quelques-uns des tubes incontournables dans un show irrésistible où le burlesque mène la grande vie.
Dès leur entrée en scène, les portées se déportent, les croches décrochent, les violons se transforment, le violoncelle danse une valse, tous secouent un répertoire où se croisent Haydn, Beethoven, Mozart bien sûr, mais aussi ABBA, Michael Jackson, les Beatles et tant d'autres. Classique, pop, rock, jazz, disco, tout s'entrechoque.
Le 31 octobre à 20h30 (ouverture des portes 19h30).
Tarif: 37 €. Accès exclusivement réservé aux personnes majeures.
Où ? Au Casino 2000 de Mondorf-les-Bains.
www.casino2000.lu

SORTIE NATURE

Zoo d'Amnéville

Le zoo d'Amnéville présente environ 2000 animaux. On peut se promener mais également assister à des spectacles avec des tigres, des rapaces, des otaries, des manchots. Les horaires de nourrissage sont programmés et commentés pour le plaisir des petits et des grands.
Chaque année le zoo d'Amnéville se renouvelle pour le plus grand plaisir de ses visiteurs. Cette année, deux passionnés d'oiseaux ont uni leurs compétences et leurs

idées afin de créer le spectacle «À tire d'ailes» avec des perroquets. Un show haut en couleurs et en émotions qui se termine par une envolée d'oiseaux en vol libre. Une quinzaine de perroquets sont de la partie et font le spectacle dans la salle «Tigerworld». Une demi-heure d'émerveillement et surtout un bel hommage à la beauté et à l'intelligence du perroquet.
Sur réservation et après un cours théorique sur l'espèce choisie, il est possible d'entrer en immersion et d'approcher vos animaux favoris: pandas roux, otaries, manchots et loups... C'est une expérience unique et inoubliable.
Ouvert toute l'année - www.zoo-amneville.com

SPORT

ING Marathon

Cette année est la 14ème édition du marathon et semi-marathon de Luxembourg. Comme toujours la qualité prime sur la quantité: c'est la raison pour laquelle le nombre de participants est limité à 17.000 coureurs.
La particularité de cette course est que le coureur peut choisir durant la course s'il souhaite courir le marathon ou seulement le semi-marathon.
Il faut espérer que cette année soit plus clémente au niveau de la météo car les participants de l'an passé ont beaucoup souffert de la chaleur malgré l'heure tardive du départ !
1er juin 2019 à 19h - www.ing-night-marathon.lu

Bienvenue sur www.Rena-learning.lu

www.hopitauxschuman.lu

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

www.RENA-learning.lu est le premier espace e-learning luxembourgeois dédié aux patients insuffisants rénaux ainsi qu'à leur entourage

L'espace RENA-Learning vous propose:

- des fiches connaissances pour comprendre l'insuffisance rénale
- un soutien dans le cadre de votre traitement (conseils, numéros utiles,...)
- des clés pour mieux vivre la maladie
- des objets e-Learning (quiz, diaporamas, vidéos,...)

pour vous accompagner tout au long de votre parcours.

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN
HÔPITAL KIRCHBERG

Les animations de groupe de la Clinique du Diabète

Hôpital Kirchberg, salle U202 niveau -1

Que faire lors de: voyages, décalages horaires, vaccins, maladies infectieuses, examens divers, formalités administratives

Lundi 3 Juin 2019
17h00 - 19h00

Animé par une diététicienne et les infirmières de la Clinique du Diabète

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

Envie de faire le point sur l'actualité de la santé? Rendez-vous sur **www.acteurdemasante.com**

Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle

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

Mardi 11 juin 2019
Atelier de psycho-oncologie présenté par V. Grandjean et A. Meulemans (psychologues)

Lundi 24 juin 2019
Entspanungsgrupp (Lu). Atelier de psycho-oncologie présenté par K. Goncalves (psychologue).

