

Letz be healthy

GRATUIT

Eric Sammartano
une incroyable
ascension

Profitez du soleil
en toute **sécurité**

DOSSIER VACANCES
**A la plage
ou en montagne
sans soucis**

La cystite, une maladie
au genre féminin !

Et toujours: nos recettes santé,
notre concours, nos mots croisés...

ANTI BRUMM

**Protection anti-moustiques
pour toute la famille**

Mückenschutz für die ganze Familie

Utiliser les répulsifs anti-moustiques avec précaution. Avant toute utilisation, lire attentivement l'étiquette et les informations concernant le produit.
Insektenschutzmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

Abnehmen – ein guter Vorsatz



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

3 Kleidergrößen schlanker



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

Starke Hilfe zum Abnehmen durch Studien belegt

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

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

formoline L112 EXTRA ist eine Weiterentwicklung des bewährten formoline L112 und

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

Die Kalorien gehen – der Genuss bleibt

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

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

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



Ihr extra starker „Kalorienmagnet“ zum Abnehmen

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



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

édito



“Un, deux, trois... soleil”

Les beaux jours reviennent, et nous sommes nombreux à profiter des rayons du soleil pour sublimer notre teint. Oui, mais, s'exposer au soleil doit rester avant tout un plaisir !

Que vous soyez en terrasse en train de siroter un bon cocktail de fruits, assis dans le parc de Merl-Belair un livre à la main ou de faire la sieste au bord des rives du lac de la Haute-Sûre, pensez toujours à appliquer les gestes simples destinés à réduire les risques associés à une exposition aux rayons ultraviolets. Car comme dit ce célèbre adage: “Mieux vaut prévenir que guérir”...

Connaissez-vous vraiment les risques du soleil pour les yeux ? Les symptômes d'un mélanome et la manière de s'en protéger ? Le type de crème solaire à choisir pour son enfant ou comment l'habiller en ville et à la plage quand il fait très chaud ? Si vous ne maîtrisez pas toutes les réponses, rassurez-vous... on vous dit tout dans notre Dossier Soleil !

Et si, tout comme moi, certains d'entre vous ont décidé de partir une semaine au soleil durant ce mois de juin pour éviter l'affluence des mois de juillet et d'août... Enjoy !

A très bientôt...

Céline



Rejoignez notre page
Facebook Letz be healthy



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



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
R.C.S. Luxembourg B194012

Autor. d'établissement N°10055526/0

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



Régie commerciale

DSB Communication s.a.

letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens

Tél. +352 27 86 01 87

drmertens@connexims.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.



CULTIVEZ VOTRE MODE DE VIE!

Dites non au tabac et participez au
programme de sevrage tabagique.

Parlez-en à votre médecin.

Pour plus d'informations :
Quitline : 8002 6767
www.tabac-stop.lu



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

Direction de la santé



sommaire



PEOPLE



COMPLÉMENTS



JAMBES LOURDES

- 6..... **Zapping**
6 La chirurgie robotique fait son entrée au CHL
7 Nouvelle maison de soins Elysis, au cœur d'Esch-sur-Alzette
- 8..... **Forme**
Rechargez votre batterie
- 10..... **People**
Eric Sammartano
une incroyable ascension
- 14..... **Beauté**
Profitez du soleil en toute sécurité
- 16..... **Petite enfance**
Protection solaire des bébés et des enfants
- 18..... **Dossier soleil**
18 Mélanome: dépistage et traitement
20 Les risques du soleil pour les yeux
21 Les moustiques nous gâchent un peu la vie !
- 22..... **Compléments**
La cystite, une maladie au genre féminin !
- 24..... **Jambes lourdes**
Varices: un mal à ne pas négliger !
- 26..... **Cheveux**
Tony Rocha,
un coiffeur et bien plus
- 28..... **Journée Mondiale de l'Hygiène des mains**
Lutte contre la résistance aux antibiotiques:
nous sommes tous concernés
- 30..... **Letz dine**
- 32..... **Letz play**
- 33..... **Conseil du mois**
Activités de plein air: gare aux tiques !
- 34..... **Sortir**
- 36..... **Agenda**
- 38..... **Concours**



COSMÉTIQUE



DOSSIER SOLEIL



LETZ DINE

Pharmacies de garde

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



Syndicat des Pharmaciens
luxembourgeois

La chirurgie robotique fait son entrée au CHL

Depuis le mois de mai 2018, la chirurgie robotique a fait son entrée au CHL. Avec l'acquisition du robot chirurgical Da Vinci Xi de dernière génération, un appareillage de pointe exécute désormais les ordres du chirurgien qui dirige les opérations à partir d'une console lui fournissant les images 3D du champ opératoire. Pour le CHL, cet équipement novateur s'inscrit dans une stratégie d'excellence thérapeutique, afin d'apporter le plus grand bénéfice aux patients par le biais de la chirurgie mini-invasive.

Le robot Da Vinci Xi ouvre également de très larges perspectives en matière d'enseignement: équipé d'une double console de commande à distance, une première au Luxembourg, et d'un outil de simulateur intégré, le robot da Vinci du CHL favorise la formation des chirurgiens et des médecins en voie de spécialisation à la chirurgie robotique.

La plateforme de chirurgie robotique est positionnée au cœur du bloc opératoire du CHL

Véritable prolongement de la main et des yeux du chirurgien, ce nouvel outil à la pointe de la technologie déploie quatre bras: l'un tient la caméra tandis que les autres manient les instruments chirurgicaux (bistouri, ciseaux, pince...). Le chirurgien n'est lui plus placé au-dessus du patient mais effectue les gestes opératoires avec des manettes depuis sa console. Les mouvements des doigts et des poignets sont mis à l'échelle, filtrés et instantanément convertis en micromouvements extrêmement précis dans les bras du robot.

Le Dr Martine Goergen, Directrice médicale et médecin spécialiste en chirurgie viscérale, vasculaire et thoracique au CHL: «Pour le chirurgien, la chirurgie robotique apporte un confort, une vision en 3D en haute définition du champ opératoire, une précision inédite du geste opératoire et une meilleure ergonomie de travail (le chirurgien travaille assis). Pour le patient, la chirurgie est moins invasive grâce à une dissection plus précise et dès lors moins hémorragique

et moins douloureuse. Elle permet ainsi au patient de bénéficier d'une meilleure récupération et donc d'un retour plus rapide au domicile. L'équipement a également un impact positif sur les risques d'infections et de transfusion.»

Quelles disciplines utilise le robot chirurgical au CHL ?

Au CHL, les patients peuvent déjà bénéficier du robot chirurgical de dernière génération en chirurgie digestive et thoracique, ainsi qu'en chirurgie urologique. Dans les mois à venir, le robot sera également utilisé dans les domaines de la chirurgie gynécologique et de la chirurgie pédiatrique.

La chirurgie robotique: un travail d'équipe

L'utilisation du robot a été pensée dès le départ en multi- et interdisciplinarité. La deuxième console permet par exemple de pratiquer des interventions à quatre mains, c.à.d. des pathologies touchant plusieurs organes peuvent être opérés par une équipe de deux chirurgiens en simultané.

Quatre chirurgiens du CHL sont actuellement formés sur le robot Da Vinci. En 2019, trois chirurgiens supplémentaires vont suivre. Cinq ATM de chirurgie ont également reçu une formation spécifique et sont référents sur le robot. Ces infirmiers/ières sont les yeux et les mains du chirurgien sur le champ opératoire: elles veillent en permanence au bon fonctionnement du robot et à la sécurité des patients. ●



© FABECK Architectes - APCO Architecture Company - Image 3G

Nouvelle maison de soins Elysis, au cœur d'Esch-sur-Alzette

Le 25 avril dernier a eu lieu la pose de la première pierre de la nouvelle maison de soins Elysis. Située au cœur d'Esch-sur-Alzette, elle s'inscrit dans un environnement verdoyant, sécurisant et privilégié. L'ouverture des portes est prévue fin 2021.

Nous avons déjà évoqué le concept unique de la maison de soins Elysis du Kirchberg, maison ouverte aux souscripteurs, véritable assurance sur le futur. Un concept unique au Luxembourg, mais hélas victime de son succès. C'est pour permettre à de nouveaux souscripteurs d'y adhérer qu'est né le nouveau projet à Esch-sur-Alzette, dans la partie nord du quartier Wobrecken, à proximité du nouveau quartier résidentiel Nonnewisen en plein développement, sur le site de l'ancienne école Greng Schoul. Le premier geste des architectes a donc été de positionner le bâtiment en fonction des éléments existants, à savoir, l'espace vert planté d'arbres matures le long du boulevard Grande-Duchesse Charlotte, au nord et le parc, à l'ouest. Deux espaces paysagers qui se démarquent agréablement dans un secteur urbain animé. L'implantation propose de définir un nouvel espace extérieur mettant en valeur le parc. Propice aux rassemblements, aux échanges et à la tenue d'événements culturels ou communautaires, ce lieu extérieur est lié directement à la maison de soins située au même niveau.

Un lieu de vie

La maison de soins s'élève sur cinq niveaux. Le rez-de-chaussée regroupe les activités publiques, administratives et liées à la revalidation des pensionnaires, avec un espace wellness et un restaurant généreusement

ouverts sur le parc.

Comme au Kirchberg, les chambres des pensionnaires sont articulées autour d'une zone de soins centrale ainsi qu'une salle de restaurant et un «show cooking». Un étage sera réservé aux personnes atteintes de dépendances psychiques, maladie d'Alzheimer ou autres, et agrémenté d'un jardin thérapeutique. La maison de soins offre même la possibilité à ses pensionnaires en couple ou désireux de bénéficier de plus d'espace, de jumeler deux chambres. Les chambres ainsi jumelées présentent deux grands espaces pour le séjour et la chambre. ●

Comment être sûr d'en bénéficier ? La souscription !

Devenir souscripteur, c'est anticiper une éventuelle dépendance dans l'avenir par l'acquisition d'une garantie de soins. C'est aussi soulager la famille et les proches, car ils n'auront pas à choisir à la place de la personne dépendante, et les démarches d'inscription pour l'admission seront facilitées.

Concept unique au Grand-Duché, les souscripteurs bénéficient de façon prioritaire de plusieurs services, comme la mise à disposition de lits d'hébergement temporaire, de vacances ou de convalescence, et évidemment la garantie d'hébergement définitif en cas de dépendance physique et/ou psychique.

Données clés

Surface totale de la maison: 16.000 m²
5 niveaux dont 3 réservés à l'hébergement
Nombre de chambres: 130
Nombre de pensionnaires: 130
Nombre d'employés: 170
Ouverture prévisionnelle: fin 2021

Source: Communiqué de presse ELYSIS

Rechargez votre batterie

Une alimentation saine et variée apporte suffisamment de nutriments. Mais que se passe-t-il si notre alimentation quotidienne n'est pas si saine, contient trop peu de vitamines et de minéraux ou trop de graisses trans? Que faire si nous manquons d'énergie pour faire notre travail ou notre ménage comme il faut? Trop souvent nous devons puiser dans nos réserves, ce qui peut entraîner de la fatigue, de la dépression, du burn-out.

