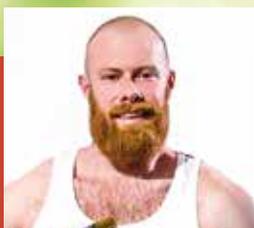


# Letz be healthy

L'AMOUR a-t-il un sens logique?

LA RENTRÉE DES TOUT PETITS

## Et si on se mettait aux cosmétiques bio ?



### People

Jacques Schneider, artiste engagé

Gilles Muller, une deuxième vie pour le tennisman

## TOUS LES RÉGIMES FONT GROSSIR

**ANTI BRUMM®**

Protection anti-moustiques pour toute la famille  
Mückenschutz für die ganze Familie

Bitte vor Gebrauch gründlich schütteln. 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 Langzeitstudie<sup>1</sup> über 12 Monate. Die Studie belegt seine enorme Leistungsfähigkeit, denn die Teilnehmer konnten im Mittel ihren Bauchumfang um über 13 cm reduzieren sowie über 12 kg abnehmen.

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

formoline L112 EXTRA ist eine Weiterentwicklung des bewährten formoline L112 und

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

### Die Kalorien gehen – der Genuss bleibt

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

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

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



## Ihr extra starker „Kalorienmagnet“ zum Abnehmen

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



# édito



## Un souffle d'été

L'été tant attendu est bel et bien arrivé, et, avec lui la période des grandes vacances. Beaucoup d'entre vous vont profiter de la coupure estivale pour partir loin, afin de s'évader dans d'autres contrées et paysages. Certains opteront pour la mer, la campagne, d'autres pour la montagne. L'essentiel sera de se faire plaisir, de rompre avec le quotidien, de se ressourcer et de lâcher prise.

Et pour ceux qui n'ont pas la chance ou l'envie de partir, l'été est malgré tout synonyme de détente, de farniente, d'oisiveté et de temps libre. Les plaisirs simples de la vie refont surface et nous donnent plein d'envies. C'est le retour des déjeuners et des dîners en terrasse, le temps des barbecues, des apéros entre amis, des longues balades en forêt, c'est le moment de jardiner.

La rédaction vous a concocté un magazine estival, mais rempli de sujets sérieux. Notre people de cet été est l'artiste engagé Jacques Schneider que vous allez découvrir. Nous avons eu le plaisir de rencontrer le célèbre Gilles Muller, champion de tennis local en reconversion. Côté santé, découvrez un article sur la journée de l'obésité, et un autre sur les méfaits des régimes (à lire attentivement). Nous vous laissons feuilleter la suite afin de découvrir nos autres sujets.

Notez que nous vous avons réservé des cadeaux à découvrir sur la page concours. Et si cela n'est pas encore fait: «likez» notre page Facebook *Letz be healthy* où nous organisons un concours par mois pour vous gâter un peu.

Toute l'équipe vous souhaite une bonne lecture, et surtout de BONNES VACANCES. Rechargez vos batteries, bourrez vos têtes de jolis souvenirs positifs, prenez soin de vous, et soyez en forme pour découvrir en septembre notre numéro de rentrée !



Rejoignez notre page  
Facebook *Letz be healthy*



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



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](mailto:letzbehealthy@dsb.lu)  
© Connexims s.a. - tous droits réservés

### Editeur responsable

Dr Eric Mertens  
[drmertens@connexims.lu](mailto:drmertens@connexims.lu)

*Sandrine*



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.

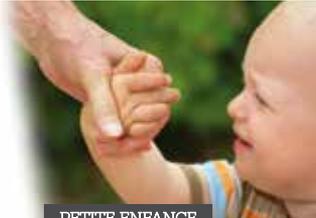
# CONTRE LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES ET LE VIH



## VOUS PROTÉGER PEUT VOUS SAUVER

**UTILISEZ UN PRÉSERVATIF ET FAITES-VOUS DÉPISTER**

# sommaire



PETITE ENFANCE



PEOPLE



SEXO

- 6..... **Innovation**  
Hôpital Kirchberg und ZithaKlinik  
Pionierarbeit auf dem Gebiet der Roboterchirurgie
- 7..... **Zapping**  
Quand l'eau n'est pas potable...
- 8..... **Beauté**  
Et si on se mettait aux cosmétiques Bio?
- 10..... **Petite enfance**  
La rentrée des tout petits
- 12..... **People**  
Jacques Schneider,  
un artiste engagé
- 16..... **Société**  
CHL: belle réussite pour sa Journée  
thématique autour de l'obésité
- 20..... **Sport**  
Gilles Muller,  
une deuxième vie commence
- 22..... **Nutrition**  
Tous les régimes font grossir !
- 26..... **Maternité**  
Atelier Nesting:  
créer un environnement sain  
pour les enfants
- 28..... **Sexo**  
S'aimer, se désirer, s'accoupler:  
quel est le sens logique ?
- 32..... **Letz play**
- 33..... **Letz dine**
- 34..... **Sortir**
- 36..... **Agenda**
- 38..... **Concours**



BEAUTÉ



SPORT



NUTRITION



SORTIR

## Pharmacies de garde

Savez-vous que vous pouvez trouver les pharmacies de garde sur le site du Syndicat des Pharmaciens luxembourgeois [www.pharmacie.lu](http://www.pharmacie.lu)



Syndicat des Pharmaciens  
luxembourgeois

## Hôpital Kirchberg und ZithaKlinik

# Pionierarbeit auf dem Gebiet der Roboterchirurgie

Bereits mehr als 1700 Eingriffe in Orthopädie, Urologie und Viszeralchirurgie

Innovation ist ein zentrales Anliegen der „Hôpitaux Robert Schuman“. Dies mit dem Ziel, den Patienten stets die modernsten medizinischen Behandlungen anzubieten. Deshalb wird seit 2013 in roboterassistierte Chirurgie investiert.

Da Vinci und MAKO, das sind die Namen der technisch ausgefeilten Roboterassistenzsysteme, die bei den „Hôpitaux Robert Schuman“ zum Einsatz kommen. Dies auf den beiden Standorten - Kirchberg und ZithaKlinik.

Interventionen werden dort von den medizinischen Teams in den Fachbereichen Orthopädie, Urologie und Viszeralchirurgie (Bauchchirurgie) durchgeführt. Mehr als 1.700 Interventionen zeugen von hoher Erfahrung der Mediziner in einer Sparte, die erhebliches Entwicklungspotenzial besitzt.

*„Die Möglichkeiten der Digitalisierung und innovative Technik erhalten Einzug in die OPs, das ist klar im Interesse der Patienten“,* so der Generaldirektor der HRS, Dr. Claude Schummer. Bei den HRS werden im Jahr über 30.000 chirurgische Interventionen durchgeführt (Stand 2018).

Die Vorteile der Roboterchirurgie, die laut führenden Experten weltweit klar auf dem Vormarsch ist, liegt darin, dass es signifikant weniger Komplikationen und postoperative Probleme gibt.

Mit der roboterassistierten Chirurgie können auch Dinge sichtbar gemacht werden, die nicht erkannt werden können. Eben dadurch, dass Instrumente eingesetzt werden, mit dem man auf sehr kleinem Raum sehr wenig agieren kann und die Technik sehr präzise Schnitte und Bewegungen zulässt. ●

*„Die Möglichkeiten der Digitalisierung und innovative Technik erhalten Einzug in die OPs, das ist klar im Interesse der Patienten“*



*Bei seiner Antrittsvisite konnte sich Gesundheitsminister Etienne Schneider Anfang Mai ein Bild über die technischen Innovationen der HRS machen. Via Liveschaltung aus dem OP wohnte der Minister einem roboterassistierten Eingriff bei.*



*Der Roboter „Mako“ ist im orthopädischen Bereich für Knie- und Hüftgelenkoperationen seit 2016 in der HRS-Gruppe im Einsatz.*

## Quand l'eau n'est pas potable...

Randonnées, trekking, pays lointains... Tant de situations où l'eau n'est pas forcément potable. Disponible en pharmacie, les comprimés Aquatabs® sont la solution pour la désinfection individuelle dans les régions à risque, mais aussi pour le traitement des réservoirs d'eau potable de vos camping-cars ou bateaux.

Recommandé par les *Centers for Disease Control* américains et par l'Organisation Mondiale de la Santé, Aquatabs® est depuis longtemps dans l'équipement des corps expéditionnaires, dont les légionnaires. Présenté sous forme de comprimés effervescents, Aquatabs® contient du troclosène sodique (DCCNa), qui libère très rapidement dans l'eau de l'acide hypochloreux, à pH acide, est un désinfectant particulièrement actif, une solution unique pour prévenir les diarrhées et les troubles gastro-intestinaux en éliminant les micro-organismes transmis par l'eau de boisson contaminée.



### Tous usages et pratique

Aquatabs® peut s'utiliser pour la désinfection de l'eau pour la boisson, le brossage des dents, le lavage des fruits et légumes, etc. Il suffit d'ajouter 1 comprimé à 3,5 mg dans 1 litre d'eau claire, et de laisser agir 30 minutes avant de consommer. Si l'eau contient des sédiments, sa décantation ou sa filtration est nécessaire préalablement à l'ajout du comprimé. L'eau claire ainsi traitée est désinfectée pour 3 jours.

Dans un sac à dos, Aquatabs® n'est pas encombrant: une boîte de 60 comprimés ne pèse que 14 g, et permet de traiter 60 litres d'eau. Dans leur emballage d'origine, les comprimés se conservent pendant 5 ans, et évidemment, Aquatabs® demeure stable en conditions tropicales.

### Forme pour réservoirs

Aquatabs® existe également sous forme de comprimés de 33 mg, permettant de désinfecter 10 litres d'eau. Aquatabs® Réservoirs permet le traitement d'une eau claire et la conservation de la qualité microbiologique d'une eau potable pendant 3 mois dans un réservoir fermé de bateau, de 4x4 ou de camping-car, en ajoutant chaque semaine un comprimé par 20 litres d'eau restant dans le réservoir. ●



## Gut durch die Menopause!

**Capsules Femi-Flavon®**

- avec l'isoflavon de soja
- la vitamine B6 contribue à réguler l'activité hormonale
- les vitamines K et D contribuent au maintien d'une ossature normale et la vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif
- sans gluten, sans lactose

30 capsules: PZN 13888814 • 90 capsules: PZN 03481448



### Femi-Flavon® Kapseln

- mit wertvollen Isoflavonen aus der Sojabohne
- mit Vitamin B6 zur Regulation der Hormontätigkeit, Vitamin K und D für gesunde Knochen und Vitamin E für aktiven Zellschutz
- frei von Gluten und Lactose

30 Kapseln: PZN 13888814 • 90 Kapseln: PZN 03481448

twardy.de




Demandez conseil à votre pharmacien



## Et si on se mettait aux cosmétiques **Bio**?

Savons, maquillage, soins du visage, les produits de beauté bio remportent un franc succès depuis quelques années déjà. Le gros avantage de cette tendance est que la plupart des marques se sont mises sur le créneau et nous disposons d'un choix bien agréable.

Sandrine Stauner-Facques .....

Il faut savoir que les produits cosmétiques bio sont composés à 90% de produits naturels et contiennent en général plus de produits actifs (jusqu'à 20 fois plus que certains cosmétiques traditionnels). Ils sont mieux assimilés par notre peau et ils préservent l'environnement.

### Pourquoi mettre sa peau au bio ?

Dans les produits cosmétiques classiques, un fort pourcentage des formules sont constituées de dérivés de synthèse issus de la pétrochimie (parabènes, solvants pétrochimiques). Ils contiennent des huiles de synthèse

(huiles estérifiées) qui favorisent la conservation des produits et sont moins onéreuses. Ces produits sont utilisés afin de jouer sur les textures, les couleurs, les parfums et diminuer les coûts de production.

La cosmétique biologique favorise les ingrédients naturels, il est stipulé partout que les produits bio sont plus sains, moins irritants et moins allergisants mais attention, cela n'est pas toujours vrai. En effet, certains peuvent par exemple contenir des extraits naturels très forts comme l'huile essentielle de sauge...