Mardi 09 juillet 2019
Atelier de psycho-oncologie présenté par V. Grandjean et A. Meulemans (psychologues)

Atelier éthique

Mercredi 12 juin à 18h00
«L'autorité parentale conjointe: les défis de la co-parentalité»
Atelier animé par Me Valérie Dupong, avocat à la Cour
Lieu: CHL Centre - 18h00

Journée Hypnose

Jeudi 27 juin 2019

«Journée Hypnose 2019: L'hypnose pour accompagner le patient»
Lieu: Amphithéâtre du CHL
Inscription en ligne sur le site internet www.chl.lu

HÔPITAL KIRCHBERG
www.hkb.lu

Exposition de Christophe Van Biesen

14 avril au 26 mai 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 6 mai de 17h à 19h
Diabète et sport
Animé par Dr Anja Braun, une diététiticienne, un kinésithérapeute et les infirmières de la Clinique du Diabète

Lundi 3 juin 2019 de 17h à 19h
Vivre avec son diabète
Animé par Dr Rancier et les infirmières de la Clinique du Diabète

Lieu: Salle U 202, niveau -1 Hôpital Kirchberg
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

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

Nos offres francophones:

Massage pour bébés
Dudelange: à partir de juin

Atelier «Porte-Bébés»
Itzig: le 18.05, samedi matin

Ateliers de communication bienveillante
Belvaux: à partir de mai

Kurse in der Schwangerschaft:

Hypnobirthing®
In Luxemburgisch/Deutsch, in Itzig: Beginn im Juni - für Paare mit Geburtstermin ab 25.07

Fit for 2
Fortlaufender Kurs in Itzig: jeweils mittwochabends

Kurse nach der Geburt:

Rückbildung
Itzig: ab Mai jeweils mittwochnachmittags

Kurse mit Babys und Kleinkindern:

Babymassage *(1-6 Monate)*
Itzig: ab Mai und Juni
Düdelingen: ab Juni

Babymassage nur für Väter *(1-6 Monate)*
Itzig: ab Mai jeweils samstagnachmittags

Baby- und Kleinkindschwimmen *(3 Monate - 4 Jahre)*
Niederanven, Betzdorf und Schifflingen: ab Mai

PEKiP *(2-12 Monate)*
Itzig und Betzdorf: ab Mai

MOBILE *(12-24 Monate)*
Itzig: ab Mai

Pikler® SpielRaum *(2-12 Monate)*
Echternach: ab Mai

Kurse für Eltern:

Body & Mind
Itzig: am 21.05

Grosbous: am 11.06
Grosbous: am 11.06

Informationen und Anmeldungen unter: www.liewensufank.lu oder Tel.: 36 05 97 (von 08:00 bis 12:00 Uhr).

Infos et inscriptions sur: www.liewensufank.lu ou tél.: 36 05 97 (8h-12h).

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

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

13 rue M. Rodange
L-2430 Luxembourg-ville

Fitness fir Kapp a Kierper/Programme d'entraînement individualisé

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

Eltereschoul J. Korczak

On ne naît pas parents, on le devient

Mercredi 15 mai 2019 à 18h00
Cours pour futurs parents (F)

Jeudi 16 mai 2019 à 18h00
Cours fir zukünfteg Elteren (L)

Intervenant: Ecole des Parents, Maternité CHL
Lieu: Maternité du CHL
Inscript. à la maternité: www.chl.lu

Kuck wat ech scho kann – Entwécklung vun der Autonomie vun 0-6 Joer

Jeudi 16 mai 2019 à 19h00
Soirée pour parents (LU/FR)
Intervenant: Siri Peiffer, Educatrice graduée, Kannervilla Boermereng
Lieu: Kannervilla Boermereng, 17, rue Jos Kayser, Burmerange
Inscript. à la crèche: 26 66 55 96

Les enfants et les jeunes dans le monde virtuel – Un nouveau défi pour les parents

Jeudi 16 mai 2019 à 20h00
Soirée pour parents (LU avec trad en FR)
Intervenant: Bee-secure, AP Niederanven
Lieu: Salle Polyvalente A Schommesch, 18, rue d'Ernster, Oberanven

Vous avez un événement ou une conférence à annoncer?

Envoyez toutes les informations sans plus attendre à Françoise: fmoitroux@conneXims.lu

MALADIE DE PRINTEMPS

Letz be healthy

Rédacteur en chef
Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu

Secrétaire de rédaction
Françoise Moitroux
fmoitroux@connexims.lu

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

Directrice artistique
Nathalie Ruykens
nruykens@connexims.lu

Ont collaboré à ce numéro
Samuel

Avec l'aimable participation de
Dr Dehesbaye

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.

Anzeige

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 mit belegter Langzeitwirkung – Zum Abnehmen KLINISCH BELEGT – Langzeitstudie[1] 12 Monate

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.

POUDRE
... de ...
CHARBON

B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE

CNK: 3806-833

- 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