Le stress aussi est un facteur important, vu que le stress chronique nous prive d'une énorme quantité de vitamines, de minéraux et de neurotransmetteurs pour faire face aux situations stressantes. Dans la plupart des cas il est avisé d'augmenter notre apport quotidien de vitamines et de minéraux.



Propolis

A part du miel les abeilles produisent d'autres substances bénéfiques pour notre santé. La propolis est une substance résineuse de couleur jaune-brune que les abeilles produisent à partir du suc de bourgeons d'arbres et de plantes. La propolis est composée de pollen, d'acides aminés, d'oligo-éléments, de stéroïdes, de vitamines, de flavonoïdes et d'acides phénoliques y compris le CAPE et l'artépilline C. Les abeilles utilisent la propolis comme antiseptique naturel pour protéger leurs ruches contre les virus, les bactéries et les champignons. La propolis a le même effet sur nous que sur les abeilles, à savoir, qu'elle augmente la résistance, c'est un antioxydant puissant et il stimule le système immunitaire. Les flavonoïdes de la propolis sont antispasmodiques et augmentent la capacité maximale d'oxygène de nos poumons.

Gelée royale Royal Jelly

La gelée royale est particulièrement riche en minéraux et en oligo-éléments. Il contient de nombreuses enzymes et de précieuses protéines, ainsi que des graisses et des sucres. L'acétylcholine dans la gelée royale est particulièrement favorable pour les nerfs et le cerveau. En outre, il contient de nombreuses vitamines en particulier du groupe B. Cette gelée précieuse est utilisée en cas de

fatigue, de léthargie, de vieillesse, d'épuisement, de déséquilibre hormonal, de surmenage, de dépression, de fatigue printanière ou automnale et comme nourriture pour le cerveau lors des examens.

Ginseng



Le ginseng renforce et augmente les performances physiques et mentales. Le ginseng peut également réduire la fatigue, diminuer les niveaux d'acide lactique, soulager les douleurs musculaires et augmenter l'absorption d'oxygène dans les muscles. Il est riche en vitamines (en particulier du complexe B), en minéraux tels que le calcium, le phosphore, le magnésium, le cuivre, le fer, le zinc, le silicium, le sélénium et de nombreux acides aminés nécessaires à la construction musculaire. Le ginseng est idéal en cas de surmenage et de fatigue. Une combinaison de gelée royale, de propolis et de ginseng est appelée le trio royal pour améliorer et prolonger la qualité de la vie dans les pays de l'Orient.

Les minéraux magnésium (antispasmodique), potassium (cardioprotecteur), chrome (dégradation des sucres), calcium (contraction musculaire) et phosphore (énergie) sont des cofacteurs importants pour la performance. Les acides aminés glycine, méthionine et arginine augmentent le niveau naturel d'ATP (énergie). Tous ces ingrédients sont présents dans un produit qui se vend en pharmacie. Le Fost Print (CNK: 2324192) contient tous ces ingrédients et est isotonique dans l'eau. Le produit est absorbé facilement et rapidement grâce à sa forme liquide. C'est un support naturel pendant des périodes difficiles et fournit une énergie supplémentaire en cas de performances sportives. ●

VOS VACANCES SANS SOUCIS

GRÂCE À LA CMCM. VOTRE MUTUELLE SANTÉ.



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

Grâce à CMCM-Assistance, inclus gratuitement dans le package de base, vous et votre famille serez couverts dans tous les cas et partout dans le monde. En cas d'accident ou de maladie à l'étranger, vos frais hospitaliers et honoraires médicaux seront pris en charge. Les transports médicalisés, ainsi que le rapatriement, sont couverts sans limite. L'annulation voyage est également incluse. Autant de raisons pour ne pas partir en vacances sans votre carte CMCM-Assistance.

Plus d'informations sur : www.cmcm.lu

Do, wann Dir eis braucht.

Follow us [f cmcm_luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm_luxembourg) [@cmcm_lu](https://www.instagram.com/cmcm_lu) [t cmcm_lu](https://www.twitter.com/cmcm_lu)

CMCM

VOTRE MUTUELLE SANTÉ
DEPUIS 1956

Eric Sammartano

une incroyable ascension

Eric Sammartano a un très long parcours. Il a commencé à travailler à 14 ans lors de son pré-apprentissage en coiffure. Cette passion de la coiffure qui l'animait déjà enfant, l'enthousiasme toujours autant. Cette flamme qui s'est très tôt allumée en lui n'a fait que grandir au fil du temps. Sa réussite est l'aboutissement d'un investissement sans faille.

Sandrine Stauner-Facques

Issu d'une famille nombreuse (10 enfants), Eric est né et a grandi dans le quartier de la côte des roses à Thionville et il en est fier. Cela prouve que les gamins des quartiers défavorisés, s'ils ont la foi, peuvent réussir.

Eric s'est très vite démarqué

Le papa d'Eric a accepté la profession de son fils lors d'un show coiffure où Eric a remporté le trophée: son papa ému en a pleuré. Il avait enfin compris que son gamin avait trouvé sa voie et était dans son élément: il était fier de son fils. Eric s'était complètement démarqué en coiffant son modèle de façon ultra moderne et décalée avec un vinyle qu'il avait strassé et intégré dans le chignon ! C'était avant-gardiste au possible et était un signe précurseur de la suite de la carrière d'Eric qui a continué à décrocher des prix dont celui du premier apprenti de Moselle par exemple.

C'est en 1986 qu'Eric a ouvert son premier salon à Ukange. Il s'est ensuite installé à Thionville en 1989 mais a eu plusieurs salons. Vu son succès, il avait toujours besoin de plus de place car il avait déjà 20 salariés.

Eric&Laurent

C'est en 1988, alors qu'Eric était jury, qu'il remarque le talent incroyable de Laurent. C'est à partir de là que leur histoire a débuté. Ils vont, main dans la main, bâtir leur «empire» grâce à leur talent, leur motivation et leur pas-



sion commune. Leurs salons mixtes sont dédiés à l'Art de la coiffure, ils sont synonymes d'élégance, de classe, de changement, de renouveau. À eux deux, ils cumulent de nombreux défilés, shows coiffure, de nombreux podiums, des titres nationaux et internationaux acquis à force de travail et de détermination.

Ils ont bâti un empire

Eric&Laurent ont aujourd'hui trois salons de coiffure et un barber shop à Thionville sans oublier le salon de Luxembourg ville (55 salariés en tout). Avec eux, pas de routine au travail, ça bouge, ça évolue deux fois par an car les deux passionnés proposent des nouveautés tant au niveau des coupes qu'au niveau des couleurs. Les modes évoluent, les envies changent et ils évoluent afin de créer de nouvelles tendances. Idem au barber shop à l'ambiance vintage où Kévin, le fil d'Eric gère autant les

styles classiques que les styles modernes ou décalés. La création de ce barber shop était nécessaire car il y avait de plus en plus de demandes. Les hommes avaient besoin de leur endroit car ils ont aussi des envies de bien-être et d'esthétique.

Le couple Eric&Laurent

Les salons Eric&Laurent jouissent d'une excellente réputation. Pourquoi ? Leurs salons sont synonymes de prestige, ils ont une vision holistique imparable: une adaptabilité à toute épreuve. Les client(e)s les adorent car ils savent les conseiller en fonction de leur personnalité, leur style vestimentaire, leur âge et leur mode de vie. Car tous ces paramètres sont importants pour se faire couper, colorer et coiffer.

C'est une fierté de dire que l'on va se faire coiffer chez Eric&Laurent. Leur coup de ciseau est parfait. Ils ont redonné ses lettres de noblesse à la profession. Dans leurs salons, les clients sont privilégiés, «chouchoutés» et pas traités comme des numéros, loin de là et c'est hyper important de passer un bon moment et de ressortir en se sentant bien dans sa peau.

Ils sont une véritable institution et leur histoire personnelle et professionnelle dure depuis 30 ans grâce à leur complémentarité parfaite. Selon Eric: *«Si je devais recommencer ma vie, je recommencerais la même chose mais encore plus tôt. Laurent est mon mentor, il m'apaise»*.

Le couple mène une vie saine. Ils aiment manger de façon équilibrée et diététique. *«Le samedi soir, on apprécie de boire un bon vin, une coupe de champagne mais pas en semaine»*. Ils ont une coach privée pour faire deux séances de sport par semaine. Ils en ont besoin physiquement et moralement pour s'évader. Leur hygiène de vie est très importante pour eux.

Toujours au services de bonnes oeuvres

Cela fait 30 ans qu'Eric&Laurent s'investissent chaque année dans des oeuvres caritatives. Ils organisent d'immenses shows coiffure au bénéfice de différentes associations. Shows qui, d'année en année sont de plus en plus beaux, de plus en plus pros et réunissent un monde fou. Ils souhaitent mettre leur art, leur savoir-faire au service de ceux qui en ont besoin.

Envie de traverser la frontière

Eric a eu envie «de traverser la frontière» comme il le dit. Une envie qu'il a réalisée dans un premier temps à Esch-sur-Alzette et son filleul Roberto (coiffeur lui aussi), lui a



© Daniel Pister



© Daniel Pister

Fournisseur de la Cour Grand-Ducale de Luxembourg

L'octroi du brevet de «Fournisseur de la Cour» remonte au milieu du 19^{ème} siècle sous le règne de Guillaume III, Roi des Pays-Bas et Grand-Duc de Luxembourg.

Il ne peut être accordé que sur demande écrite adressée au Maréchal de la Cour, aux entreprises ou aux commerces ayant effectué ou bien rendu des services réguliers ou livrés des fournitures d'une qualité remarquable à la Cour grand-ducale, pendant une période d'au moins cinq années.

Une commission se charge ensuite d'analyser les dossiers. Le brevet est délivré aux établissements dont la candidature a été retenue, ensemble avec l'enseigne «Fournisseur de la Cour» et comportant les armoiries de la Cour grand-ducale. L'enseigne sera exposée de façon visible dans l'établissement. Les recettes provenant de l'octroi des titres sont intégralement reversées à la Fondation du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse.



©Cour grand-ducale / Samuel Kirszenbaum

confié son envie d'ouvrir à Luxembourg ville. Eric n'était pas trop favorable car il avait déjà été compliqué de se faire accepter à Esch alors à Luxembourg ville, il craignait que cela soit encore plus difficile. Et un jour ils ont trouvé leur local situé rue du fossé à deux pas du palais grand-ducal. Cela fait déjà 10 ans que dure cette aventure et l'enseigne compte 10 salariés.

Comment se faire connaître ?

Et bien il suffit d'un peu d'audace et d'idées et cela, Eric n'en manque pas. À Esch, il eut l'idée de sortir les fauteuils dans la rue... et de faire le show, une animation dans le quartier histoire de se montrer, de dire «Coucou, on est là !». Il a fait venir une miss, ils ont créé des coiffures très extravagantes, de sublimes chignons pour faire le buzz. Les gens ébahis passaient et prenaient la carte du salon. Cela ne s'était jamais fait auparavant. À Luxembourg ville ce n'était plus nécessaire car la réputation du salon était faite. De nombreuses clientes ont suivi et la clientèle s'est développée par elle-même. Ils participaient souvent également à des shootings photos pour des magazines

locaux qui appréciaient l'enseigne. C'était un plaisir pour *Leon Magazine* de travailler avec Eric&Laurent «car leur participation à nos shootings était un plaisir. Ce sont de vrais pros, des habitués des podiums et les résultats allaient toujours au-delà de nos attentes. Nos modèles étaient sublimes à chaque participation de leur part».