Les cosmétiques bio respectent l'environnement donc quand on est des fervents défenseurs de la nature, on ne peut qu'apprécier !

<b>AVANTAGES</b>	Naturels Efficaces Moins agressifs pour la peau
<b>INCONVÉNIENTS</b>	Agissent moins vite Risques d'allergies Conservation plus délicate (pas d'agents conservateurs), ne sont pas parfumés

## Le bio OK mais pas que...

Le bio a un peu forcé la main aux producteurs de produits conventionnels qui ont oeuvré pour être plus attentifs à la composition de leurs produits. Ils ont eu tendance à privilégier les matières premières végétales et ont allégé leurs formules composées à base de parabène, silicones, huiles minérales, phénoxyéthanol et phtalates.

Le bio a fait évoluer les mentalités et la façon de concevoir les autres cosmétiques.

## Des marques qui se démarquent



**Cosmoz:** Cette marque française propose des soins pour visage et corps à base de miel de Manuka. Ces produits conviennent particulièrement aux peaux sensibles.



**Melchior & Balthazar:** Créée par deux frères passionnés de voyage, Melchior & Balthazar est une marque de cos-

métique 100% naturelle et made in France. Des produits d'exception, bio, fabriqués à partir d'ingrédients venus de pays lointains.



**RoyeR cosmétique** est une marque de cosmétiques à base de bave d'escargot 100% bio, fraîche et made in France. Respectueux de l'environnement et de l'animal, ces soins sont de véritables trésors de la nature.

**Weleda** est la marque pionnière de la cosmétique bio et naturelle. Depuis 1921, Weleda élabore des soins cosmétiques 100% d'origine naturelle selon une conception globale du soin «En accord avec l'être humain et la nature».



## LA RÉDACTION EST FAN DE...

### Des cosmétiques en kit dans votre pharmacie

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

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

- jus de citron biologique, argile verte, miel d'acacia et racine de guimauve/rétinol pour le masque capillaire,
- amidon de maïs, kaolin, ghassoul, poudre de banane bio et rétinol pour le shampoing sec,
- huile de coco bio, bicarbonate de soude bio, farine de châtaigne bio, sucre roux bio (commerce équitable), collagène marin et rétinol pour le gommage visage,
- huile d'amande douce, sucre de canne roux bio, poudre d'amande, bicarbonate de soude, collagène marin et rétinol pour le gommage corps,

- huile de coco bio, beurre de karité bio, aloé vera jus bio, vitamine E et collagène marin pour la crème anti-rides contour des yeux.



### Le naturel... en toute confiance

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

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

# La rentrée des tout petits



L'arrivée à la crèche est une grande étape à franchir pour les enfants mais également pour les parents. Tout cela se prépare et pour vous y aider, Sophie Obis, responsable du pôle hygiène, santé et diététique et Céline Pavani, responsable formation et pédagogie du groupe Babilou Family nous donnent les conseils à appliquer.

Sandrine Stauner-Facques .....

La règle d'or est l'anticipation. Pour la crèche, il faut se renseigner le plus tôt possible sur les différents modes d'accueil qui existent, sur les différentes crèches. Il est nécessaire d'aller visiter les structures. Il est capital de faire confiance au premier ressenti que l'on a eu lors des premiers contacts et ensuite de faire son choix en fonction du lieu de la crèche et de votre lieu de travail, en fonction de l'alimentation, de l'approche pédagogique utilisée et des activités qui sont prévues.

## La période d'adaptation

Une fois la crèche choisie, il faut, avec l'équipe éducative, choisir la période d'adaptation. Le mieux est de prendre contact un mois avant l'arrivée prévue de l'enfant pour l'organisation de chacun. Les équipes de Babilou Family prennent les devants et appellent les parents un mois avant pour éviter tout désagrément. Cette période permet de découvrir à nouveau la crèche et c'est le moment idéal pour poser toutes les questions qui vous effleurent l'esprit. C'est le moment de décider si l'on veut faire une semaine d'adaptation ou deux... Deux semaines sont préconisées chez Babilou Family (notez qu'une semaine est offerte).

Les mamans qui allaitent doivent impérativement habituer leur enfant au biberon avant le passage à la crèche (à moins que ces dernières puissent venir allaiter à la crèche). D'autres profiteront de ce moment de transition pour sevrer leur enfant. Les parents comme les intervenants à la crèche doivent donner les informations, progressions, évolutions de l'enfant, s'il y a eu des change-

ments au sein de la famille (tout est important à savoir). C'est vraiment une relation de confiance qui s'instaure entre la crèche et les familles.

Chez Babilou Family, un dossier complet est constitué pour chaque enfant: on y note son rythme de repos, ses biberons. Et un dossier médical est également fait pour noter ses traitements, ses allergies ou intolérances...

## Première séparation

Il suffit de quelques précautions organisationnelles pour que tout se passe bien pour tout le monde. Les parents doivent bien préparer le sac de bébé avec ses affaires personnelles (doudou, objet transitionnel...). Les parents doivent informer leur enfant le jour même qu'il va aller à la crèche, bien lui dire qu'ils reviennent le chercher ! ●

## La vaccination

Il faut noter que la vaccination au Luxembourg est recommandée mais pas obligatoire. Mais les pics de rougeole de cet hiver ont fait réfléchir beaucoup de monde. C'est un choix personnel des parents pour protéger leur enfant mais aussi les autres enfants. Sophie Obis préconise tout de même de faire le D.T. Polio et le ROR.



# Nachhaltiger Konsum in der Praxis

Es muss nicht immer neu sein. Leihen und Reparieren können gute Alternativen sein. Auf der Internetplattform [www.flecken-a-leinen.lu](http://www.flecken-a-leinen.lu) sind zurzeit über 100 Adressen von Betrieben zu finden, die Ihre Geräte oder Gegenstände reparieren, aber auch Hinweise, wo Produkte ausgeliehen werden können. Dies ist oft günstiger als neue Produkte zu kaufen, besonders dann, wenn diese nur sehr unregelmässig benutzt werden.

Teilnehmender Geschäfte sind am Aufkleber ‚Flécken a Léinen‘ im Schaufenster erkennbar. Und noch ein Hinweis: Über die bestehende Plattform [dingdong.lu](http://dingdong.lu) können Menschen Produkte und Geräte teilen – etwa in der Nachbarschaft.

# Consommer durablement dans la vie quotidienne

Pourquoi toujours acheter du neuf ? Emprunter et réparer peuvent être des options intéressantes. Sur le site [www.flecken-a-leinen.lu](http://www.flecken-a-leinen.lu) figurent en ce moment les adresses de plus de 100 entreprises qui réparent vos appareils ou vos objets préférés, mais aussi des informations sur les endroits où emprunter des produits. C'est souvent plus avantageux que d'acheter des produits neufs, surtout si ceux-ci ne sont utilisés que de manière très irrégulière.

Les magasins participants seront dotés d'un autocollant ‚Flécken a Léinen‘. Une information supplémentaire : Sur la plateforme existante [dingdong.lu](http://dingdong.lu), les consommateurs peuvent partager des produits et appareils – par exemple dans le voisinage.



# FLÉCKEN A LÉINEN

[www.flecken-a-leinen.lu](http://www.flecken-a-leinen.lu)

und ausserdem

➔ Hilfe zur Eigenreparatur

- Links und Infos
- Plattform IFixit

et d'ailleurs

➔ Aide pour vos propres réparations

- Liens et Infos
- Le reseau IFixit

Die Online-Plattform für  
Reparatur- und Verleih- Service  
in Luxemburg



Zusammen mit dem  
Luxemburger Handwerk

La plateforme en ligne pour les  
services de réparation et  
d'emprunt au Luxembourg

en coopération avec  
l'artisanat luxembourgeois

Mit Unterstützung von / avec le soutien de :



# Jacques Schneider, un artiste engagé

Jacques Schneider est un artiste franco-luxembourgeois particulier. Il a mêlé deux formes d'expression artistique que sont la photographie et la peinture. Et comme entre ces deux techniques son cœur balance, il voyage entre les arts tel un funambule qui virevolte entre ses pinceaux et le zoom de son appareil photo. Le tout avec une grande virtuosité.

Sandrine Stauner-Facques .....

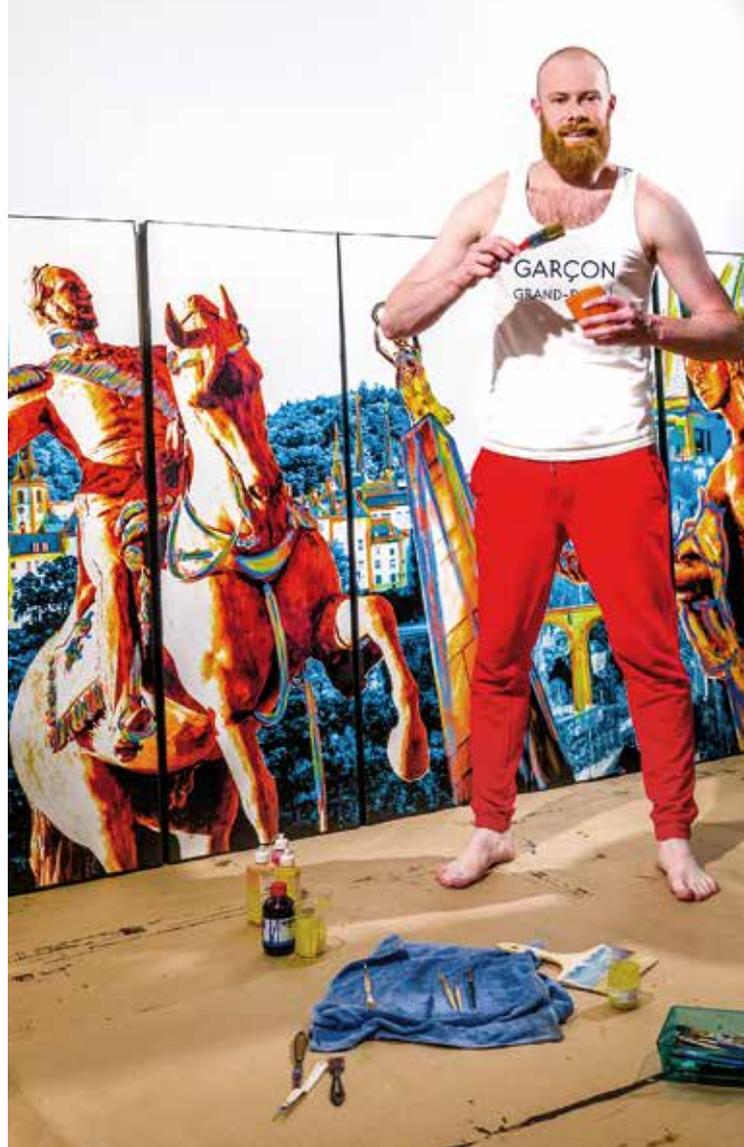
Jacques a des idées et des concepts plein la tête : ce créateur est en effervescence permanente. Il est complètement amoureux du Luxembourg et considère vivre sur son lieu de villégiature. C'est pourquoi on retrouve dans toutes ses œuvres, tous les symboles qu'il a pu y découvrir depuis son enfance.

## Un artiste né

Jacques peint depuis sa plus tendre enfance et ne s'est pas forcément intéressé très tôt à la photographie en elle-même mais plutôt à ses techniques qu'il a apprises à travers un livre passionnant qui était dans sa famille de photographes depuis des générations. C'est grâce à cette technique devenue intrinsèque que, même en peinture, Jacques a une vision différente, décalée.

Ses œuvres sont en fait déjà déterminées et définies avant qu'il ne les commence ! Et cette façon de fonctionner laisse peu de place à l'imprévu sauf s'il l'a décidé. Cela lui permet d'aller encore plus loin dans la création : le fait que tout soit pensé de façon anticipée lui permet de continuer à rêver (car il sait que la partie technique sera le cadet de ses soucis). Comme le disait Albert Camus : «*En art, tout vient simultanément ou rien ne vient; pas de lumières sans flammes.*» Cela illustre parfaitement la manière dont Jacques fonctionne.