Une venue particulière pour Eric

Il y a cinq ans, une dame est venue au salon à Luxembourg ville et lui a posé une multitude de questions vraiment pointues sur sa vie, sa carrière, son évolution. Eric s'est prêté au jeu sans savoir qui était cette femme. Avec humour il s'était dit qu'elle travaillait peut être aux impôts. Mais il a eu le fin mot de l'histoire quand il eut quelques jours après un appel du Palais Grand Ducal afin de passer un entretien pour gérer les coiffures de S.A.R. la Grande-Duchesse Maria Teresa de Luxembourg. Quelle surprise pour lui, si humble, si timide au fond de lui. Il fut très honoré de cette demande, l'entretien s'est évidemment bien passé et l'aventure a débuté.

Eric et S.A.R la Grande Duchesse Maria Teresa

L'enseigne Eric&Laurent a reçu en avril le prestigieux titre de fournisseur officiel de la Cour Grand-Ducale de Luxembourg. Ils en sont très fiers et honorés.

Eric: «*Madame est une personne charmante. Je pense qu'elle est satisfaite de mon travail puisque cela fait 5 ans que j'ai le plaisir de m'occuper de ses cheveux. Au début elle avait les cheveux longs et ne souhaitait pas les couper mais petit à petit, j'ai gagné sa confiance, elle m'a laissé faire et elle est magnifique, rayonnante. C'est une femme adorable et je souhaite à tout le monde un jour de la rencontrer. J'ai beaucoup de chance et j'espère être à ses côtés encore très longtemps, j'aime beaucoup être avec elle, elle est de bonne compagnie. Elle est pleine d'empathie et me remonte parfois le moral alors que cela n'est pas vraiment son rôle. Elle a très bon coeur et est aussi jolie physiquement qu'à l'intérieur. C'est réellement une belle personne pleine de sensibilité*». ●

depuis 1847


MONDORF
Domaine Thermal

36°



DESTINATION DÉTENTE À DEUX PAS DE CHEZ VOUS

- Piscine intérieure et extérieure d'eau thermique à 36°C
- Piscine extérieure d'eau douce à 28°C
- 12 saunas, nombreuses animations Aufguss
- 2 hammams, mixte et pour dames
- Bassin d'eau à température variable
- 1.800 m² d'espaces de fitness
- 80 cours collectifs chaque semaine
- Salle Indoor-Cycling
- Parcours pieds-nus

DÉCOUVREZ
TOUTES NOS OFFRES

www.mondorf.lu

Accès **6,30€**/heure*

* Pour tout achat d'un forfait
TIME 50 heures.



Profitez du soleil en toute sécurité

Le soleil, on l'attend comme le Saint Graal, le messie. On le veut, on l'attend, on l'espère, on le guette. On en a besoin, il nous redonne le moral, de la vitalité, il nous procure un teint hâlé et permet à notre corps de synthétiser la fameuse vitamine D dont nous manquons cruellement.

Sandrine Stauner-Facques

Nous allons vous proposer une série de produits adaptés qui vous permettront d'en profiter en toute sécurité à tout âge. Une exposition prolongée et non protégée au soleil n'est pas anodine. S'exposer aux UV peut provoquer notamment des coups de soleil ou des réactions allergiques et, à plus long terme, peut favoriser le développement de cancers.

Six phototypes de peaux

Selon la répartition de la mélanine dans la peau, on peut distinguer 6 phototypes différents. Plus le phototype est proche de 1, plus la peau se doit d'être protégée. Les phototypes vont déterminer l'indice de protection dont vous

Phototypes	Types de peaux	Cheveux et yeux	Indices conseillés
Phototype 1	Peau très claire, blanche (dite laitueuse) qui ne bronze pas, qui brûle, rougit. Avec taches de rousseur.	Blonds ou roux, yeux bleus ou verts	FPS 50+
Phototype 2	Peau très claire mais qui bronze un petit peu. Des taches de rousseur apparaissent au soleil.	Clares, blonds ou châains Yeux clairs	FPS 50+
Phototype 3	Peau modérément claire. Pas de taches de rousseur. Peau qui bronze graduellement en attrapant des coups de soleil.	Blonds ou châains	FPS 30-50
Phototype 4	Peau mate qui bronze bien. Rares coups de soleil.	Châains ou bruns	FPS 15-25
Phototype 5	Peau foncée, mate ou métissée. Bronze facilement sans brûler.	Cheveux et yeux foncés	FPS 6-10
Phototype 6	Peau noire. Jamais de coups de soleil.	Cheveux et yeux noirs	FPS 6-10

avez besoin. Attention, même les peaux foncées ont besoin d'être protégées !

Les indices UV d'une protection solaire

Ils varient de 6 à 50. Il peut être noté sur les tubes IP (indice de protection), FPS (facteur de protection solaire) ou SPF en anglais (sun protection factor). Il est bien entendu que pour une protection optimale, il faut utiliser des crèmes solaires de FPS 30 minimum.

Veillez à acheter des protections solaires à large spectre : il doit impérativement être noté «UVA et UVB» pour protéger contre les deux types de rayons solaires.

Les enfants

Les moins de 15 ans sont particulièrement fragiles lors d'une exposition aux rayons UV. Leurs yeux et leur peau sont plus sensibles, car les défenses naturelles de l'organisme ne sont pas totalement opérationnelles avant la puberté. Ils doivent être protégés en priorité.

Notez que les coups de soleil reçus durant l'enfance augmentent considérablement le risque de cancer de la peau à l'âge adulte.

Quasi toutes les marques font des produits spécifiques pour les enfants. Notons Avene, Bioderma, La Roche Posay et TooFruit, première marque bio pour les enfants aux senteurs gourmandes.

Quand le soleil fait tache !

Les taches brunes sont un dépôt de mélanine dans l'épiderme ou le derme.

Il existe des crèmes spécifiques comme Melascreen UV de chez Ducray souvent conseillée par les dermatolo-

gues et votre pharmacien. Melascreen existe également pour les mains où les taches disgracieuses apparaissent souvent. La crème de Bioderma minimise elle aussi les risques de pigmentation grâce à un système de filtre unique.



Un peu de réconfort

Voici quelques après-soleil à appliquer après votre douche afin d'hydrater et de réconforter votre peau. Le lait après-soleil Weleda, la brume apaisante intense Bioderma, le lait fraîcheur après-soleil Nuxe, l'après-soleil de Louis Widmer. Et le spray «coups de soleil» de chez Puresentiel avec sa formule qui associe 8 huiles essentielles.

Attention à vos cheveux

Il est important de protéger également vos cheveux. L'huile lactée capillaire et le shampooing douche après soleil de Nuxe tiendront leurs promesses. Le shampooing nutritif et le baume riche réparateur à la cire d'Ylang Ylang de chez Klorane sont de bons exemples à emporter dans votre valise. ●



On vous conseille ces produits

On aime le flacon spray Photoderm de chez Bioderma en 400 ml, sa texture soyeuse rend la peau douce et offre une protection maximale à toute la famille avec son gros conditionnement. Après quelques jours d'exposition, on pourra passer à la nouvelle brume solaire à indice 30 de Bioderma qui est fraîche et transparente. On aime aussi le spray d'Avene qui garantit une protection totale, qui apaise la peau et prévient les irritations. On a très envie de tester l'eau solaire Vichy qui promet un fini invisible, sans effet gras, ni collant.



Protection solaire des **bébés** et des **enfants**



Le plaisir de retrouver le soleil ne doit pas nous faire oublier que nous devons prendre des précautions face à lui. Pour nous et aussi pour les enfants pour qui le soleil est particulièrement dangereux. Il est nécessaire que les parents connaissent et adoptent les bons gestes de prévention pour eux.

Sandrine Stauner-Facques

Quelle crème choisir pour son enfant ? Comment l'habiller en ville ? À la plage ?

Parce que la peau des bébés et des enfants est fine et fragile, les parents doivent être vigilants dès les premiers rayons de soleil. Le soleil a de nombreuses vertus mais ses méfaits sont violents et même irréversibles. Il faut être attentifs et respecter un certain nombre de règles que certains jeunes parents ignorent parfois.

Les enfants sont vulnérables

Sophie Obis, infirmière, puéricultrice de formation et responsable du pôle hygiène, santé et diététique des crèches du groupe Babilou nous rappelle des conseils plus qu'utiles...

«Les enfants sont très vulnérables et surtout les moins de 15 ans. Leur peau et leurs yeux sont très sensibles car leurs défenses naturelles et leur système pigmentaire ne sont pas totalement opérationnels avant la puberté. Il ne faut pas exposer un bébé en plein soleil avant l'âge de 3 ans et jusqu'à cet âge, l'enfant doit être hyper protégé (crème, vêtements solaires, chapeau et lunettes de soleil de catégorie 3 ou 4). La peau des bébés et des enfants est ultra sensible et en vacances il ne faut pas hésiter à leur remettre de la crème toutes les heures et après chaque baignade (même si vous utilisez de la crème waterproof). La crème doit être une protection à large spectre (UVA + UVB) à indice 50 et 50+. Pensez aussi à protéger leurs lèvres. Il est préférable d'ins-taller systématiquement les enfants à l'ombre. Il faut noter

qu'un enfant qui a été très exposé durant son enfance aura plus de risques d'apparition d'un cancer de la peau à l'âge adulte. En effet, les coups de soleil de l'enfance peuvent en être à l'origine».

Les gestes à adopter

Les gestes sont répétés depuis de nombreuses années mais il faut continuer à les marteler. Il faut éviter l'exposition entre 11h et 16h car c'est durant ces heures que le rayonnement UV est le plus fort.

À l'âge des châteaux et pâtés de sable sur la plage, des premiers bains d'eau de mer, bébé doit toujours et impérativement porter un chapeau à bords larges sur la tête et avoir ses lunettes de soleil vissées sur son petit nez. D'autres équipements peuvent être utilisés comme un bon parasol, des vêtements anti-UV (des vêtements amples et clairs conviennent aussi) et pourquoi pas, une tente anti-UV).

Autre élément capital, pensez à lui donner à boire de façon régulière pour éviter la déshydratation car en été, un bébé ne boit jamais assez.

Il faut se méfier de la réverbération du soleil sur l'eau ou le sable. Et ne pensez pas que votre enfant ne risque rien si le temps est nuageux ! Les mêmes précautions sont à prendre malgré tout.

Passez un bel été ! ●



www.babilou-family.lu

RECHARGEZ VOTRE BATTERIE

fostprint

PHYTONUTRITIF ÉNERGÉTISANT

Tout en un!

GINSENG

PROPOLIS

GELÉE ROYALE

VITAMINES

MINÉRAUX

ACIDES AMINÉS



INSTANT
ENERGY



La gamme fost print est disponible en pharmacie.

**SoriaNatural®**

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be

Mélanome: dépistage et traitement

Le mélanome est considéré comme étant le plus dangereux des cancers de la peau parce qu'il se propage rapidement aux vaisseaux sanguins et lymphatiques environnants, produisant ainsi des métastases en abondance, et qu'il résiste à la chimiothérapie. Cette tumeur maligne est majoritairement due à une exposition excessive aux rayons ultraviolets du soleil ou à des sources artificielles de ces mêmes rayons (comme dans les centres de bronzage). Quand il est détecté et traité de manière précoce, les chances de guérison du mélanome sont élevées.

Céline Buldgen

Tout le monde peut développer un mélanome, mais certaines personnes sont toutefois plus à risque et doivent bénéficier d'une surveillance plus étroite. Ce sont celles qui ont la peau claire, qui bronzent difficilement et qui attrapent aisément des coups de soleil.

Le mélanome peut apparaître à tout âge mais surtout entre 40 et 60 ans. Le risque augmente également si un mélanome a déjà été découvert chez un membre de la famille proche, ou bien après un premier mélanome.

Cette tumeur semble aussi plus fréquente chez les personnes qui ont naturellement beaucoup de grains de beauté (plus de 50) irréguliers et multicolores. Les femmes sont un peu plus souvent atteintes que les hommes, mais la mortalité est supérieure chez ces derniers car ils consultent plus tardivement.

Les parties du corps les plus souvent exposées au soleil sont les plus à risque. Néanmoins, les cellules cancéreuses du mélanome peuvent apparaître partout sur le

«Des coups de soleil graves pendant l'enfance semblent favoriser l'apparition de mélanome à l'âge adulte. Il est donc vraiment important de protéger les enfants.»



corps (ou plus rarement au niveau des muqueuses), y compris à des endroits où n'existait auparavant aucun grain de beauté (plante des pieds, paume des mains, sous les ongles, etc).

La règle ABCDE

Tout changement d'apparence de la peau est un signe d'alerte qui nécessite une consultation médicale. Il convient donc d'examiner régulièrement votre peau afin de vérifier si vous ne trouvez pas de nouveaux grains de beauté ou des taches pigmentées.

Comment s'en protéger ?

- Évitez de vous exposer entre 12 et 16h.
- Protégez-vous avec une crème d'un indice au moins égal à 30.
- Renouvelez généreusement cette protection toutes les 2 heures au moins et après une baignade.
- Pensez au parasol !

«On traite habituellement le mélanome par une excision chirurgicale étendue suivie d'une immunothérapie (qui immunise l'organisme contre ces cellules cancéreuses).»

Quel traitement pour le mélanome ?

Le traitement du mélanome est avant tout chirurgical. Le dermatologue retire chirurgicalement toute tache suspecte, le plus souvent sous anesthésie locale, parfois sous anesthésie générale lorsqu'une greffe de peau s'avère nécessaire.

L'analyse de la tumeur, effectuée en laboratoire, ainsi que l'épaisseur du mélanome retiré, indiquent son stade de développement et sa sévérité, ce qui impose parfois une seconde intervention pour exciser une zone de peau plus large.

On retire également le ganglion le plus proche de la tumeur pour voir s'il contient des cellules cancéreuses. Si c'est le cas, c'est un signe que le mélanome a déjà envoyé des cellules cancéreuses à distance et que le risque est plus grand de voir se développer ultérieurement des métastases.

Dans ce cas, le retrait d'autres ganglions atteints peut être décidé, et un traitement supplémentaire mis en place. Ce traitement supplémentaire peut être une radiothérapie, une chimiothérapie ou une immunothérapie.

Après le traitement, une période de surveillance médicale doit être suivie pendant plusieurs années.



«La plupart des mélanomes surgissent spontanément, mais environ un tiers d'entre eux se développent à partir d'un grain de beauté.»

Il existe un moyen simple pour retenir les modifications à repérer: il suffit de penser aux lettres A,B,C,D,E.

- le **A** désigne l'apparition ou le développement sur la peau d'une tache de couleur Asymétrique,
- le **B** fait allusion aux Bords irréguliers de la tache,
- le **C** indique les Couleurs différentes (du brun au noir) visibles dans la lésion,
- le **D** rappelle qu'il faut être très attentif si le Diamètre de la tache suspecte dépasse 6 millimètres,

- le **E** met en garde contre l'Evolution du contour d'une tache ou d'un grain de beauté, sa modification en taille, en forme ou en épaisseur.

Le mélanome n'est pas douloureux. Parfois, des démangeaisons peuvent survenir tout comme, à un stade plus tardif, des saignements ou des difficultés de cicatrisation des endroits concernés. ●

Source: <https://www.letzbehealthy.lu>

Les **risques** du soleil pour **les yeux**



On parle souvent de la protection de la peau par rapport au soleil mais un peu moins de la protection des yeux. Pourtant le soleil est néfaste pour les yeux qu'il faut protéger des agressions extérieures. Tout comme la peau, les yeux disposent d'un capital soleil et si la dose d'UV est très importante, ce capital a tendance à s'épuiser.

Sandrine Stauner-Facques

Paupière, rétine, cornée, cristallin peuvent souffrir d'une exposition prolongée au soleil. La lumière UV est une partie «invisible» du rayonnement solaire: elle est divisée en 3 catégories, les UVA, les UVB et les UVC. Les trois types d'UV sont dangereux et il est nécessaire de s'en protéger.

L'oeil est heureusement capable de se protéger en diminuant naturellement l'ouverture de la pupille. Néanmoins, quand le rayonnement est fort ou trop long, l'oeil peut être en danger. Les rayons solaires sont absorbés par la structure de l'oeil et cela peut engendrer des lésions à court et à long terme.

Dans de nombreux pays, l'indice UV figure dans les prévisions météo et permet de se protéger en fonction. Tentez de le consulter pour savoir si certains jours sont plus dangereux que d'autres.

Prévention

La seule manière d'éviter les maladies provoquées par le soleil est de se protéger les yeux avec des lunettes de soleil. On ne s'en plaindra pas puisque les solaires sont devenues un accessoire de mode et apportent un style certain. Mais attention ! Munissez-vous de bonnes lunettes. Seuls les verres à protection «UV 100%» sont efficaces. Il est également vivement recommandé d'acheter

des lunettes estampillées «CE». Et mieux vaut choisir des verres polarisants pour éviter la réverbération.

Depuis le 1^{er} juillet 1995, une réglementation européenne définit le niveau de protection minimum que doivent apporter les verres solaires ainsi que leur degré de filtration de la lumière visible. Ceux-ci sont classés en 5 catégories (de 0 à 4) et doivent porter le marquage «CE».

Catégorie 1 ou classe A	Verres à peine teintés pour atténuer un peu la luminosité	Pour la ville	Absorbent entre 20 et 57% de la lumière visible
Catégorie 2 ou classe B	Verres moyennement teintés pour une luminosité moyenne	Pour la ville	Absorbent entre 57 et 82% de la lumière visible
Catégorie 3 ou classe C	Verres foncés pour une forte luminosité	Pour les vacances, sur la plage	Absorbent entre 82 et 92% de la lumière visible
Catégorie 4 ou classe D	Verres très foncés pour une luminosité très forte	Soleil très fort (plage ou haute montagne)	Absorbent entre 92 et 97% de la lumière visible

Vigilance accrue pour qui ?

Comme toujours pour les bébés et les enfants (qui sont plus fragiles), les personnes à la peau claire et aux yeux clairs et les sportifs. Les yeux des enfants sont plus perméables à la lumière que ceux des adultes. Pour eux aussi, il faut veiller à avoir le marquage «CE» et il faut choisir un indice de protection de 3 ou 4. Pour les verres, préférez le polycarbonate plus résistant aux impacts et léger. ●

Munissez-vous de bonnes lunettes. Seuls les verres à protection «UV 100%» sont efficaces.

Les moustiques nous gâchent un peu la vie !

Vous, je ne sais pas ! Mais moi, je hais les moustiques qui m'adorent et me dévorent: à croire que je suis leur plat de résistance préféré. Boutons et démangeaisons sont à prévoir tous les étés. Alors je teste chaque année les nouveautés en espérant trouver LE produit qui me conviendra. Et ça tombe bien car les fabricants regorgent d'idées et si en plus ces idées sont naturelles ou bio je suis preneuse. La piqûre provoque une réaction inflammatoire qui crée une rougeur circulaire plus ou moins grosse. Cette piqûre provoque des démangeaisons qui peuvent durer plusieurs jours. De violentes démangeaisons sont le signe d'une allergie et peuvent nécessiter la prise de corticoïdes. Sinon, vous pouvez vous procurer de nombreux produits en pharmacie ou magasins bio pour vous aider (répulsifs ou apaisants une fois que le mal est fait).

Un grand choix de produits

Voici des exemples de répulsifs: des lotions anti-insectes, des bracelets, des bougies, du lait corporel pour repousser les moustiques. Il y en a pour tous les goûts et tous les budgets chez Biovectrol, Manouka, Arkopharma, bougie pharmavoyage, la lotion Aromapic de Pranarom, ainsi que Anti-Brumm, qui existe en version Forte et en version Kids, pour les tout-petits.



Pour apaiser les piqûres

Le roll-on Biovectrol est hyper pratique mais nous sommes fan des huiles essentielles Pranarom après piqûres pour apaiser les démangeaisons (lavande aspic et calendula).



Demandez conseil
à votre pharmacien

Home care

by
Optique
Quaring

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



PARTNER

Optique Quaring

50 ANS

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

La cystite, une maladie au genre féminin !

Hydratation insuffisante, maillot de bain humide que l'on garde longtemps, rapports sexuels plus fréquents, l'été est la saison des cystites ! Bénigne le plus souvent, cette infection n'en demeure pas moins très gênante.

Nathalie Evrard

Chaque année des milliers de femmes consultent leur médecin pour des infections urinaires. Les signes ? Besoins urgents d'uriner associés à des douleurs, des sensations de brûlures et de picotements. Les bactéries *Escherichia coli* sont les responsables, elles se fixent sur les voies urinaires et déclenchent les symptômes douloureux.

Suivez nos conseils pour limiter les risques !

1. Buvez beaucoup d'eau

Il est important de boire tout au long de la journée de l'eau en quantité suffisante (1,5 à 2 litres par jour) pour que les urines soient moins concentrées. Méfiez-vous des vins blancs et des champagnes : ils contiennent souvent des sulfites, irritants pour la vessie.

2. Ne vous retenez pas d'aller à la toilette !

Idéalement, il faudrait uriner toutes les 3 heures.

3. Portez des vêtements en coton et pas trop serrés

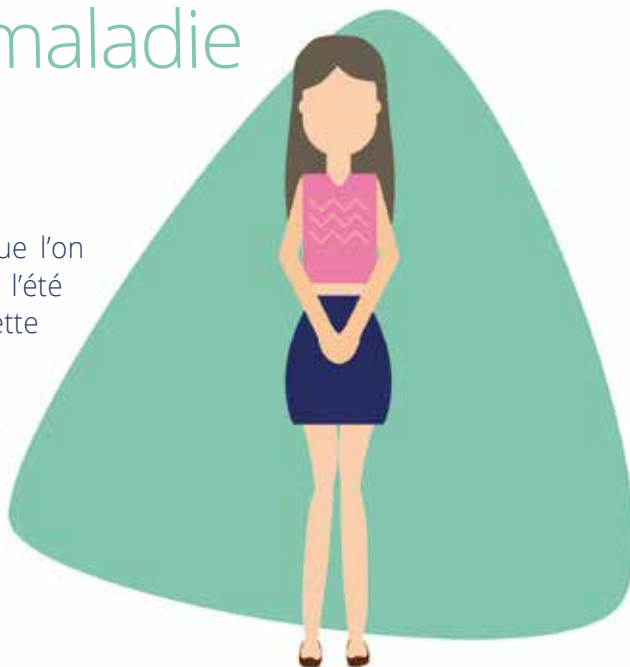
Évitez les vêtements et sous-vêtements trop serrés qui favorisent la macération. Sur la plage ou au bord de la piscine, ne restez pas en maillot de bain mouillé (souvent en Lycra) toute la journée.