Sa sensibilité à l'Art doit être due au fait que ses parents lui ont fait découvrir très tôt énormément de musées.



Il a donc toujours eu l'habitude de ce contact avec l'Art et le «beau». Et comme il en maîtrise les particularités, il sait de ce fait comment toucher les sens et les émotions du public.

Dans ses œuvres, Jacques dépeint avec sensibilité la société luxembourgeoise et présente ce qu'il aime. Selon lui : «*J'exprime mes sentiments à travers mes images. Je me sers de mon savoir-faire, de ma technique pour présenter mon for intérieur. On retrouve souvent dans mes œuvres des symboles car je me suis rendu compte très tôt que tout n'était que codes et symboles dans l'Art et ces codes et ces symboles véhiculent des messages officiels ou non officiels. Si l'on sait décrypter ces codes, on peut en jouer et ces codes, je les connais depuis mon enfance.*»

Ce créateur fait passer, avec une grande élégance et son âme d'enfant, ses messages sur sa vision de la vie qu'il dépeint avec ses deux couleurs de prédilection qui sont l'orange et le bleu (que l'on retrouve dans quasiment toutes ses œuvres).



## Qu'est-ce que l'Art ?

De nos jours le concept est devenu flou car très hétéroclite entre l'architecture, la sculpture, les arts visuels (peinture, photo, dessin), la musique, la littérature, les arts de la scène, le cinéma, la B.D... Mais quoi qu'il en soit, l'Art peut être considéré comme une production dotée d'une valeur esthétique créée grâce à une ou des techniques qui peuvent s'entrecroiser. L'oeuvre d'art peut être considérée comme une empreinte de l'âme de l'artiste.

### Création de la Kritzel Fabrik

Jacques a créé ce lieu atypique, la Kritzel Fabrik qui est son atelier, sa galerie d'exposition mais également son studio photo. Lieu magique pour Jacques qui a agencé cet espace de 200m<sup>2</sup> à son image.

Les oeuvres y sont présentées: des KRITZELS, les fameuses photographies rehaussées de peinture, mais également



des photographies en noir et blanc, des collages, des collections de vêtements éthiques, des livres d'art...

Le lieu a été conçu comme un pont entre la culture et la société luxembourgeoise en invitant également des collectionneurs et d'autres artistes et à faire découvrir leurs oeuvres à l'occasion d'expositions temporaires.

L'atmosphère est agréable et apparemment très propice à la création et à l'effervescence de l'artiste. C'est son univers, son laboratoire expérimental ouvert à tous. Ce lieu est aménagé tel un appartement privé afin que le visiteur se sente bien. La mission est plutôt réussie, avouons-le.

### Un artiste au grand coeur

Empathie et bienveillance sont deux mots qui caractérisent parfaitement Jacques. C'est un garçon discret, timide et qui fait toujours preuve de beaucoup de douceur et de gentillesse. C'est cette empathie qui a fait naître son projet #WIN il y a 11 ans. Il a voulu apporter d'une certaine manière un soutien aux personnes atteintes d'un cancer car c'est une cause qui lui tenait déjà à coeur.

Selon lui: *«Quand on a un cancer, c'est la fin du monde et on se sent inévitablement et terriblement seul(e)s. Les malades ont des RDV chez les médecins, pour les traitements et tout tourne autour de cela: je trouve cela dramatique.»* Il y a 11 ans il a eu l'idée de monter un projet qui avait été fait en collaboration avec l'Université de Metz. L'idée était de créer une «fausse» communauté (communauté qui n'existe que quand on en a besoin). Durant 15 jours, de

nombreuses personnalités sont venues, 8000 femmes ont été photographiées, des conférences ont eu lieu et chaque femme était repartie avec des informations. *«Je me considère comme un ambassadeur car l'idée était de créer un réseau énorme afin que les gens malades ou qui connaissent des malades ne soient plus seuls. On a travaillé durant 11 ans dans différents projets de plus ou moins grande ampleur et l'année dernière, je me suis dit: c'est toujours moi qui créé l'action en tant qu'artiste mais j'ai eu envie d'autre chose. J'ai eu envie de devenir le coordinateur de l'action et que d'autres personnes créent des oeuvres que j'ai assemblées.»* Le projet #WIN a donc continué à grandir.

### #WIN «Ensemble nous gagnerons !»

Le projet #Win grandit et évolue. Il est devenu comme le souhaitait Jacques, une oeuvre collective, participative. C'est à la base un recueil de 2000 dessins qu'il a scannés, imprimés sur du tissu et cousus un à un pour former une immense cape, une étoffe. L'oeuvre a été inaugurée le 14 février 2019 Place Clairefontaine à Luxembourg ville en étant positionnée sur la statue de la Grande-Duchesse Charlotte. *«À ce moment là, on a donné une place à des personnes qui n'auront jamais de monument à leur effigie.»*

La première oeuvre est finalisée mais Jacques continue encore à recevoir des éléments, les gens continuent à produire leurs messages pour la future oeuvre qui sera présentée en octobre ou en février 2020. Ce type d'événement est beau car il engendre une belle dynamique et les malades sont très heureuses de ces rendez-vous.

### #WIN, le carnet rose

Il y a quelques mois, Jacques a eu l'idée de créer un petit carnet truffé d'adresses utiles. La Grande Duchesse Charlotte a d'ailleurs écrit un petit texte introductif pour se lier à cette cause.

*«Je travaille avec des associations luxembourgeoises, françaises et belges car je n'ai pas envie d'un projet personnel mais d'un projet global.»* Jacques a envie d'ouvrir des portes, de mettre les gens en relation. Il organise des événements tous les deux mois pour #WIN car il sait que les événements organisés une fois par an ne suffisent pas. Cet électron libre a pourtant le don de bien s'entourer pour organiser des événements marquants et fédérateurs.

### Créateur de vêtements

Jacques s'est lancé dans ce projet un peu par hasard. Sa soeur lui a un jour offert 50 euros pour s'acheter un jogging mais il devait avoir été créé au Luxembourg et être respectueux de l'environnement et des droits humains: mission impossible en somme. Qu'à cela ne tienne,



Jacques a donc décidé de créer lui-même quelque chose ! Une ligne de vêtements fair trade vendus à des prix raisonnables (entre 25 et 50 euros la pièce). Le partenariat avec l'ONG Fairtrade Lëtzebuerg s'est fait plus tard.

Selon le président de l'ONG, Jean-Louis Zeien et Jacques Schneider *«Nous voulons aujourd'hui véhiculer un message très positif qui est que cette collection de vêtements repose sur trois principes: équitable, biologique, créative.»* Selon Jean-Louis Zeien: *«Cette initiative répond également aux trois piliers d'un développement durable via les critères du commerce équitable aux niveaux économique (avec des prix équitables pour les producteurs), social et écologique.»*

Ces vêtements sont vendus à la Kritzel Fabrik, la boutique Zakka, la House of Luxembourg, Side-Lane et le concept store Miyo. Les marques créées sont: 3XVIVE, GARCON GRAND DUCAL, FILLE GRAND DUCALE, LEIWE BOY, LEIFT GIRL. ●

**KRITZEL FABRIK - Jacques Schneider - 3, rue Jean Origer - L-2269 - Luxembourg - +352 661 234 575**

**Ouvert du lundi au samedi de 11 à 18h.**





## 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



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



Tél. +352 26 56 80 30  
[www.homecare.lu](http://www.homecare.lu)



## CHL: belle réussite pour sa Journée thématique autour de l'obésité

A l'occasion de la Journée Européenne de l'Obésité, le 23 mai dernier, l'équipe pluridisciplinaire de la Clinique de l'Obésité du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) proposa une journée d'information et de sensibilisation autour de l'obésité chez l'adulte et l'enfant. Au programme de cette journée : des ateliers thématiques liés aux activités physiques et sportives offertes aux personnes obèses, à la relation entre obésité et hypertension artérielle, aux apnées du sommeil, à la chirurgie de l'obésité ou encore à la description du parcours clinique au sein de la Clinique de l'Obésité.

Céline Buldgen .....

Parmi les conséquences délétères de l'obésité, il faut penser au syndrome d'apnée du sommeil (SAS). Les apnées sont des cessations temporaires (min. 10 secondes) de la respiration pendant le sommeil. Les personnes atteintes se réveillent brusquement en raison du manque d'oxygène provoqué par les apnées, lesquelles peuvent être nombreuses durant la nuit (de 3 à 500 fois par nuit pour les grands apnéiques).

Lyen Peter, infirmier au laboratoire du Sommeil, nous explique: «*Chez les grands apnéiques, l'apnée peut durer jusqu'à 1 minute. Leur saturation en oxygène dans le sang diminue fortement; le taux atteignant jusqu'à 56 % au lieu de 95% à 100%. Cette affection est très inquiétante, et ne doit pas être prise à la légère. Plus fréquente chez les personnes obèses, elle concerne aussi 10 % de patients dont le poids est «normal» et qui ont, par exemple, une obstruction des voies respiratoires supérieures (nez, gorge). Bien que les hommes aient un risque plus élevé d'être atteints d'apnée du sommeil, les femmes présentent un risque identique à partir de la ménopause.*»

Les symptômes de l'apnée sont:

- des ronflements forts,
- des troubles de la respiration nocturne,
- un sommeil agité,
- une fatigue diurne (sommolence) même après avoir dormi une nuit complète.

### Questionnaire de somnolence d'Epworth

L'échelle d'Epworth est utilisée par les professionnels de la santé pour évaluer notre niveau de somnolence diurne, dans les circonstances suivantes (score à choisir pour chaque situation : 0 - jamais, 1 - parfois, 2 - souvent, 3 - toujours):

- assis en lisant un livre ou un journal,
- en regardant la télévision,
- assis, inactif dans un endroit public (théâtre, réunion, salle d'attente, cinéma),
- comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure,
- en se reposant allongé l'après-midi dans les circonstances le permettant,

- assis et en parlant à quelqu'un,
- assis calmement après un dîner sans alcool,
- dans la voiture immobilisée pendant quelques minutes dans un encombrement.

Un score total supérieur à 15 signifie que nous présentons des signes de somnolence diurne excessive. Pour établir un diagnostic d'apnée du sommeil, le médecin demandera de compléter ce test par un examen polysomnographique au laboratoire du Sommeil. Notons que l'échelle d'Epworth est également utilisée pour vérifier l'efficacité du traitement des apnées du sommeil.

### La polysomnographie au laboratoire du sommeil

Le laboratoire du Sommeil propose une prise en charge multidisciplinaire de toutes les pathologies liées au sommeil (insomnie, apnées du sommeil, fatigue diurne importante, narcolepsie...).

Cette unité d'enregistrement et d'interprétation diagnostique et thérapeutique propose des polysomnographies nocturnes ainsi que des examens de jour dans le cadre de l'évaluation de la somnolence diurne. Tous les patients consultent d'abord un spécialiste du sommeil avant d'envisager un examen au laboratoire du sommeil. La polysomnographie reste l'examen de référence dans le dépistage et le traitement des apnées du sommeil. Au moment du coucher, le patient est préparé et installé au lit pour son enregistrement. Des électrodes sont placées sur le cuir chevelu et le thorax afin de suivre et d'enregistrer les différents paramètres physiologiques lors du sommeil. L'examen est indolore et sans risque.

*«L'interprétation des résultats est toujours effectuée conjointement par un neurologue et un pneumologue qualifiés, et nous travaillons en étroite collaboration avec les services d'ORL et de psychiatrie. Nous garantissons une confidentialité absolue tout en respectant l'individualité de nos patients.»*, note Lyen Peter.

### Traitement par CPAP

Le traitement le plus efficace, et le plus couramment utilisé, est la CPAP (*Continuous Positive Airway Pressure*). Ce traitement consiste à l'administration d'oxygène sous pression positive par un masque nasal ou facial. Lyen Peter: *«Le masque est silencieux, confortable et généralement très bien toléré. 99 % des patients grands apnéiques supportent très rapidement la CPAP parce qu'ils se sentent mieux: ils s'endorment facilement et récupèrent une bonne qualité de sommeil. Chez un enfant, le port de la CPAP est envisagé de manière transitoire. En effet, nous privilégions toujours le traitement de la cause des apnées (p.e: cures d'amaigrissement ou retrait des amygdales).»*

**Contactez le Laboratoire du Sommeil au 4411-6199.**

# L'hyperphagie,

## ce trouble de l'alimentation qui mène au surpoids et à l'obésité

L'hyperphagie (en anglais: binge eating disorder - BED) fait partie des troubles du comportement alimentaire et correspond à une prise importante et compulsive de nourriture sur une courte période. Elle se distingue de la boulimie par le fait que la personne n'adopte pas des stratégies visant à contrôler son poids, telles que les vomissements et la prise de laxatifs. Ce trouble du comportement alimentaire touche essentiellement les femmes, et représente un facteur important de surcharge pondérale ou d'obésité.

### Comment confirme-t-on le diagnostic ?

Les crises hyperphagiques doivent être récurrentes, et sont souvent suivies d'un sentiment de honte, de culpabilité voire de colère envers soi-même. Elles surviennent toujours dans un contexte psychologique, étant donné que notre comportement alimentaire est intimement lié:

- à nos émotions: colère, tristesse, ennui, anxiété, joie...
- à nos comportements: manger rapidement ou sans faim, BED...
- à nos sensations: sensation de faim, satiété, tensions, douleurs, fatigue...
- à nos pensées, nos croyances: «je suis nul», «je ne vaudrai rien», «je dois terminer mon assiette», «je veux me détendre ou me récompenser»...

### Qui consulter ?

Si vous pensez souffrir d'hyperphagie, n'hésitez pas à suivre une psychothérapie individuelle ou en groupe. Pour les cas les plus graves, une consultation chez un psychiatre est fortement recommandée.

### La Clinique des Troubles Emotionnels du CHL

La Clinique des Troubles Emotionnels (CTE) du CHL propose aux patients, en parallèle à leur suivi individuel, des psychothérapies cognitivo-comportementales de groupe structurées et limitées dans le temps. Les 5 séances sont animées par un(e) psychologue-psychothérapeute et ont lieu 1 fois par semaine, durant 2 heures. Un entretien



avec un psychiatre de la Clinique des Troubles Emotionnels est organisé au préalable.

Paula Pereira, infirmière psychiatrique et thérapeute en TCC (Thérapie Cognitive et Comportementale) à la CTE *«Le trouble d'hyperphagie va bien au-delà du contenu de l'assiette. Avec nos patients, nous abordons surtout leur façon de manger. Le traitement vise à développer un rapport sain avec l'alimentation.»*

En psychothérapie de groupe, le travail repose sur:

- L'amélioration de l'image de soi. La prise en charge s'articule autour de la modification des pensées automatiques (négatives) en pensées alternatives (positives) et de la bienveillance envers soi-même.
- La gestion des émotions. Les crises d'hyperphagies sont le reflet d'une détresse émotionnelle et/ou d'une difficulté à canaliser les émotions.

Lydia Uwamariya, infirmière psychiatrique et thérapeute en TCC (Thérapie Cognitive et Comportementale) à la CTE: *«Ressentir des émotions positives et négatives est tout-à-fait normal. Ce qui l'est moins, c'est la difficulté des patients à gérer ces émotions et les situations difficiles qui en découlent.»*

*Car, souvent ils mettent eux-mêmes en place des stratégies inefficaces pour se soulager, par exemple l'utilisation excessive de nourriture comme «pansement».*

Le but de la thérapie est surtout de permettre aux patients de faire le lien entre les situations désagréables – les émotions ressenties et les comportements qui les accompagnent.

Nous proposons comme outils de travail; de la psychoéducation concernant les troubles des conduites alimentaires, le carnet d'auto-observation qui va leur permettre de s'auto-analyser, les exercices d'exposition in vivo (le repas thérapeutique) et aussi quelques techniques concernant l'affirmation de soi.

Ces dernières techniques innovantes sont très bénéfiques pour les patients. Ils peuvent affronter de manière

beaucoup plus sereine ces situations désagréables, prendre confiance en eux, écouter leur corps, exprimer leurs besoins et prendre du plaisir à manger ainsi que de ne plus être sensible au regard d'autrui. La thérapie groupale leur permet de ne plus se sentir seul(e) à vivre cette problématique. L'acquisition de compétences sociales, savoir dire non, poser des limites, être moins perfectionniste, être capable de s'exprimer sur ses ressentis.

*«Les objectifs que nous fixons avec les patients sont réalistes et progressifs. Pour éviter les sentiments d'échec, de découragement et de culpabilité... nous leur expliquons que le processus de changement demande du temps et de l'implication»,* souligne Lydia Uwamariya.



Ce programme de psychothérapie a comme objectif uniquement le traitement des crises d'hyperphagie, et ne vise donc pas la réduction de poids. Il s'adresse à des personnes en surpoids ou obèses:

- qui souffrent d'un *binge eating disorder*,
- qui perdent le contrôle de leur comportement alimentaire,
- qui ont entrepris de nombreux régimes sans succès,
- qui mangent suite à des émotions fortes,
- qui attendent l'opération gastroplastique,
- qui ne veulent pas ou ne peuvent pas profiter de la démarche de gastroplastie.

Paula Pereira: *«Le programme de groupe peut être considéré comme thérapie à part entière ou comme préparation à un suivi thérapeutique ultérieur. L'éducation thérapeutique du patient et la psychothérapie cognitive-comportementale sont des outils indispensables pour réduire le risque de crises d'hyperphagie post-opératoire. Cela devrait assurer le succès du traitement chirurgical avec une vraie perte de poids sur le long terme.»*

**Contactez le secrétariat  
de la Clinique des Troubles Emotionnels  
au 4411 6370. ●**

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

POUR LES FEMMES  
mais aussi les HOMMES

20% DE  
REMISE SUR  
VOTRE PREMIÈRE  
CURE\*

VOTRE BILAN  
PERSONNALISÉ  
OFFERT\* !

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](http://www.htc-sante.lu)  
[www.htc-sante.com](http://www.htc-sante.com)

# Gilles Muller, une deuxième vie commence



© Fédération Luxembourgeoise de Tennis

À 36 ans Gilles Muller est déjà un heureux retraité qui profite d'une vie qu'il qualifie de «normale». Il n'a plus le stress des voyages, ne subit plus l'éloignement de ses proches. Il est heureux d'être enfin devenu un vrai père de famille. Ceci après avoir passé plus de 20 ans sur les cours de tennis professionnels. Il reste le plus grand tennisman luxembourgeois avec un bilan très satisfaisant et une jolie carrière.

Sandrine Stauner-Facques .....

Actuellement, il travaille pour le Tennis Spora, il est conseiller et ambassadeur et essaye de faire évoluer le club. Il est également Capitaine de Coupe Davis et représente l'équipe nationale de Luxembourg. Il travaille aussi pour différents médias (RTL radio, RTL TV) et pour ATP médias à l'étranger en qualité de consultant.

## CÔTÉ PRO

**Vous êtes le nouveau capitaine de l'équipe de tennis du Luxembourg en Coupe Davis.**

**Quels sont vos objectifs dans cette compétition ?**

Le but sera surtout d'intégrer les jeunes espoirs afin de les responsabiliser, les aider à grandir et à gagner en expérience. Nous sommes en pleine reconstruction d'une équipe.

**Selon vous, quels sont les joueurs et joueuses luxembourgeois prometteurs ? Eleonora Molinaro en fait-elle partie puisqu'elle a intégré le top 10 mondial chez les juniors ?**

Il y en a beaucoup ! Eleonora Molinaro qui a fait de bons résultats dernièrement est le plus grand espoir du tennis luxembourgeois en ce moment.

Mais nous avons d'autres talents qui ne sont pas encore connus et qui vont sans doute faire parler d'eux comme Lise Badde et Marie Veckerle qui ont un grand potentiel. Mais elles vont devoir travailler très dur pour y arriver. Nous avons également Chris Rodesch qui a déjà atteint la 60<sup>e</sup> place chez les juniors qui joue très bien mais qui est encore jeune. Tout dépendra donc des 2-3 années à venir.

**Quelle a été pour vous votre plus belle victoire ?**

J'ai gagné deux grands tournois ATP à Sidney et à Rosmalen aux Pays-Bas en 2017 et 11 sur le circuit challenger: Espagne, Naples, Cordoba, Nottingham, Guadalajara (Mexique), Shenzhen (Chine), Taipei (Taïwan), Corée et Italie...

**Le fait d'être gaucher a-t-il été un point fort ? Cela a-t-il été gênant pour vos adversaires ?**

Oui je pense que c'est gênant car il y a peu de gauchers. Les adversaires ont un peu plus de mal à s'adapter (j'ai pu le constater aussi en jouant avec un gaucher). Mais cela n'a jamais gêné Federer qui m'a toujours battu sèchement !

### Quelle a été pour vous votre plus belle victoire ?

La victoire qui a été la plus médiatisée a été celle contre Rafael Nadal à Wimbledon en juillet 2017: ce fut un grand bonheur pour moi. Une autre victoire m'a marqué: c'est celle contre Andre Agassi en 2004 à Washington car il a toujours été mon idole. Je garde aussi en mémoire ma victoire contre Daniel Evans en 2017 à Sidney en présence de ma femme et de mes enfants. Et celle contre Jo-Wilfried Tsonga aux Jeux olympiques de Rio en 2016 bien sûr.

### Quels conseils pouvez-vous donner aux jeunes tennismans pour durer dans le temps ?

L'idéal est de dormir beaucoup car les moments de repos sont primordiaux et sont aussi importants que l'entraînement. La nutrition est aussi un élément capital. Il faut être très rigoureux et très strict mais il faut aussi savoir se faire plaisir et vivre (sinon tout devient compliqué).

## CÔTÉ PERSO

### Votre carrière professionnelle vous manque-t-elle ?

Pas du tout. J'ai été professionnel pendant plus de 20 ans! Je suis heureux et fier de ce que j'ai accompli mais il faut avouer qu'à la fin, cela devenait de plus en plus difficile pour mon épouse et mes deux enfants qui m'ont parfois demandé de perdre et de rentrer... Quand est à nouveau survenue ma blessure au coude, le choix a été vite fait, cela a précipité les choses. Cela ne m'aurait pas permis de jouer au niveau auquel je voulais jouer. J'ai arrêté ma carrière sur un grand tournoi à New-York avec ma famille et mes amis qui étaient venus: *Flushing Meadows* était le bon moment pour ranger ma raquette je pense.

J'ai conscience de la puissance des émotions que j'ai pu vivre sur un terrain de tennis et je sais que je ne revivrai plus jamais cela. Mais à côté de cela je découvre à présent une nouvelle vie, une vie normale que j'apprécie énormément.

### Aimez-vous cuisiner ? Ou c'est le rôle de Madame ?

Oui j'aime cuisiner mais je ne suis pas fan de la vaisselle que cela occasionne. Mon épouse et moi aimons bien manger et avons souvent cuisiné des plats sympas et sains pour aller avec mon mode de vie. À présent, nous pouvons nous faire plus plaisir qu'auparavant mais il faut tout de même que je fasse attention car depuis l'arrêt de ma carrière, j'ai pris quelques kilos.

On aime se faire de bons restaurants de temps en temps et profiter. Faire ce que nous ne pouvions pas avant.



©Fédération Luxembourgeoise de Tennis

### Quelle activité sportive faites-vous à présent pour vous faire plaisir ?

J'ai commencé le foot avec des copains à Bertrange. Cela me permet de me défouler physiquement. J'ai également commencé à pratiquer le golf, cela me plaît énormément. J'aime la nature, le calme et j'y emmène parfois mes enfants qui apprécient.

### Vos deux fils, Lenny et Nils sont-ils sportifs ?

Oui ! Ils sont très sportifs. Ils jouent au tennis et au basket. Ils ne font rien l'un sans l'autre.

### Et votre épouse, est-elle sportive ?

Oui, elle fait de la course à pied, du fitness et du badminton pour le plaisir.