4. Lutte contre la constipation

Adoptez un régime équilibré en incorporant plus de légumes verts, de fruits, de fibres...

5. Allez à la toilette après chaque rapport sexuel

Si vos épisodes de cystite surviennent à la suite d'un rapport sexuel, prenez l'habitude d'uriner systématiquement après. Vous chasserez les bactéries qui pourraient être présentes dans l'urètre.



6. Une toilette intime ET...douce

La toilette intime doit être régulière (une fois par jour) avec un savon à pH neutre ou un savon spécifiquement pour la toilette intime.

7. Pas d'antibiotique, sans avis médical

Les antibiotiques sont délivrés sur ordonnance. On ne reprend pas un antibiotique qui reste dans l'armoire à pharmacie !

Le D-mannose est une solution naturelle pour traiter la cystite, à commencer dès les premiers symptômes. Demandez conseil à votre pharmacien.

8. Pensez prévention

Si comme de nombreuses femmes, vous souffrez de cystites récidivantes, le D-mannose peut vous aider à éviter ces épisodes. A prendre en cure.

9. RDV chez le médecin

Lors de fièvre, de douleurs importantes au dos ou du bas ventre, de cystites récidivantes (>4/an), si vous êtes enceinte, RDV sans attendre chez votre médecin. ●



**Demandez conseil
à votre pharmacien**



www.hopitauxschuman.lu



GROUPE DE SOUTIEN, D'ACCOMPAGNEMENT ET D'INFORMATION POUR LES PERSONNES ATTEINTES D'UN CANCER DE LA PROSTATE

**Rendez-vous chaque 1^{er} mercredi
du mois de 18h-19h**

Endroit: Salle E819 Site Clinique Bohler,
Hôpitaux Robert Schuman (HRS), 9, Rue
Edward Steichen, L-2450 Luxembourg.

Le groupe sera animé par un médecin du
Prostatakarzinomzentrum HRS.

**Premier rendez-vous le mercredi 5 juin
2019** (inscription non nécessaire)



Les animations de groupe de la Clinique du Diabète

Hôpital Kirchberg, salle U202 niveau -1

Vivre avec son diabète

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

**Lundi 3 Juin 2019
17h00 - 19h00**



**Animé par Dr Marc Rancier et les infir-
mières de la Clinique du diabète des
Hôpitaux Robert Schuman**

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

Varices: un mal à ne pas négliger !

Fréquentes et inesthétiques, les varices sont des veines dilatées et tortueuses qui apparaissent la plupart du temps au niveau des membres inférieurs. Elles résultent d'une insuffisance veineuse, c'est-à-dire lorsque les veines ne parviennent pas à bien renvoyer le sang vers le cœur.

Céline Buldgen

Il faut savoir que le dysfonctionnement veineux provient de plusieurs causes cumulables:

- une déficience des valvules situées à l'intérieur des veines, sortes de petits clapets qui servent à empêcher le sang de refluer et de stagner dans la veine lors de son trajet de retour vertical vers le cœur,
- une détérioration de la paroi des veines, qui perdent leur élasticité et leur tonus, ou qui deviennent trop perméables,
- un manque d'exercice physique: la contraction des muscles des mollets exerce en effet une pression extérieure pour aider à la remontée du sang vers le cœur.

Le sang stagne alors dans la veine, la fait gonfler, l'endommage et la dilate anormalement: bleutée, déformée, elle fait saillie sous la surface de la peau. Différents signes annoncent le développement de varices: des sensations de lourdeur dans les jambes, des fourmillements, d'éventuelles démangeaisons ou des crampes dans les mollets, des chevilles et des pieds qui gonflent. Ces symptômes sont plus importants en fin de journée ou après une longue période debout ou assis sans bouger. L'apparition de varices est souvent précédée par celle de varicosités qui touchent de plus petites veines. Peu saillantes, elles dessinent comme une toile d'araignée bleutée sous la surface de la peau.

Les bons réflexes pour les éviter et les soulager

Parmi les causes principales des varices, on peut citer l'hérédité et les facteurs qui entravent le retour veineux tels que la position debout ou assise prolongée, l'obésité, la grossesse, l'exposition à la chaleur, le manque d'activité physique. Il est donc possible d'éviter les varices, de retarder leur apparition voire de minimiser leurs complications en gardant une bonne forme physique, en mar-

«Les femmes sont généralement plus touchées que les hommes. Les changements hormonaux (juste avant les menstruations), tout comme la grossesse ou la ménopause contribuent en effet au développement de varices.»

«Dans un grand nombre de cas,
une prédisposition héréditaire favorise
l'apparition des varices.»

chant, en faisant un sport adapté, ou en veillant à ne pas prendre trop de kilos. L'âge contribue également à l'arrivée des varices, elles sont en effet plus fréquentes à partir de 50 ans.

Si vous avez déjà des varices, il est possible de soulager les symptômes (inconfort, douleur...) et de prévenir les aggravations, en vous allongeant et en surélevant vos jambes, si possible 3 à 4 fois par jour, entre 15 et 30 minutes. Vous pouvez également doucher vos jambes et vos pieds à l'eau froide (le froid favorise la vasoconstriction).

Quelles solutions ?

Retenez qu'une bonne hygiène de vie - y compris une alimentation sans abus de sel - éloigne, retarde ou diminue les problèmes. Quant aux traitements, ils varient selon la gravité de la situation.

Sachez que l'efficacité à long terme des médicaments veinotoniques, ainsi que de divers produits à base de plantes, est controversée. Leur prescription permet de retarder l'apparition des troubles ou de soulager les symptômes et l'oedème, en améliorant la circulation sanguine ou la tonicité veineuse.

Le médecin généraliste peut vous conseiller le port de bas de contention, appelés également «bas à varices», qui doivent être enfilés dès le réveil. Ils soulagent la douleur et préviennent l'apparition de nouvelles varices.

A un stade précoce, le traitement par sclérothérapie vise à injecter un produit irritant dans la veine (ou dans les varicosités), afin d'entraîner sa fermeture. La veine se résorbe peu à peu, en général sans laisser de traces. Ce traitement - un peu désagréable - réalisé en cabinet par un médecin formé à cette technique, doit parfois être recommencé plusieurs fois. Les résultats sont généralement bons, mais ils n'empêchent pas l'apparition de nouvelles varices à d'autres emplacements.

Différentes interventions chirurgicales sont également possibles. Elles consistent à enlever la veine (stripping), si possible via de petites incisions, ou à la détruire (par laser ou radiofréquence notamment). ●

Source : <https://www.letzbehealthy.lu>



Connaissez-vous les compagnons de voyage Solidea?

Prévention des risques de Phlébite en voyage

Espace réduit, chaleur, immobilité prolongée, en voyage ces conditions peuvent augmenter le risque de Phlébite.

Que vous vous déplaçiez en avion, en train, en voiture, ...Optez pour des chaussettes de compression SOLIDEA

Pour un trajet de moins de 5 heures, nous conseillons:

Relax Unisex 70 ou Miss Relax 70 Sheer
Compression Graduée 12-15 mmHg



Pour un trajet de plus de 5 heures, nous conseillons:



Relax Unisex 140
ou Miss Relax 140 Sheer
Compression Graduée
18-23 mmHg et 18-21 mmHg

Demandez l'avis de Votre médecin.

Voyager les Jambes Légères

Les Chaussettes Solidea, Plus fines,
Plus légères, Plus confortables...



Demandez conseil à Votre pharmacien



le charme du bien-être

www.solidea.com



Les produits de la gamme Solidea sont des dispositifs médicaux de classe de risque I (directive 93/42 CE).

Tony Rocha,

un coiffeur et bien plus

Tony Rocha Coiffure est implanté au Grand-Duché de Luxembourg depuis 2008. Le premier salon se trouvait au Kirchberg et sept ans plus tard a été créé le salon de Beggen dans lequel l'équipe évolue à présent.

Sandrine Stauner-Facques

Tony développe sa marque basée sur la personnalisation. C'est-à-dire que son objectif est d'aller bien au-delà des gestes d'un simple coiffeur. Il souhaite travailler sur la personne dans sa globalité grâce à ses formations de conseil en image. Son but est de magnifier la personne grâce à une analyse de ses envies, de ses besoins, de son mode de vie, de son style vestimentaire pour former un tout cohérent.

La philosophie ROCHA Coiffure: la personnalisation et l'esthétique

Tony: «J'ai développé la coiffure en travaillant avec différents stylistes vestimentaires et nous avons commencé à développer ce côté de la beauté globale de la femme. On ne gère pas forcément que la coiffure, nous pouvons aller bien au-delà en construisant un projet. On peut aider à travailler le maquillage, les vêtements, le comportement... Je suis en train de préparer ma ligne de vêtements afin d'aller au bout de mon idée. Je veux vraiment sublimer les femmes».

Rocha et le domaine de la santé

En 2008, Tony a une cliente fidèle qui lui a annoncé qu'elle ne viendrait plus au salon car elle venait d'apprendre qu'elle était atteinte d'un cancer. Il s'est senti coincé car cela dépassait ses compétences, il ne pouvait plus l'aider. Cela a créé un déclic, l'envie de l'aider. Il a fait des recherches afin d'apprendre à travailler dans le domaine de la santé mêlée à l'esthétique. Tony s'est donc lancé dans le remplacement capillaire qui est un élément très important pour les personnes qui ont perdu leurs cheveux suite à un traitement de chimiothérapie. Rocha Coiffure a été labellisé «Elite Hair International» en 2008. Tony a découvert grâce à la marque Elite la mul-



tiplicité des choses à faire dans le domaine de la santé et il était très enthousiaste à l'idée d'apprendre ce nouveau métier. «Nous sommes là pour aider les hommes et les femmes à garder leur personnalité, leur identité».

Le côté psychologique de la profession

- *«Il faut écouter, comprendre la personne malade et lui apporter des solutions adaptées. Nous sommes des confidents. Il faut être dans l'empathie mais avec un côté positif afin d'avancer. Je ne suis pas intéressé par le côté commercial mais par la prise en charge, l'accompagnement de la personne. Le remplacement capillaire est magique. Dans le cas de l'urgence de quelqu'un qui va commencer une chimio, nous avons besoin de produits finis. Nous devons être réactifs et capables de trouver le produit le plus adapté afin que la personne ne se sente pas déguisée. Le but n'est pas de transformer la personne. Ceci tant au niveau de la longueur, de la couleur, du style de la personne. On doit aider les gens à garder leur personnalité, cela est capital. J'ai aimé chez Elite la qualité des produits proposés qu'ils soient synthétiques ou naturels car visuellement rien n'est perceptible».*
- Le complément capillaire se nomme Dermofusion®: il sert pour les femmes, les hommes et les enfants.
- La marque Elite Hair International propose également une large gamme de turbans, foulards, chapeaux. C'est très joli, féminin et permet aux femmes de continuer à être coquettes. Tous les accessoires sont fabriqués dans des matières naturelles, sans coutures afin d'être doux et confortables.
- Elite propose aussi des kits cils et sourcils pour celles qui le souhaitent. Tout est possible pour tenter de conserver au mieux sa féminité.