### Vous apparaissez dans la campagne de prévention du ministère de la Santé pour réduire le risque de cancers ?

Oui et je suis heureux d'être associé à cette campagne. On pense toujours que le cancer n'arrive qu'aux autres. Mais cela n'est pas le cas.

On a tous perdu des proches ou des gens que l'on connaissait. En faisant attention, on peut diminuer les risques et il est important de le savoir. Faire passer ce message était important pour moi. ●

# Tous les régimes font **grossir** !

Pourquoi grossit-on ? Pourquoi les régimes sont-ils voués à l'échec. Y a-t-il vraiment des façons de perdre du poids de façon définitive ? Autant de questions auxquelles nous allons tenter de répondre avec l'aide d'une spécialiste qui est Lis Muller, Responsable Nutrition Interdisciplinaire à MONDORF Domaine Thermal.

Sandrine Stauner-Facques .....

On peut affirmer sans crainte que tous les régimes «tendance» font perdre plus d'argent et de temps que de kilos. C'est bien triste mais c'est la stricte vérité ! Entre les pubs TV, les conseils donnés dans les magazines, on s'y perd totalement. Alors si vous êtes en surpoids, que devez-vous faire ? Y a-t-il des solutions et quelles sont-elles ?

## Aucun régime n'est valable

Dites vous bien que tous les régimes sont voués à l'échec. Qu'imaginez-vous ? Que toutes les promesses qui sont faites sont réelles ? Oui, vous le pensez car vous avez envie d'y croire. Mais tout cela n'est que du marketing qui est fait pour faire rêver et faire vendre, c'est tout ! On vous vend du rêve en utilisant des arguments forts et c'est parti ! On a envie d'essayer, envie d'y croire mais cela n'est qu'un leurre. Les choses sont pourtant claires et évidentes: pour ne pas prendre de poids, il faut adopter une alimentation saine et avoir une activité physique régulière. Pour ceux qui ont pris du poids, tout n'est pas perdu: ce qu'il faut, c'est un rééquilibrage alimentaire car il n'y a que cela qui fonctionne à long terme.

## Les régimes à la mode

Qu'ils soient hyperprotéinés, hypoglycémiques, détox... Avant de commencer, il faudrait déjà consulter un mé-



decin, chose que personne ne fait en général. Avec ces régimes, les gens perdent très rapidement du poids mais s'ils ne font pas de sport, ils perdent leur masse musculaire et surtout, lorsqu'ils arrêtent, ils n'ont pas d'alternative car ils vont à nouveau s'alimenter comme avant, reprendre leurs anciennes habitudes et reprendre de la masse grasse. Une fois, leurs sachets, leurs poudres, leurs barres protéinées terminés, il faut bien manger à nouveau ! Et il est prouvé qu'après ce type de régime, les gens reprennent leurs kilos et parfois plus...

## L'aspect psychologique

L'impact psychologique d'un régime est catastrophique. En effet, tout régime entraîne des frustrations. Le plaisir alimentaire n'existe plus alors qu'il est une des bases du plaisir humain. Les gens sont donc frustrés, tristes et le moral qui flanche n'apporte rien de bon. De plus, il faut être conscient du fait que la plupart des régimes débouchent sur une reprise pondérale. Pourquoi ? Plus les régimes sont restrictifs, plus on s'interdit des aliments, plus on risque de craquer et de reprendre plus de poids que ce que l'on avait perdu: c'est le début du yoyo.

## Perdre du poids sans faire régime

Et si au lieu d'imposer des régimes draconiens à notre corps, nous changions plutôt notre façon de nous alimenter ? Si nous apprenions plutôt à manger sainement, de façon équilibrée ? Les diététiciennes sont formées pour apprendre cela à leurs patients. Il suffit de connaître les bonnes bases et de les appliquer quotidiennement. Comme le dit Lis Muller: «Un régime est quelque chose de strict, souvent défini dans le temps. Plus les régimes sont



«bizarres» plus ils trouvent d'adeptes. Ce que nous disons peut parfois paraître trop banal ! Les gens aiment la nouveauté et avoir un fort intérêt pour un régime X qui fera perdre du poids en un temps record. Tous les régimes à la mode, les régimes qui nécessitent de jeûner: il faut bien se mettre en tête que tous les régimes font perdre du poids de façon temporaire. Ces régimes où on fait manger des assiettes toutes prêtes font perdre le contact normal avec l'alimentation. Ce qui est malhonnête c'est que les gens suivent divers types de régimes, vivent souvent des périodes très difficiles, sont frustrés et qu'il n'y a aucun fondement scientifique derrière. Les personnes qui sont derrière cela sont là uniquement pour gagner de l'argent et pas pour être utiles. Et certaines personnes vont d'un régime à l'autre et ne font, en finalité que prendre du poids. Il est dommage de constater que les gens perdent le rapport naturel avec les aliments.»

### L'individualisation est importante

Selon Lis Muller: «Il n'existe pas un régime type valable pour tout le monde. En tant que professionnels, nous nous basons sur les lignes directrices scientifiques, sur nos acquis et avec ce savoir, nous rencontrons le patient et ensemble nous trouvons des moyens adaptés qui restent des solutions qui ne nuisent pas à la santé mais au contraire, l'emmènent vers un meilleur état de santé. Une des bases de l'éducation thérapeutique est l'empathie et nous écoutons réellement ce que le patient a à nous dire. Et c'est ensemble que nous déterminons le chemin sur lequel nous allons l'accompagner. Un des objectifs est que nos patients retrouvent un contact normal avec la nourriture. Ils doivent aussi réapprendre à bouger, à avoir une activité sportive régulière. Nos patients se sentent déjà mieux dans leurs corps au bout de trois semaines.»

### La cure obésité pathologique à MONDORF Domaine Thermal

Les cures sont valables pour toutes les personnes qui souffrent de surcharge pondérale (IMC supérieur à 35 ou IMC supérieur ou égal à 30 associé à certaines pathologies). Deux formules sont proposées:

- La cure stationnaire d'une durée de 3 semaines.
- La cure ambulatoire de 3 mois (un jour par semaine).



## 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

**SOLIDEA®**

le charme du bien-être

[www.solidea.com](http://www.solidea.com)



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

On y propose des séances éducatives en groupe et individuelles qui abordent les thématiques suivantes:

- Aspect médical.
- Éducation nutritionnelle.
- Conseils et soutien psychologiques.
- Rééducation à l'effort.
- Mobilisation et étirements.
- Sophrologie.

### Ce qui est proposé à MONDORF Domaine Thermal

Comme les causes de l'obésité sont multiples, la prise en charge des patients se doit d'être globale et individualisée. C'est pourquoi le Centre de l'Obésité propose une équipe de professionnels de la Santé, spécialisée dans l'obésité et qui a intégré l'Education Thérapeutique du Patient (ETP) dans sa façon de travailler. Diététiciennes, psychologues, thérapeutes de sport et le médecin travaillent suivant cette démarche qui consiste, en plus de la connaissance des problèmes médicaux, à mieux savoir ce que vit le patient dans son quotidien, à écouter ses problèmes, ses attentes, ses besoins. Après un bilan «pré-cure», l'équipe tente d'amener le patient à changer son style de vie afin qu'il devienne autonome pour gérer son problème. L'équipe et le patient sont des partenaires qui ont chacun leur rôle à jouer. Chaque patient aura des solutions qui lui sont propres et personnelles. On peut considérer ce passage dans cette équipe comme un apprentissage qui va permettre au patient d'acquérir des bases solides qu'il pourra mettre en pratique chez lui, au quotidien. Au fur et à mesure, le patient devient autonome et le team des thérapeutes est là pour l'aiguiller, continuer à lui apprendre des choses utiles pour garder la motivation et ne pas flancher. Les changements se font progressivement.



### Un suivi post-cure

Ce sont 14 modules de 3 heures répartis sur 18 mois maximum. L'équipe interdisciplinaire accompagne ses patients afin de favoriser la consolidation de leur nouveau style de vie:

- Renforcer les compétences acquises durant la cure obésité.
- Développer et adapter ses stratégies de traitement à sa réalité de vie.
- Ancrer les nouvelles habitudes sur le long terme.
- Soutien en cas de difficulté.

Cela permet de savoir où en sont les patients, de voir s'ils ont besoin de nouveaux conseils. Ils ont souvent besoin d'être rassurés, accompagnés. ●

### RECETTE GOURMANDE PEU CALORIQUE

## Moelleux au chocolat aux courgettes et betteraves rouges

- 100g de betteraves rouges cuites
- 200 g de courgettes
- 200 g de chocolat noir min.70%
- 100 g de sucre
- 1 c. à café de sucre vanillé
- 3 oeufs
- 50 g de farine
- 2 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180°.

Couper la betterave en dés et passez-la au mixer.

Nettoyez et épluchez la courgette, coupez-la en dés.

Cuire la courgette à la vapeur quelques minutes et mixez la en purée.

Faire fondre le chocolat et ajoutez la courgette mixée.

Dans un saladier, mélanger les oeufs entiers, le sucre vanillé et le sucre. Fouettez.

Ajoutez la purée de betteraves rouges, mélangez et ajoutez le chocolat-courgette, le sel et la levure. Mélangez bien et ajoutez la farine.

Versez la pâte dans un moule et faire cuire 25mn. 15mn (si vous choisissez des moules à muffins).

*Voici la recette d'un gâteau savoureux créé par des diététiciennes. Il est gourmand et ne sent ni la betterave, ni la courgette. Testez-le, vous allez l'adorer. Une fine tranche contient le même nombre de calories qu'une banane ! Le moelleux de ce gâteau provient de la pectine des courgettes.*

# QUELLE QUE SOIT VOTRE DESTINATION, LA CMCM VOUS ACCOMPAGNE



## Partez l'esprit tranquille grâce à CMCM-Assistance

Vous êtes friand d'aventures au bout du monde et aimez les destinations lointaines ? Grâce à CMCM-Assistance, inclus gratuitement dans le package de base, vous pouvez partir l'esprit tranquille car 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, honoraires médicaux et médico-dentaires seront pris en charge. Les transports médicalisés, ainsi que le rapatriement sont couverts sans limite. Autant de raisons de ne pas partir en vacances sans votre carte CMCM-Assistance !

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

Do, wann Dir eis braucht.

Follow us  [cmcm\\_luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm_luxembourg)  [@cmcm\\_lu](https://www.instagram.com/cmcm_lu)  [cmcm\\_lu](https://www.twitter.com/cmcm_lu)

**CMCM**  
VOTRE MUTUELLE SANTÉ  
DEPUIS 1956



## Atelier Nesting:

### créer un environnement sain pour les enfants

Depuis mars 2018, le Pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman a mis en place des ateliers Nesting afin de répondre aux attentes des futurs parents, des professionnels de la santé et de la petite enfance qui veulent être mieux informés sur les risques liés à la pollution domestique. Rencontre avec Nadine Beaubert, cadre soins du Pôle Femme, Mère, Enfant et animatrice d'ateliers Nesting des Hôpitaux Robert Schuman (HRS) pour nous en parler.

Céline Buldgen .....

Le concept Nesting (de l'anglais «Nest» qui signifie «Nid») vise à aider les parents, les professionnels de la santé et de la petite enfance à créer un environnement intérieur sain et à réduire l'exposition des enfants aux multiples polluants.

Nadine Beaubert: *«Quand les parents accueillent un bébé, ils rêvent de lui offrir un environnement sain. Et forcément, ils se posent beaucoup de questions quant à la manière de protéger leur enfant des différentes sources de polluants environnementaux. Il a été démontré scientifiquement que l'exposition prénatale et postnatale à différents polluants*

*environnementaux (tabac, perturbateurs endocriniens, pollen, acariens, champs électromagnétiques...) est associée à l'émergence de pathologies chroniques chez les enfants (cancers, maladies de la peau, asthme, allergies, maladies cardiovasculaires...). C'est pourquoi l'Unicef a développé le «concept des 1000 premiers jours de la vie». Cette période allant de la conception de l'enfant à ses deux ans, impactera de façon importante la santé de l'adulte qu'il deviendra. Retenons que le nouveau-né est un être en plein développement. Entre l'âge de 0 et 2 ans, le nombre d'alvéoles pulmonaires est multiplié par 10; entre 0 et 3 ans, le cerveau grossit de 2 g par jour et le poids de l'enfant se multiplie par 5. La qualité de l'environnement dans lequel il se trouve est donc primordiale. En tant que (futurs) parents, il convient de penser autant à l'alimentation de la maman pendant la grossesse, aux vêtements que l'enfant porte, à la qualité de l'air qu'il respire qu'aux draps dans lesquels il va dormir.»*

#### Sensibiliser à la santé environnementale

Actuellement, les ateliers Nesting sont animés par deux infirmières (bientôt trois), formées par WECEF, sur le site de l'Hôpital Kirchberg:

- dans le cadre de la formation continue, pour les équipes soignantes, logistiques et administratives des Hôpitaux Robert Schuman,

- dans le cadre des séances prénatales, pour les futurs et nouveaux parents.

Les ateliers Nesting sont un lieu d'échanges et d'informations sur tout ce qui touche à l'environnement du nouveau-né. L'atelier évolue au rythme des demandes des participants. Il se compose de phases de réflexions et de phases plus ludiques.

Les objectifs des ateliers sont les suivants:

- apprendre à repérer les sources de polluants de l'environnement intérieur, comprendre leur impact sur la santé et limiter l'exposition aux jeunes enfants,
- découvrir, partager des solutions et des alternatives pour éviter l'exposition aux polluants, et les mettre en pratique,
- mener une réflexion personnelle sur ses pratiques quotidiennes et augmenter la motivation intrinsèque au changement.

Nadine Beaubert: *«Ce projet s'inscrit dans une démarche de santé publique et de prévention primaire avec un investissement dans les générations futures. Soyons conscients de la toxicité de notre environnement et limitons au maximum notre exposition aux polluants environnementaux au travers d'une démarche écoresponsable. Nous devons agir localement et penser globalement.»*



*«Tout ce que vous mangez et faites au cours des 1000 premiers jours de votre vie fait la différence pour tout le restant de votre vie.»*

### Comment accueillir mon bébé dans un environnement sain ? Quelques conseils:

- La chambre du nouveau-né devra être préparée plusieurs mois à l'avance, en veillant à bien l'aérer suffisamment tôt, afin que les meubles et les peintures aient eu le temps de dégager leurs composés organiques volatils (COV). Pour le choix de la peinture, mieux vaut préconiser les peintures A+.
- La grossesse est le meilleur moment pour manger des produits bios, et faire attention à l'air que vous respirez ainsi qu'aux produits cosmétiques que vous appliquez sur votre peau.
- Pour lutter contre la pollution intérieure, aérez votre habitation (2 fois par jour, 10 minutes le matin et 10 minutes le soir).
- Gardez à l'esprit le concept de «budget espace-temps activités» qui tient compte du temps passé dans une pièce de votre habitation. Cette donnée est importante pour estimer votre exposition aux polluants intérieurs. Saviez-vous que la pièce dans laquelle vous vous trouvez le plus chaque jour est votre chambre à coucher ?
- Évitez les lessives colorées et qui ont une très bonne odeur: elles peuvent être responsables d'allergies.
- Utilisez des savons à froid à base d'huile végétale.

### Des actions concrètes à la maternité

Nadine Beaubert et son équipe ont mis en place des actions de nature à limiter autant que possible l'exposition des nouveau-nés, des parents et futurs parents au sein de la maternité des Hôpitaux Robert Schuman. Elle explique: *«Nous avons recherché des alternatives plus saines pour l'environnement proche et pour les soins des nouveau-nés. Dans notre projet de rénovation de la maternité, nous avons opté par exemples pour le placement de sols naturels labélisés et l'utilisation de peintures labélisées faites à base de produits naturels en vue de limiter les dégagements de composés organiques volatils. Plus récemment, nous avons établi un partenariat avec une société française qui fabrique des couches naturelles à usage unique pour bébé. Les lingettes pour bébé que nous avons choisies, sont garanties sans produit chimique. D'autres actions seront mises en place dans un futur proche. Nous cherchons à consommer davantage d'alimentation issue de l'agriculture biologique, de saison et si possible produit localement. Les techniques de ménage vont aussi évoluer pour limiter l'utilisation de produits chimiques et limiter ainsi l'exposition à des perturbateurs endocriniens préoccupants. Le nettoyage à la vapeur est une excellente alternative. Il est urgent de ne plus attendre pour changer nos modes de consommation.»* Les inscriptions aux ateliers se font en ligne, sur le site [www.cbk/ateliersnaissance/seancesprenatales](http://www.cbk/ateliersnaissance/seancesprenatales). ●

## S'aimer, se désirer, s'accoupler: quel est le sens logique ?

La société d'aujourd'hui ne cesse d'évoluer, et il est donc extrêmement difficile de s'y retrouver. Partant du verbe «Aimer», en passant par «Désirer», autrefois la finalité tendait à «S'unir». Mais que signifie aujourd'hui «Aimer», dans une logique de plaisir toujours plus exigeante, plus puissante, plus intense et plus exclusive. S'avons-nous encore ce que veut dire «Aimer»? Partant de cette question et de l'importance à attacher la sexualité dans celle-ci, je vais ouvrir par des réflexions, la curiosité à s'interroger sur: «le sexe amène-t-il à se désirer et s'aimer, ou bien est-ce l'amour qui engendre le désir et le sexuel?»

Fabienne Juncker-Quainon, conseillère conjugale et familiale, sexothérapeute .....

Qu'est-ce que l'amour ? Qu'engendre ce mot ? Et en quoi le rattache-t-on à la sexualité ?

Comme l'explique Yvon Dallaire, Psychologue et Thérapeute de couples canadiens: «La passion est une émotion, l'Amour un sentiment.» Or qu'est-ce qu'une émotion, sinon une agitation, un mouvement, une réaction affective relativement intense, selon le Larousse.

Il est donc facile de comprendre combien «La passion» est à la fois bouleversante, impliquante, et en même temps déstabilisante. Alors que l'amour tranquillise et permet de construire une relation sur la connaissance et l'admiration de l'autre. Il rajoute: «*Le sentiment amoureux naît parfois de l'émotion passionnelle. L'amour, c'est ce qui se développe, ou non, au fur et à mesure que la passion ou émotion amoureuse diminue.*»

L'amour est fait d'attraction, d'intimité et d'engagement. De l'amour émerge l'attachement, continuité envelop-

pante et protectrice des tumultes enivrants de la passion des débuts d'une relation.

L'amour se vivrait donc en différentes étapes:

### 1) La passion

La passion des débuts, ou les ressentis envers l'autre et ce qui s'en dégage constitue une véritable drogue. On ne serait donc pas enivré de l'autre, mais bien plus des réactions organiques, émotionnelles et sexuelles que procure l'impact avec cet autre sur sa propre personne. La passion est une véritable bulle ou l'illusion de se reconnaître en l'être aimé accompagne au partage, au don, au sacrifice et au pardon. Seules les qualités sont retenues, et la notion d'exclusivité procure un ressenti de ne faire qu'UN. C'est durant cette étape que se construit la dépendance, source de frustrations et parfois de perte d'autonomie. La passion ne peut durer et laisse inévitablement place ou pas à l'étape suivante.

*La passion est une véritable bulle ou l'illusion de se reconnaître en l'être aimé accompagnée au partage, au don, au sacrifice et au pardon.*

## 2) La construction amoureuse ou lutte de pouvoir

La construction amoureuse est jalonnée à la fois de passionnelle, de rationnelle, et de décisionnelle, dans une quête du MOI, du TOI et du NOUS. Une période à la fois génératrice de projets tant personnels que communs, mais aussi compliquée parce qu'elle impose de trouver sa place et de conjuguer avec cet autre. Un autre si différent et si attirant en même temps. La vie à deux se jalonne entre petits arrangements, frustrations, compromis et mésententes. Difficile de s'écouter, se parler et se comprendre au quotidien. C'est pourquoi, la lutte de pouvoir s'immisce également pour un certain nombre de couples dans cette seconde étape. Les deux amants veulent avoir raison l'un de l'autre et n'acceptent pas les différences de points de vue et de perspectives tant individuelles que communes. Les conflits émergent et la relation peut s'en voir compromise.

## 3) La stabilité amoureuse

La stabilité amoureuse va s'acquérir au fil du temps et se construire sur une alliance, une complicité, et une perpétuelle authenticité à se reconnaître différents mais complémentaires. Les deux partenaires vont alterner projets et bien-être individuels avec perspectives communes ou chacun aura pu donner son point de vue. La place de chacun est bien définie et différents rôles alternent: conjoint(e), parent, homme ou femme, et n'oublions pas amants une fois la porte de la chambre close. Les conflits existent mais ils s'apparentent plus à un échange d'opinions duquel aboutira ou pas à un compromis si cela est nécessaire. Les côtés positifs de la relation seront cultivés aux dépens des aléas négatifs. Pour ce faire un certain nombre de compétences seront mises en avant comme l'admiration, la gratitude ainsi qu'une communication non violente et constructive. Le but: évoluer ensemble et se procurer soutien, écoute, bienveillance et tendresse.

Abordons maintenant le vécu de la sexualité dans ces différentes étapes pour mieux comprendre ce qui s'y joue.

Dans l'étape de fusion, nommée également lune de miel, les amoureux sont également des amants. Novices ou pas dans le domaine de l'intime, les ressentis de fusion

les accompagnent plus facilement à se confier, se dévoiler, se livrer mentalement et physiquement.

L'alchimie qui se dégage est en premier lieu entretenue par une hormone délivrée par le cerveau et nommée Phényléthylamine.

Cette amphétamine naturelle est stimulante et procure des sensations d'exaltation, d'allégresse et d'euphorique en agissant ainsi tout à la fois sur le cerveau reptilien (responsable dans les comportements de séduction des conduites instinctives de parade, de toilettage et de flirt), le système limbique (gouvernance des émotions fondamentales et de leur intensité). Le cortex cérébral (en développant l'obsession de l'autre dans la partie du cerveau qui intègre nos émotions et nos pensées).

Ainsi serait entretenue l'envie d'être ensemble, de s'écouter, se regarder, se sentir, se toucher et se goûter, ingrédients fondamentaux et mécanismes participatifs au désir précédant la relation sexuelle.

Le corps lui-même s'y implique générant les manifestations organiques et fonctionnelles du désir chez l'homme comme chez la femme.

Cette période est donc propice à entretenir des relations sexuelles, voire les suggérer dès que les deux partenaires sont en présence l'un de l'autre.

Dans la période qui suit où le couple est en construction, tantôt en phase, tantôt en lutte, les désirs peuvent se heurter au quotidien conjugal et opposer ressentis de besoins sexuels à expressions de mésentente.

Pour la femme qui gère ses émotions en verbalisant ce qui la déçoit, avec une attente d'être écoutée et entendue, la moindre déception à cet impératif occupera ses pensées l'amenant à s'opposer aux relations intimes. Elle refuse de libérer son esprit du conflit et s'abandonner ainsi à une relation intime qu'elle interprète à ses dépens comme l'ignorant dans son mal-être.

Elle vit la relation sexuelle comme répondant au besoin de l'homme et elle se refuse ainsi à lui laisser entrevoir la moindre réconciliation si lui-même ne daigne donner de sa personne en retour en l'écoutant et en répondant à ses attentes.

Pour ce qui est de l'homme, il est vrai qu'il trouve plus facile à se rassurer d'une situation conflictuelle si il peut faire l'amour, mais cela repose en partie de ce que ce mode de contact lui permet également de mieux gérer ses propres émotions.



*L'amour permet de se reconnaître comme admiré, considéré et utile, il participe à l'estime de soi et contribue à la confiance en soi.*

De nature pragmatique, il s'efforce en cas de problème à trouver une solution qui tendrait à apaiser le conflit et renouer le lien. Hors très souvent pour lui, le conflit représente le problème qu'il juge inutile. Recourir à solliciter une relation sexuelle pour y répondre à un double impact: s'apaiser personnellement et prouver à l'autre qu'il l'aime par le biais d'un toucher charnel. En deux mots lui dire «rassure toi, je t'aime et je te le prouve».