Le salon dispose d'une cabine privée pour travailler en toute discrétion.

Des soins adaptés

Rocha Coiffure propose une gamme de produits à utiliser durant cette période difficile. Trois soins de la gamme spécifique «Serena» sont proposés: une base lavante bio, une crème hydratante pour le cuir chevelu

qui est en souffrance (dessèchement) et un stimulant de repousse du cheveu (très important).

Pour la perte de cheveux

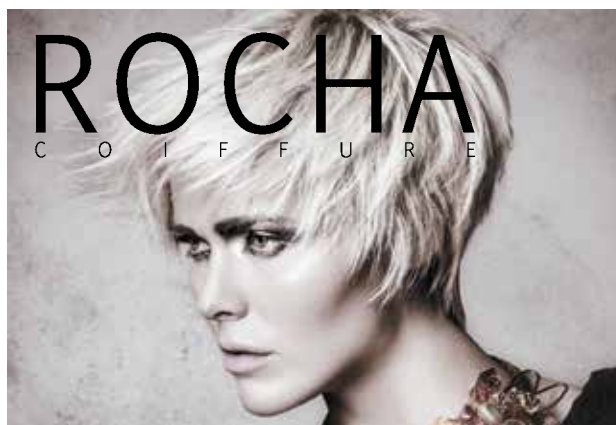
Beaucoup d'hommes souffrent d'alopecie androgénogénétique (processus de chute anormale des cheveux) et le vivent mal. Rocha Coiffure propose la «Dermofusion®» qui est une correction capillaire dernière génération. Cela évite la solution chirurgicale et les résultats sont spectaculaires car cela est réellement indécélable. C'est une reconstruction capillaire sur mesure que l'on garde en permanence et que l'on traite comme ses cheveux puisque ce sont de vrais cheveux. Ces cheveux sont fixés sur une membrane polymère aérée ou sur une base en tulle aussi fine qu'une lentille de contact. La chevelure Dermofusion® est ensuite positionnée sur le crâne de façon à fusionner avec le cuir chevelu grâce à une résine souple et résistante. Les nouveaux cheveux s'intègrent à la chevelure et ne forment qu'un tout indissociable. Le processus de fusion est renouvelé chaque mois par nos spécialistes. L'intégration du cheveu peut être immédiate ou progressive, selon la préférence.

Le processus Dermofusion® est aussi utilisé pour les femmes qui souffrent d'alopecie ou de pelade par exemple. ●

A propos d'Elite Hair International

Ce groupe est reconnu depuis 25 ans comme le spécialiste de la reconstruction capillaire de haute technicité.

Dans les centres agréés Elite Santé, des spécialistes du cheveu proposent des solutions capillaires individuelles pour faire face à la perte des cheveux: perruques, volumateurs, Dermofusion® et soins spécifiques constituent un véritable programme d'accompagnement personnalisé.



Lutte contre la résistance aux antibiotiques: nous sommes tous concernés

Comme chaque année depuis 10 ans, les Hôpitaux Robert Schuman (HRS) se mobilisent pour célébrer la Journée Mondiale de l'Hygiène des Mains. En partenariat avec le Ministère de la Santé, la thématique retenue cette année «*la résistance aux antibiotiques nous concerne tous: professionnels de santé, patients et grand public*». Sur chaque site des HRS, l'équipe du Service Prévention et Contrôle de l'Infection (SPCI) organisa une journée de sensibilisation le 7 mai dernier sur la désinfection des mains par friction hydro-alcoolique et l'importance de respecter les cinq indications à l'hygiène des mains.

Céline Buldgen

La promotion de l'hygiène des mains ainsi que la prévention et le contrôle des infections nosocomiales sont une priorité institutionnelle depuis la création des Hôpitaux Robert Schuman en 2015. Elles se basent sur un effort collectif, avec comme but ultime de garantir la sécurité des patients, des professionnels de santé et de tout autre intervenant au sein de l'établissement hospitalier.

Qu'est-ce qu'une infection nosocomiale ?

Une infection nosocomiale a été définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme toute infection acquise au cours ou au décours d'un séjour hospitalier, 48 heures après l'admission. Les infections nosocomiales les plus répandues en Europe sont les infections du site opératoire, les infections urinaires et les infections pulmonaires.

La gestion des risques

Tous les professionnels de la santé entrant en contact avec le patient et/ou son environnement sont concernés par l'hygiène des mains. A l'hôpital, l'hygiène des mains par friction avec une solution hydro-alcoolique est la première mesure de prévention des infections nosocomiales. Elle se fait sur base de mains visuellement propres. Quant au lavage des mains à l'eau et au savon, il doit être privilégié lorsque les mains sont visiblement souillées ou lors d'activités de la vie quotidienne (par exemple, avant de déjeuner ou après s'être rendu aux toilettes). Carole Bouckenheimer, infirmière hygiéniste, aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS): «*Il est recommandé*

de ne pas associer le lavage des mains à l'eau et au savon avec l'utilisation de la solution hydro-alcoolique, ceci afin de ne pas détériorer les tissus cutanés. C'est l'un ou l'autre, en fonction de critères bien spécifiques. La solution hydro-alcoolique n'abîme pas les mains puisqu'elle contient des agents émollients, de telle sorte qu'elle soit généralement bien tolérée et qu'elle puisse être utilisée seule. Lorsqu'un professionnel est allergique (ce qui est assez rare), nous lui demandons d'aller consulter un dermatologue afin de procéder à des tests allergiques cutanés. Au vu des résultats, la pharmacie hospitalière pourra lui proposer une solution hydro-alcoolique adaptée. Cependant, nous mettons toujours à disposition des professionnels des produits de solution hydro-alcoolique très répandus et des produits plus ciblés en cas de problème.»

Des distributeurs de solutions hydro-alcooliques ont été placés à différents emplacements stratégiques des quatre sites HRS: entrées des unités de soins et des chambres, cafétéria, corridors, etc. afin d'augmenter l'accessibilité à ces produits pour les patients, les visiteurs et les professionnels. «*Nous garantissons ainsi la sécurité du public et des professionnels face au risque infectieux. En plus, dans le contexte de la démarche accréditation des HRS, nous avons assuré la mise à disposition aux professionnels d'une solution hydro-alcoolique à moins d'un mètre du lieu où sont donnés les soins. Ainsi, par exemple, nous avons remis mi-avril à tous les professionnels HRS prenant en charge des patients une*

«*A la maison, seul le lavage des mains à l'eau et au savon est recommandé.*»



Les équipes du Service Prévention et Contrôle de l'Infection lors de la Journée Mondiale de l'Hygiène des Mains, le 7 mai dernier.



«A l'hôpital, on peut atteindre une diminution de 30 à 50% du taux des infections nosocomiales en respectant les prérequis à l'hygiène des mains (absence de bijoux, de vernis à ongle, etc.), les 5 indications à l'hygiène des mains et la friction hydro-alcoolique selon la technique recommandée.»

pince pour accrocher un flacon de solution hydro-alcoolique à l'une des poches de leur tenue professionnelle», nous explique Carole Bouckenheimer. «Une autre solution retenue par certains services consiste à fixer un support pour flacon de solution hydro-alcoolique au lit du patient.»

Concernant le port de bijoux (bague, bracelet...), d'ongles longs, de vernis à ongle ou encore de manches longues, «la tolérance zéro est visée par l'établissement. Un contrôle est réalisé une fois par mois dans l'ensemble des unités HRS, avec un système de traçabilité pour assurer un suivi optimal. De façon générale, nous observons une bonne adhésion des professionnels HRS à ces pratiques», note Carole Bouckenheimer.

Une stratégie globale

Outre la pratique de l'hygiène des mains, d'autres procédures ont été mises en place au sein des HRS en vue de

prévenir l'émergence des infections nosocomiales:

- L'élaboration, la standardisation et l'harmonisation des différentes procédures, techniques et pratiques professionnelles en fonction des recommandations internationales.
- Le suivi d'un plan d'action annuel, incluant notamment des formations du personnel hospitalier à l'hygiène des mains, des coaching de terrain, des ateliers pratiques de révision des techniques, des audits et une surveillance des infections nosocomiales dans des secteurs spécifiques. ●

Les cinq indications à l'hygiène des mains

Les directives de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sur l'hygiène des mains mettent en exergue 5 moments-clés :

1. Avant contact patient.
2. Avant un geste aseptique.
3. Après un risque d'exposition à un liquide biologique.
4. Après contact patient.
5. Après contact avec l'environnement du patient.

“ Des pôles novateurs de remise en forme, santé et bien-être ”

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

Un accompagnement personnalisé pour remplir tous vos objectifs de remise en forme

Mincir
-
Prévenir
-
Bien vieillir

contact@htc-sante.com
htc-sante.com

Le Cibo's

Entre audace et authenticité

Etienne-Jean Labarrère-Claverie a créé le Cibo's qui fait parler de lui depuis ses débuts. Le Chef a un autre projet et a confié son bébé à un chef de confiance pour continuer la mission de régaler les clients.

Sandrine Stauner-Facques

Etienne-Jean a confié les commandes du Cibo's à Hervé Wacquier qui a repris le flambeau puisque Jean-Etienne a créé le restaurant l'Opéra qu'il gère en parallèle. Le nouveau chef assure la continuité de la cuisine qui a été instaurée ici.

On vient y déguster une cuisine française raffinée. Les produits sont simples mais de qualité, la carte est en accord avec la saisonnalité pour être en accord total avec la nature. La carte est concentrée, équilibrée et renouvelée régulièrement. La cuisine est savoureuse, authentique et audacieuse. Les plats sont généreux, variés et le service agréable et rapide.



Le chef excelle que ce soit côté terre ou côté mer ! Ce sera à vous de choisir vers quel côté vous diriger pour vous sustenter. Côté mer, la simplicité est de mise avec des poissons du marché, grillés entiers. On y mange le cabillaud en bouillabaisse ou le pavé de thon « retour de Pékin ». Côté terre, l'état d'esprit est similaire avec par exemple une épaule d'agneau braisée, un filet de boeuf nature ou Rossini, aux morilles ou béarnaise... Notez également une belle sélection de fromages avec une carte des vins bien fournie. ●

Restaurant Cibo's

10, rue James-Hillard Polk - L-3275 Bettembourg
Tél.: +352 26 52 95 600



An der villa

Une nouvelle approche du bistro chic

An der villa est un restaurant qui mêle avec subtilité la brasserie et la gastronomie: un savant mélange qui a fait des adeptes et des curieux car Thomas Murer fait fureur.

L'établissement est lové au coeur d'une magnifique bâtisse chargée d'histoire. La décoration intérieure est sobre afin de garder la même lignée qu'à l'extérieur. Le lieu et la gastronomie font de An der villa, un restaurant très prisé... Et oui, Thomas Murer a toujours autant de succès ! Sa carte évolue en fonction du marché. Sa cuisine toujours inventive séduit car elle est dans l'air du temps. On a très envie de goûter l'oeuf mollet croustillant, les ravioles de saumon bio, le mignon de veau cuit au lait, le cabillaud en croûte de parmesan, le dessert créatif du moment... On en a l'eau à la bouche forcément.

Les valeurs de Thomas et Emelyne Murer sont simples mais efficaces: Ils ont un grand respect du terroir et mettent un point d'honneur à travailler avec des producteurs locaux. Ils sont adeptes de la générosité et font leur travail avec amour et passion et cela se ressent dans leur cuisine simple mais raffinée. L'objectif de Thomas est: «de rendre les gens heureux et de faire des menus accessibles à tout le monde». ●

Restaurant An der villa

15, rue de Hobscheid - L-8422 Steinfort - Tél.: +352 26 30 55 63



TRAITEMENT
ET PRÉVENTION

CYSTITE ?

FEMANNOSE[®]N VOUS LIBÈRE !



SANS
antibiotique

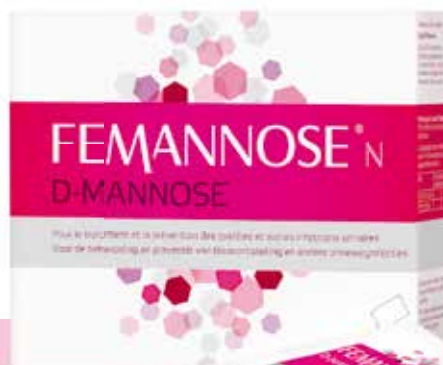
SANS
risque de
résistance*

Convient
aux femmes
enceintes et
allaitantes**

Convient aux
diabétiques

SANS
prescription

AVEC
D-MANNOSE



Goût fruité

Prévention : 1/jour

Traitement : Jour 1>3 : 3/jour - Jour 4>5 : 2/jour

FEMANNOSE[®]N

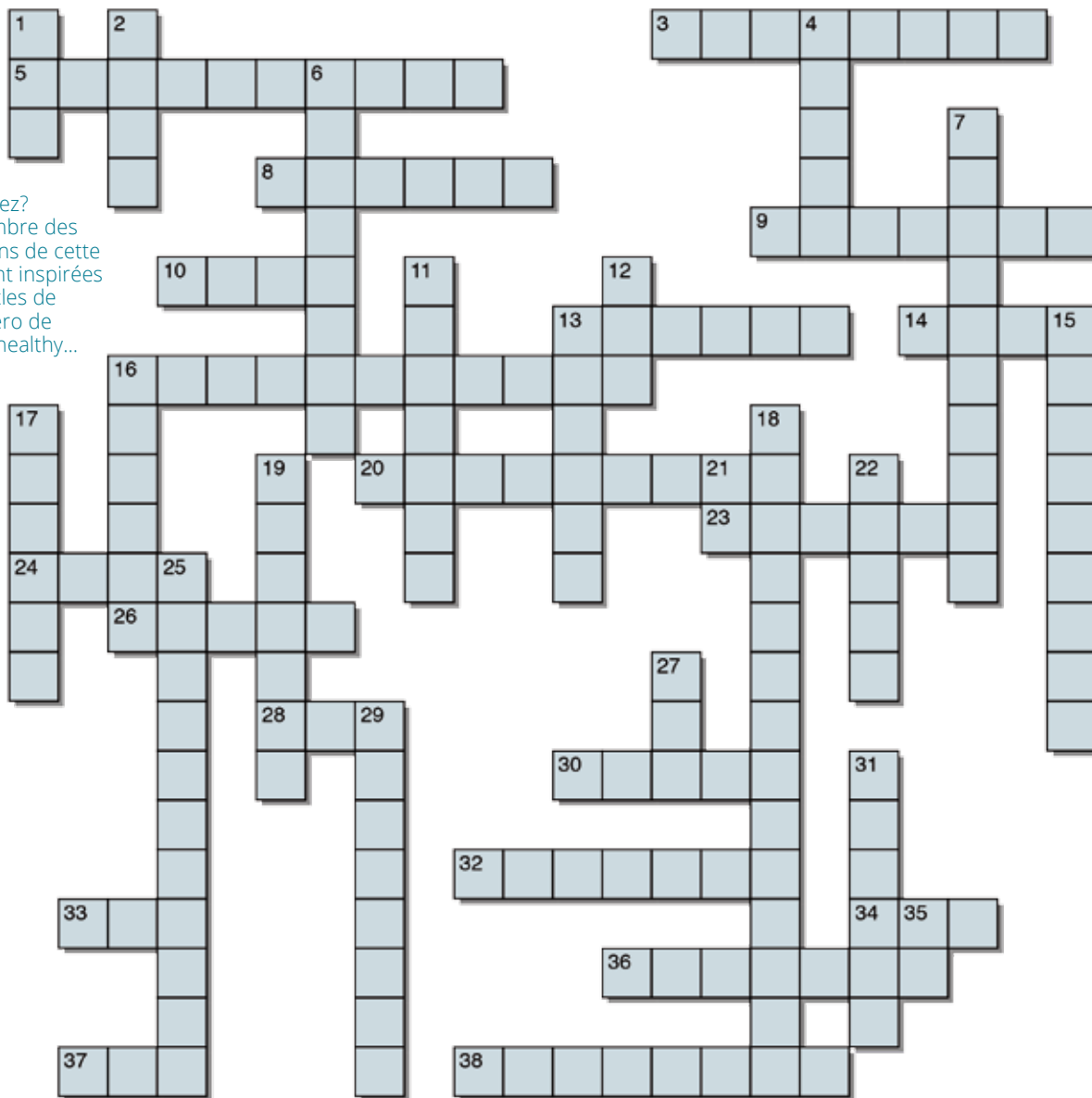
Traite et prévient les cystites et infections urinaires.

*Chaque année en Europe, 25.000 décès sont liés à la résistance aux antibiotiques. Source : OMS, mars 2017. ** Mais toujours consulter un médecin.

Vente libre en pharmacie en 14 ou 30 sachets. Dispositif médical de classe IIa

LETZ PLAY

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



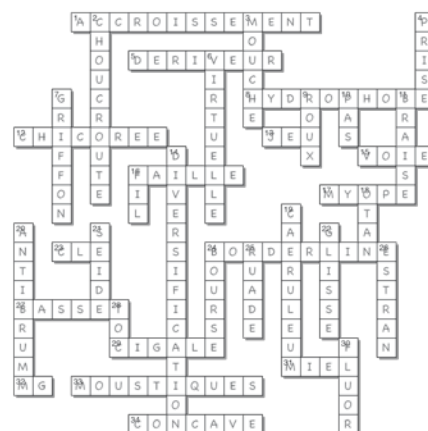
Horizontalement

3. Réussite
5. Nous vous disons de lui demander conseil
8. Plus gastronomique que la charlotte
9. Pétille en Moselle luxembourgeoise
10. Comptoir
13. Fait mousser en cuisine
14. Outil ou base de boisson
16. Non mais... à l'eau quoi !
20. Se mange froide
23. Trompe
24. Joie des matous
26. Note sans hampe
28. Formule funéraire
30. Coiffeur, et bien plus
32. Epice antioxydante
33. Serpent à plumes
34. Son neuvième se repose depuis peu
36. Veines qui n'ont pas de veine
37. N'encourage que le cheval
38. Sa répartition détermine le phototype

Verticalement

1. Pour choisir sa protection solaire
2. Parisienne ou indonésienne
4. Sortir
6. Préféré du chignon
7. Au cœur de l'ouvrage à gagner ce mois-ci
11. Mieux vaut ne pas être à son bout
12. La plus saine des boissons, selon Pasteur
13. Illumine ce numéro
15. On y adhère par savoir-vivre
16. Brûle parfois au second degré
17. Héroïne de Cyrano
18. Danger de la gastro-entérite
19. Oasis de bien-être
21. Bon pour le métabolisme
22. Papier fort
25. De portée excessive
27. Élément de poids pour les marcheurs
29. Antiseptique naturel des abeilles
31. Point culminant
35. Champion

Solution du mois de mai



Activités de plein air: gare aux tiques !

Depuis le printemps, beaucoup d'entre nous ont repris le chemin des bois, des forêts ou d'autres espaces verts... Au retour: ne pas oublier d'être attentifs aux tiques car avec les températures élevées de ce début d'année elles sont déjà extrêmement nombreuses.

Et pourtant, un sondage récemment chez nos voisins du nord de la Belgique a révélé que deux tiers environ des personnes interrogées n'inspectaient pas leur peau pour détecter la présence éventuelle de tiques après une activité en pleine nature.

Or cette inspection est importante pour prévenir l'apparition de maladies telles que la maladie de Lyme ou encore l'encéphalite à tiques. Au Grand-Duché de Luxembourg, près d'une centaine de cas suspects de borréliose (ou maladie de Lyme) sont signalés tous les ans. Les médecins sont censés déclarer la maladie à l'autorité sanitaire, mais ces déclarations font encore souvent défaut, de sorte qu'il est très difficile d'estimer le nombre de patients infectés, malgré les nouveaux tests disponibles auprès des laboratoires d'analyse.

Que faut-il vérifier ?

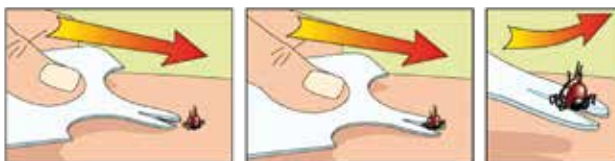
Après chaque exposition potentielle à des tiques (promenade, jardinage), contrôler la peau pour vérifier qu'aucune tique ne s'y soit fixée. La recherche de la tique doit se faire sur tout le corps en insistant sur les zones de plis, la tête, derrière les oreilles et le cou en particulier chez les enfants.



Comment enlever la tique ?

La tique doit être retirée le plus rapidement possible, sans l'écraser. Cela peut se faire avec une pince à tiques ou, mieux encore, avec une carte à tiques, qui permet de soulever la tique sans comprimer son abdomen. Ne pas utiliser d'éther, d'alcool ou autre vaseline ! Même s'il reste un petit morceau de la tête, il n'y a plus de risque de transmission de la maladie. Désinfecter soigneusement, puis surveiller pendant plusieurs semaines. En cas de doute, ne pas hésiter à consulter votre médecin qui pourra instaurer une prophylaxie si nécessaire. ●

Infos: www.cart-a-tic.com



Demandez conseil
à votre pharmacien

A.B. LUX

CONCEPT

L'ÉPILATION LASER QUE TOUT LE MONDE ATTENDAIT !

SEANCE DECOUVERTE GRATUITE

Réception sur rendez-vous

52 AVENUE DE LA LIBERTE L-1930 Luxembourg

+352621311269 www.centrelaser.lu info@centrelaser.lu

M milesman compact

SORTIR



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Tours en canoë à Lultzhausen

L'auberge de jeunesse de Lultzhausen organise des tours guidés de canoë ou de kayak sur le lac de la Haute-Sûre. C'est une idée de sortie qui sort un peu des sentiers battus. En effet, il est très agréable en été de s'adonner à des activités aquatiques: tout le monde apprécie !