Cette ambivalence entre homme et femme dans ce que serait leur mode de gestion des émotions est très mal connue des humains et envenime très souvent la situation conflictuelle. Car l'un comme l'autre agit à l'encontre des attentes réciproques à entendre les émotions.

Cette période est donc plus difficile sur le plan de la sexualité et il n'est pas rare d'entendre que des couples dans cet intervalle espacent leurs relations sexuelles, voire s'abstiennent sous couvert de ne «rien lâcher».

La sexualité devient alors, elle-même un problème supplémentaire générant frustrations et éloignement émotionnel et physique.

C'est très souvent dans cette tourmente que les couples consultent un thérapeute de couple ou un sexologue, selon l'analyse qu'ils font de leur problématique commune.

La dernière étape de stabilité est plus calme et réouvre un champ de possibilités plus grand. Comme expliqué

précédemment, elle se définit principalement dans un cadre où l'affection et la tendresse sont exprimées, entretenant un touché régulier favorable aux contacts intimes.

En matière de production hormonale, la Phényléthylamine est alors remplacée par la sécrétion d'endorphines et d'endomorphines, hormones aux vertus apaisantes propices au calme et au bien-être.

Les éléments positifs (admiration, gratitude et communication) qui y sont entretenus sont eux-même stimulants à: donner, recevoir et partager des relations intimes, alliant amour et sexualité.

L'amour favorise l'attachement, et l'attachement stimule le besoin sexuel par la notion de sécurité et de lâcher-prise.

- L'admiration favorise le désir par un regard de fierté sur l'autre, elle attise l'envie et la puissance à se reconnaître aux côtés de cet autre.
- La gratitude renvoie à la reconnaissance de ce qui est partagé, donné ou reçu, et entretient ainsi le désir à renouveler les relations pour leurs bienfaits réciproques reconnus et verbalisés.

De plus, elle encourage à l'authenticité des ressentis ouvrant un dialogue plus constructif sur les souhaits, désirs et fantasmes de chacun.

## Conclusion

Il est possible de vivre sans amour, bien que l'amour rende la vie plus confortable et agréable. C'est un ressenti puissant exprimé par le biais des sentiments qui seront verbalisés et partagés. L'amour permet de se reconnaître comme admiré, considéré et utile, il participe à l'estime de soi et contribue à la confiance en soi.

La sexualité est un besoin qui peut s'exprimer en dehors de tout sentiment, mais accompagne plus généralement un état évalué proche de l'amour comme peut l'être l'attraction, l'amitié, la complicité, toutes ces caractéristiques étant très souvent confondues et en même temps présentes dans l'état amoureux.

J'en conclurai donc qu'aimer amène à se désirer et s'accoupler tant conjointement que sexuellement. Avoir des relations sexuelles souhaitées et répétées avec une même personne va entretenir une alchimie physique et générer un ressenti propice au sentiment amoureux. ●

Source: Rubrique écrite par Yvon Dallaire, psychologue et auteur canadien: «Amour, Passion et Désir».

# RS

Rejoignez les Hôpitaux Robert Schuman sur les médias sociaux pour vous informer, réagir, partager !

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

HÔPITAUX  
ROBERT  
SCHUMAN

# RS

Organisé par le  
Prostatakarzinomzentrum HRS

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



[www.acteurdemasante.com](http://www.acteurdemasante.com)

### Envie de faire le point sur l'actualité de la santé?

Connectez-vous sur notre blog pour suivre l'essentiel de l'actualité de la santé.



[twitter.com/HopitauxSchuman](https://twitter.com/HopitauxSchuman)

### Intéressé par l'actualité des Hôpitaux Robert Schuman?

La page Twitter des Hôpitaux Robert Schuman est à votre disposition pour vous informer sur les dernières actualités du groupe.



[www.facebook.com/lapagedesparents](https://www.facebook.com/lapagedesparents)

### Vous êtes futurs ou nouveaux parents?

Rendez-vous sur la page des futurs et nouveaux parents: espace d'information, d'échange et de partage.



[www.facebook.com/hopitauxrobertschuman](https://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)

### Vous souhaitez en savoir plus sur les Hôpitaux Robert Schuman?

Connectez-vous sur notre page Facebook pour retrouver l'actualité et les événements du groupe.



[www.instagram.com/hopitauxschuman/](https://www.instagram.com/hopitauxschuman/)

### Envie de découvrir les dernières photos et vidéos des Hôpitaux Robert Schuman ?

Suivez-nous sur Instagram pour rester informé de notre actualité en images.



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

Rendez-vous  
chaque 1<sup>er</sup> mercredi  
du mois de 18h-19h

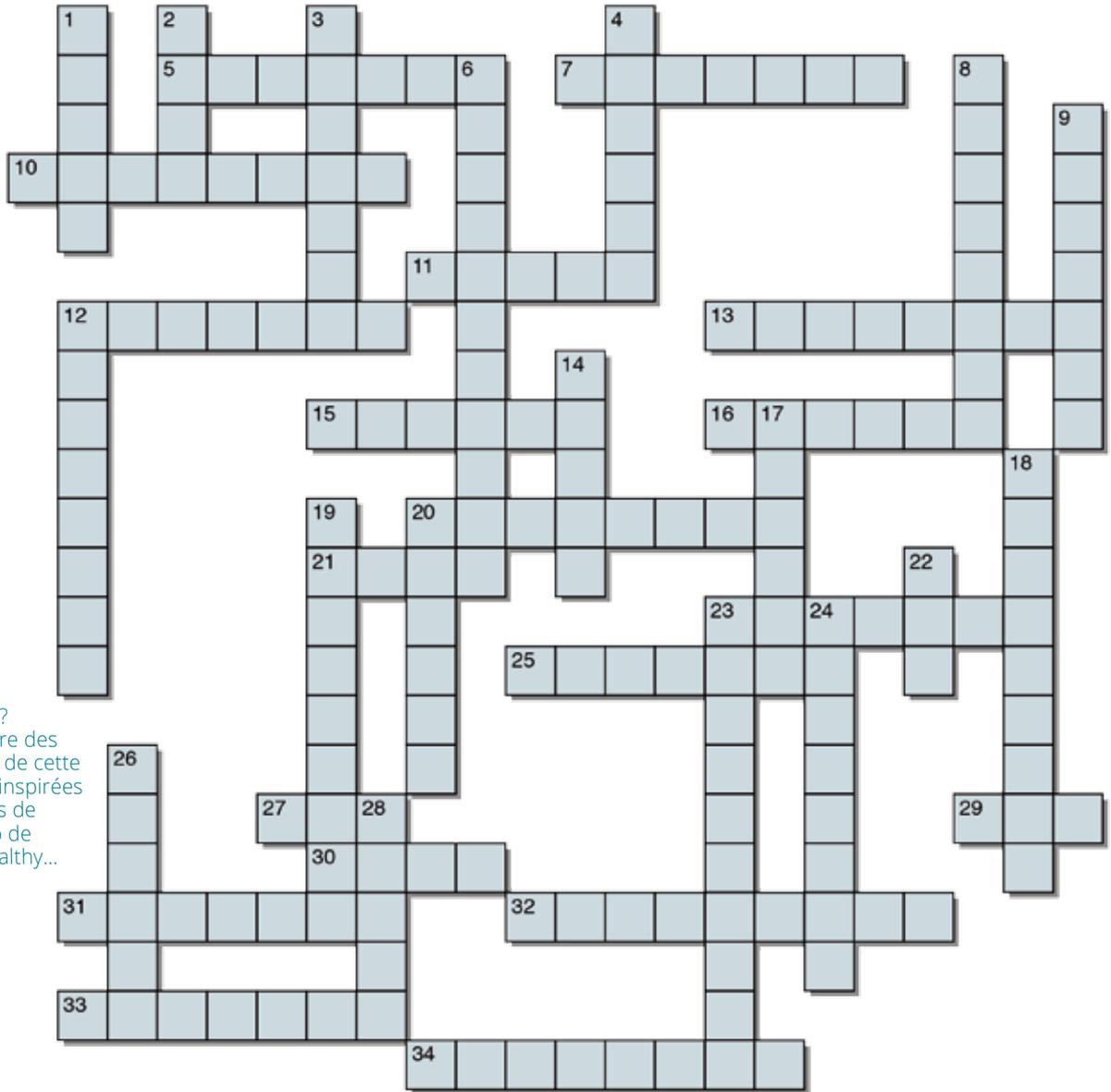
### Endroit:

Salle E819 Site Clinique Bohler,  
Hôpitaux Robert Schuman (HRS),  
5, Rue Edward Steichen,  
L-2450 Luxembourg

Le groupe sera animé  
par un médecin du  
Prostatakarzinomzentrum HRS.

Prochain rendez-vous  
le mercredi 7 août 2019  
(inscription non nécessaire)

# LETZ PLAY



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

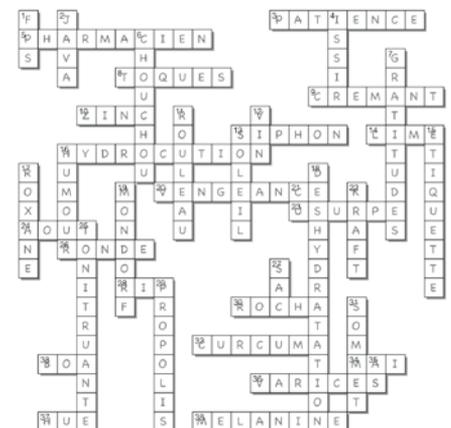
## Horizontalement

- 5) Echelle de somnolence
- 7) Fait siffler le C
- 10) Gauche
- 11) Sa tendresse est à gagner dans ce numéro
- 12) Font grossir
- 13) Ange
- 15) Prend congé des Bretons
- 16) Employé aux écritures
- 20) Pointe d'Etretat
- 21) Mal dentaire
- 23) Première étape de l'amour
- 25) Réconforte
- 27) Tronc
- 29) Loge le cheval ou l'accusé
- 30) Désordre
- 31) Trait de Gilles Muller
- 32) Ne vaut pas grand-chose
- 33) S'élève
- 34) Soupe froide

## Verticalement

- 1) Déesse romaine des bergers
- 2) Ventile
- 3) Très chaud
- 4) Assaisonnement riche en fer
- 6) Binge eating disorder
- 8) Monstre marin de la mythologie grecque
- 9) Avertissement
- 12) Vaccination chaudement recommandée chez les tout petits
- 14) Abri pour téléphone ou sportifs
- 17) Passage maritime
- 18) Châtiment éternel
- 19) Petite aiguille
- 20) Variété de tulipe
- 22) Prêt à assembler
- 23) Tradition et qualité à Esch-sur-Alzette
- 24) Suite néfaste
- 26) Dénigre ou remet à neuf
- 28) Oblique

## Solution du mois de juin



## Brasserie L'Avenue

### The place to be au Kirchberg

Christopher Rahmé, le propriétaire des lieux a eu la fameuse idée de mettre derrière ses fourneaux Arnaud Deparis, jeune chef lorrain qui a fait ses armes dans des établissements réputés en France, en Suisse et au Luxembourg.

Sandrine Stauner-Facques .....



Bien situé au coeur du Kirchberg, *L'Avenue* propose des plats français de saison dans un cadre épuré, moderne et chic. Les clients apprécient ce cadre et la carte variée de la brasserie qui les fait voyager. Le chef s'évertue à surprendre ses convives avec sa cuisine de bistro qui a été repensée de manière gastronomique et inventive: des plats modernes, raffinés et présentés de façon surprenante et originale. En entrée, nous vous recommandons le jaune d'œuf coulant, copeaux de foie gras, magret de canard fumé... En plat, le Thon rouge mi-cuit, un pur délice et en dessert le cannelé, rhum au siphon, mousse vanille de Madagascar, insert au caramel beurre salé. La carte est prévue pour séduire le plus grand nombre: vos papilles seront comblées, c'est certain. Les produits de saison sont sélectionnés avec le plus grand soin, cela ne trompe pas. La carte des vins au verre est bien choisie et servie avec générosité. La grande terrasse est un plaisir dont on ne se passe pas dès que le temps le permet. ●

#### L'Avenue

41B, Avenue J.F. Kennedy L-1855 Luxembourg - Tél: +352 28 99 29 29 - [www.lavenue.lu](http://www.lavenue.lu)

## Restaurant Postkutsch

### Tradition et qualité

Le Postkutsch est un restaurant gastronomique au décor original et baroque: boiseries aux couleurs chatoyantes, éléments en trompe l'oeil, voyage champêtre et bucolique grâce une série de tableaux apparaissant comme à travers la fenêtre d'une diligence.