Les lève-tôt pourront faire le tour guidé en kayak. Les kayakistes et leur guide se donneront rendez-vous à 5h45, avant le lever du jour. La motivation est de mise mais il paraît que cela en vaut la peine. Le tour dure 90 min et se termine par un petit-déjeuner copieux afin de reprendre des forces.

Le lac de la Haute-Sûre est un superbe domaine de loisirs. On peut y pratiquer également la natation, la planche à voile, la voile, la plongée, la pêche... Les amoureux de la nature adorent cet endroit verdoyant qui permet de lâcher prise.

Du 1^{er} juillet au 31 août

Auberge de jeunesse Lultzhausen - 20, an der Driicht - L-9666 Lultzhausen - Tél.: +352 26 27 66 600

PLAISIR OENOLOGIQUE

L'art de la dégustation du vin

Passez un vrai moment de plaisir pour les papilles en découvrant de manière ludique et conviviale le langage du vin. L'atelier «L'Art de la Dégustation» fait partie d'un programme, qui a été mis en place pour célébrer le centenaire des Caves St Martin. Il est proposé une soirée dans les caves afin de découvrir de manière ludique et conviviale, le langage du vin. Découvrez des arômes et laissez-vous guider par vos impressions. Lancez-vous dans l'analyse sensorielle d'un vin et partez à la recherche des différents cépages.



Une soirée riche en émotions, qui vous permettra de mieux comprendre le vocabulaire dédié au vin.

À partir de 18 ans - limité à 20 participants - réservation obligatoire - gratuit

Consultez tout le programme sur www.cavesstmartin.lu

Caves St Martin - 53, route de Stadtbredimus - Remich

Horaires: 18h45 - 21h00 - Tél. (Info): +352 23 61 991

EN FAMILLE

Center Parc - Les trois forêts

Le Center Parcs des trois Forêts en Moselle est un grand village de vacances paisible, situé sur un très grand domaine en plein milieu de la forêt. Le centre aquatique est très apprécié des petits et des grands car il y a des activités pour tous. De belles promenades ou tours en vélo sont également possibles.

Plusieurs modes d'hébergements sont proposés avec des cottages incroyables pour vivre des expériences inédites avec des enfants qui seront émerveillés: le cottage «Animaux de la forêt», le cottage «Contes du royaume», et le cottage «Aventure» avec des pièces thématiques. À part cela, vous trouverez des cottages traditionnels (Comfort, VIP, Premium, Exclusive).

Un endroit sympathique pour une expérience ressourçante au milieu des sapins avec vue sur les Vosges.

Center Parc - rue de Bertrambois - F-57790 Hattigny

www.centerparcs.fr



NOUVEAU

Mobitab

Action Globale

pour des articulations souples et solides

La formulation de **MOBITAB** a été particulièrement étudiée. L'extrait de **Curcuma longa** bio-optimisé, le **Magnésium**, le **Calcium**, la **Vitamine D3** et les **Vitamines B6, B9 et B12** aident vos articulations

Magnésium

Contribue au bon fonctionnement des muscles et du système nerveux.

Calcium

Essentiel à la structure des os et leur bonne santé. Le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale. Il joue un rôle pour une densité osseuse adéquate.

Vitamine D3

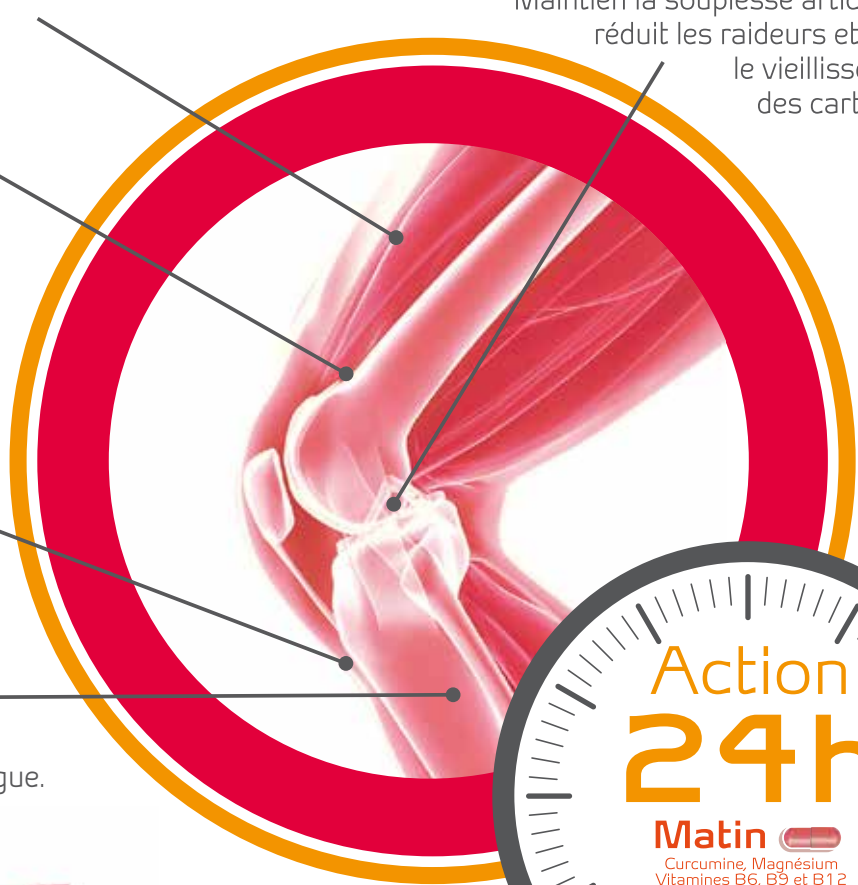
Contribue à l'absorption du calcium dans les os.

Vitamines B6, B9, B12

Contribuent à réduire la fatigue.

Curcuma bio-optimisé

Maintien la souplesse articulaire, réduit les raideurs et limite le vieillissement des cartilages



Action
24h

Matin

Curcumine, Magnésium
Vitamines B6, B9 et B12

Soir

Curcumine, Calcium
Vitamine D3



**Demandez conseil
à votre pharmacien**

MOBITAB est un complément alimentaire. Il ne remplace pas une alimentation équilibrée et variée ainsi qu'un mode de vie sain.

**Sans lactose,
ni sucre, ni gluten.**

BePharBel

BePharBel Manufacturing S.A.
Rue du Luxembourg 13 - 6180 COURCELLES
www.bepharbel.com



Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle

Salle de conférence au 1^{er} 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

Entspannungsgrupp (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)

Lundi 22 juillet 2019

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

Mardi 06 août 2019

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

Vous avez un événement ou une conférence à annoncer?

Envoyez toutes les informations sans plus attendre à Françoise: fmotroux@connexims.lu



HÔPITAL KIRCHBERG

www.hkb.lu

Exposition de Chantal Maquet

Du 16 juin au 14 juillet

Espace Arttime, Hôpital Kirchberg, 1^{er} étage, aile nord au-dessus de l'accueil principal

Les animations de groupe de la Clinique de 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 Olivier Prévot

2 juin au 14 juillet 2019

Espace Arttime, accueil de la ZithaKlinik

GESONDHEETSZENTRUM

www.gesondheetszentrum.lu

Infos: tél.: + 352 2888-6363
pia.michels@hopitauxschuman.lu

Asthanga-Yoga

Donnerstags, von 17.15-18.15 Uhr

Sprache: lux

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 Selbstwahrnehmungsübungen)

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

Offres psychologiques:

Aktiv entspannen – Zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden

Donnerstags, von 17.00 bis 18.00 Uhr



Nos offres francophones:

Massage pour bébés

Dudelange: à partir de début juin

Kurse mit Babys und Kleinkindern:

Babymassage (1-6 Monate)

In Itzig und Düdelingen: ab Juni

Kurse in der Schwangerschaft:

Geburtsvorbereitung

In Luxemburgisch/Deutsch, in Itzig: ab Juli

Stillvorbereitung

Itzig: am 25.06. Donnerstagabend

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 für Eltern:

Body & Mind

Itzig: am 18.06 und 09.07

Workshop – Tragehilfen

Grosbous: am 11.06

Itzig: am 04.07

Ernährung im Beikostalter

Itzig: 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).



Règles, limites et conséquences dans l'éducation des enfants

Mercredi 12 juin à 19h00

Soirée pour parents (LU avec trad en FR)

Intervenant: Klaus Elgas, Educateur
Lieu: CELO, 476, route de Thionville, Hesperange

Brauch d'Kand perfekt Elteren?

Mercredi 12 juin à 19h00

Soirée pour parents (LU avec trad en FR)

Intervenant: Gilbert Pregno, Psychologue, Commission de l'enfance, Kayl
Lieu: Schungfabrik, 14, rue Pierre Schiltz, Kayl

Mobbing (harcèlement) à l'école

Jeudi 13 juin 2019 à 20h00

Activité dans le cadre d'un projet «Relax Max» Stay Cool Weekend (FR)

Intervenant: Manette Kayser, Médiatrice, Maison des Jeunes et de la Culture
Lieu: Maison des Jeunes et de la Culture, 65, rue Zénon Bernard, Esch/Alzette

Ceci n'est qu'un aperçu des manifestations pour parents que nous organisons un peu partout dans le pays. Pour votre information, notre programme est complété et actualisé toutes les semaines sur internet sous: <http://www.kannerschlass.lu/eltereschoul/index.html>.



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*

Fit an de Summer... Outdoorfit vun ZithaAktiv

Séancen:

7 juni 2019

14 juni 2019

21 juni 2019

28 juni 2019

Jeweils vun 10.00 – 12.00 Auer

CONCOURS



Participez aux concours Letz be healthy!

Gagnez des exemplaires du livre **Les grâces** de Delphine de Vigan

Delphine de Vigan est une romancière, scénariste et réalisatrice française. Elle est notamment l'auteur de *No et moi*, des *Heures souterraines*, de *Rien ne s'oppose à la nuit*, de *D'après une histoire vraie* (prix Renaudot et Goncourt des lycéens 2015) et des *Loyautés*.

Vous êtes vous déjà demandé combien de fois par jour vous disiez merci ? Merci pour le sel, pour la porte, pour le renseignement.

Merci pour la monnaie, pour la baguette, pour le paquet de cigarettes.

Des merci de politesse, de convenance sociale, automatiques, mécaniques. Presque vides.

Parfois omis.

Parfois exagérément soulignés: merci à toi.

Merci pour tout. Merci infiniment.

Grand merci.

Des merci de profession: Merci pour votre réponse, votre attention, votre collaboration.

Vous êtes vous déjà demandé combien de fois dans votre vie vous aviez réellement dit merci ? Un vrai merci. L'expression de votre gratitude, de votre reconnaissance, de votre dette.

À qui ?

Au professeur qui vous a guidé vers les livres ?

Au jeune homme qui est intervenu le jour où vous avez été agressé dans la rue ? Au médecin qui vous a sauvé la vie ?

À la vie elle-même ?

Un roman plein d'empathie et d'une humanité bouleversante... ●

Merci à notre 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 ALINÉA

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: 30 juin 2019



Pour ne manquer aucun concours abonnez-vous à [@letzbehealthy](https://www.facebook.com/letzbehealthy).

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

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