Côté cuisine: la carte comporte des plats incontournables qui ont fait sa renommée. Les clients adorent les menus qui sont proposés: le midi malin (3 services), le menu tentation (5 services) et le dîner gourmand (6 services). Les assiettes sont généreuses et servies avec le sourire ! Le personnel est toujours aux petits soins. On craquerait aisément pour le carpaccio de saumon Label rouge, émulsion au jus d'agrumes, éclats de fraises gariguettes, feuille à feuille de roquette et croustillant de quinoa... et en dessert la Tatin aux pommes caramélisées à la cannelle, crumble noisettes, coulis à la Manzana, sorbet pommes Granny Smith.

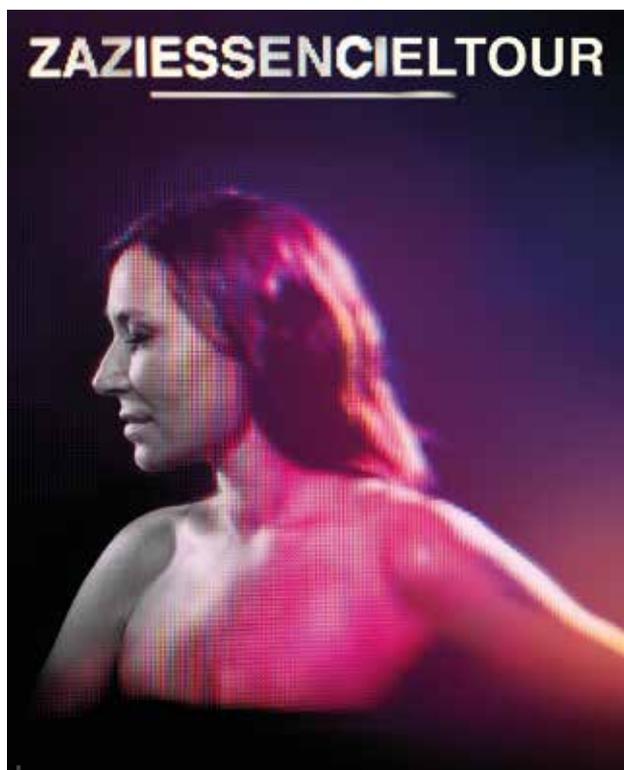
Pour les propriétaires du lieu, le fromage est un élément capital. Si vous appréciez le fromage, ce restaurant deviendra un lieu de prédilection car on y propose un choix incroyable et d'une qualité indéniable. En plus le Postkutsch a prévu un service «Fromage à emporter» avec trois variations «Initiation», «Découverte» et «Pantagruel» le mercredi, jeudi et vendredi ! À découvrir également. ●



#### Postkutsch

8, rue Xavier Brasseur  
L-4040 Esch-sur-Alzette  
Tél: +352 54 51 69 - [www.postkutsch.lu](http://www.postkutsch.lu)

## SORTIR



## CONCERT

### Essentiel Tour de Zazie

Portée par le single phénomène «Speed», Zazie a sorti en septembre dernier son nouvel album «Essentiel» certifié disque de platine. Après trois années passées loin des studios, elle revient avec le surprenant titre «Speed», un titre crescendo, comme on n'en avait pas entendu depuis longtemps avec un texte ultra touchant adressé à son cœur fragilisé par la vie.

Auteur-compositeur et interprète phare de la chanson française, Zazie marque ainsi son retour et est très attendue en tournée. Personnalité atypique sur le plan artistique et incontournable sur le plan commercial, Zazie a imposé un style attachant et fidélisé au-delà des modes un public nombreux. Achetez vite vos places !

**Vendredi 6 décembre à 20 h au Théâtre de Thionville**  
[www.label-ln.fr](http://www.label-ln.fr)

## EN FAMILLE

### Schueberfouer

Avec plus de 2 millions de visiteurs, la Schueberfouer est la plus grande fête foraine du Luxembourg et de la Grande-Région. La kermesse de la Ville de Luxembourg invite les visiteurs à se retrouver sur les 4 hectares du



Champ des Glacis, plongé pour l'occasion dans une atmosphère féérique.

La Schueberfouer est également un haut-lieu de gastronomie populaire. Les visiteurs viennent y déguster les délicieux *Gromperkichelcher*, galettes de pommes de terre typiquement luxembourgeoises.

Cet événement est un mélange attractif entre tradition, gastronomie et attractions à sensations, mélange unique en Europe sous cette forme.

**Du 23 août au 11 septembre inclus - Luxembourg Glacis**

## PEINTURE

### «Libérez votre créativité»

L'atelier se présentera tel un terrain d'expérimentation pour observer, rechercher, essayer, explorer, inventer, prendre des risques, faire des erreurs et recommencer, se laisser surprendre et surtout... s'autoriser à être créatif. Les participants pourront profiter d'une palette d'outils et supports variés pour créer sans peur et sans blocages. Cinq jours pour retrouver l'enfant artiste qui sommeille en vous ! Il faudra juste prévoir un tablier et beaucoup d'enthousiasme !



**Lieu: D'Millen - Millenatelier -  
103, Huewelerstross - L-8521 Beckerich**  
**Tarif: 200 euros/matériel compris pour les 5 jours de stage**  
**Quand ? Du 29 juillet au 2 août de 9h30 à 12h30 et de  
13h30 à 16h30**  
**Infos et inscriptions par téléphone: +352 621 25 29 79**  
**ou mail [francoise.bande@beckerich.lu](mailto:francoise.bande@beckerich.lu)**

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



**Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle**

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

**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)

**Mardi 20 août 2019**

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

**Mardi 03 septembre 2019**

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

**Mardi 10 septembre 2019**

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

**Mardi 17 septembre 2019**

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



**HÔPITAL KIRCHBERG**

www.hkb.lu

**Exposition de photographies Olivier Prévôt**

*Du 21 juillet au 01 septembre*

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

**Exposition des plus belles photos du programme «Looss alles eraus»**

*Du 1er juillet au 20 septembre*

Hôpital Kirchberg, 1<sup>er</sup> étage, Aile Ouest

**Groupe de soutien cancer de la prostate**

*Mercredi 7 août, 18h00*

Animé par un médecin du Prostatekarcinomzentrum HRS. Lieu : Salle E819 Site Clinique Bohler, Hôpitaux Robert Schuman (HRS) Inscription non nécessaire

**ZITHAKLINIK**

www.zithaklinik.lu

**Exposition de Gertrud Zisch-Jamros**

*Du 21 juillet au 1 septembre*

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

**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-Rückenyooga**

*Mittwochs, von 10.30-11.30 Uhr*

*Freitags, von 12.00-13.00 Uhr*

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

*Montags: 14.30-15.30 Uhr*

*Mittwochs: 18.30-19.30 Uhr*

Sprache: lux

**Mindful eating**

Redécouvrir son équilibre et le plaisir avec la nourriture

Cours de 6 séances à 2 heures

*Mardi, de 17h30 à 19h30*

Langue: fr/lux

**Pilates**

Tous niveaux, cours à midi et soir

Info-tel: 2888-6363



### Kurse mit Babys und Kleinkindern:

#### **Babymassage (1-6 Monate)**

*In Beles: ab Juli*

*In Itzig: ab August und September*

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

*In Itzig: ab August*

#### **BabySteps (2-12 Monate)**

*In Beles: ab September*

#### **Kreativ Atelier (1-4 Monate)**

*In Beles: ab September*

#### **Singen, Spielen, Gestalten (1-4 Monate)**

*In Beles: ab September*

### Nos offres francophones:

#### **Ateliers de communication bienveillante**

*Belvaux à partir de septembre*

#### **NOUVEAU: Jalousie, Conflits, Rivalités dans la fratrie**

*Belvaux à partir de septembre*

.....  
*Informationen und Anmeldungen unter: [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) oder Tel.: 36 05 97 (von 08:00 bis 12:00 Uhr). Infos et inscriptions sur: [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) ou tél.: 36 05 97 (8h-12h).*

### Kurse in der Schwangerschaft:

#### **Geburtsvorbereitung**

*In Itzig: ab Juli und August*

#### **Hypnobirthing®**

*In Itzig: im August - für Paare mit Geburtstermin ab Anfang Oktober.*

#### **Dancing For Birth™**

*In Itzig: ab September.*

#### **Yoga für Schwangere**

*In Itzig ab Juli, August und September*

#### **Fit for 2**

*Fortlaufender Kurs in Itzig: jeweils mittwochabends ab September*

### Kurse nach der Geburt:

#### **Rückbildung**

*In Itzig ab September*

#### **NEU: Yoga nach der Schwangerschaft**

*In Itzig ab September*



### **On ne naît pas parents, on le devient**

Cours pour futurs parents (F)  
Intervenant: Ecole des Parents

*Lundi 15 juillet à 18h00*

*Mardi 16 juillet à 18h00*

*Mercredi 17 juillet à 18h00*

*Jedi 18 juillet à 18h00*

*Vendredi 19 juillet à 18h00*

*Lundi 26 août à 18h00*

*Mercredi 28 août à 18h00*

*Jedi 29 août à 18h00*

*Lundi 16 septembre à 18h00*

*Lundi 23 septembre à 18h00*

Lieu: Maternité CHL

*Mercredi 17 juillet à 18h00*

*Mercredi 11 septembre à 18h00*

Lieu: Maternité Ettelbruck

*Vendredi 26 juillet à 18h00*

*Lundi 2 septembre à 18h00*

*Vendredi 13 septembre à 18h00*

*Vendredi 27 septembre à 18h00*

Lieu: Maternité Bohler

*Jedi 5 septembre à 18h00*

Lieu: Maternité CHEM; 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](mailto:zithaaktiv@zitha.lu)

13 rue M. Rodange  
L-2430 Luxembourg-ville

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

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



## Participez aux concours Letz be healthy!

### Gagnez des exemplaires du livre *La Tendresse du crawl* de Colombe Schneck

Colombe Schneck est une journaliste française de radio, écrivain et réalisatrice de documentaires. À 52 ans, elle dispose déjà d'une belle bibliographie et filmographie.

*La Tendresse du crawl* est une méditation sur le bonheur d'aimer, la joie intense d'être amoureux. C'est l'histoire d'un homme et d'une femme d'environ 50 ans qui se sont connus à l'adolescence et qui se retrouvent par le plus grand des hasards. Leur rencontre est belle, puissante.

Malgré cet amour, elle raconte sa peur de la solitude, la peur de l'abandon. Elle se pose beaucoup de questions. Elle se demande pourquoi il est avec elle, combien de temps il va falloir avant qu'il se rende compte qu'elle n'est pas faite pour lui... On sent dans ce récit la fragilité de la relation. Colombe Schneck raconte la fragilité des êtres amoureux transis, elle évoque le désir de l'un envers l'autre.

La relation avec Gabriel ne se termine pas bien comme beaucoup d'histoires d'amour mais cela permet à l'auteur de faire le point, de grandir et de laisser renaître l'espoir qui permet de continuer à avancer.

Ce livre parle également de la réappropriation du corps par la pratique du crawl en piscine. Ce récit nous livre quelques bases sur l'amour, la souffrance, l'échec amoureux. Il explique la vie et une façon de l'appréhender. ●

*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](http://letzbehealthy.lu) et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants seront tirés au sort et pourront retirer leur cadeau dans leur pharmacie. Date limite de participation: 31 juillet 2019



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

# 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

# B.Mask

BLACK MASK  
PEEL-OFF CHARBON



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



CNKC: 3651-056



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  
LE SECRET DES BELLES PLANTES