

Letz be healthy

GRATUIT

Beauté

Prendre soin de soi

ANIMAUX

Un paradis pour chats

FC Résidence
Walferdange:
aux couleurs
de Letz be healthy

Tout petits:
apprendre la
motricité libre

Tout savoir sur la
chirurgie des yeux
au laser

Dossier seniors

Hëllef Doheem a 20 ans
Tout pour une pension heureuse
Seniorie St Joseph Consdorf
Démence... Parkinson... Alzheimer

PERSKINDOL



Abnehmen – ein guter Vorsatz



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

3 Kleidergrößen schlanker



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

Starke Hilfe zum Abnehmen durch Studien belegt

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

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

formoline L112 EXTRA ist eine Weiterentwicklung des bewährten formoline L112 und

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

Die Kalorien gehen – der Genuss bleibt

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



41... nombre premier pour une première

Curieux titre n'est-ce pas? C'est que ce numéro 41 de votre magazine *Letz be healthy* est l'occasion pour nous de lever notre verre à une première. En effet, à partir de ce numéro premier nous afficherons fièrement l'attribution à notre magazine du label *Made in Luxembourg*, décerné par la Chambre de Commerce.

Avec l'attribution simultanée de ce prestigieux label à notre cousin *Semper Luxembourg*, mensuel scientifique de référence du monde médical et pharmaceutique luxembourgeois depuis plus de dix ans, c'est donc la reconnaissance d'une vraie presse médicale et santé luxembourgeoise que nous célébrons avec vous, nos lecteurs; ainsi qu'avec nos partenaires, les pharmaciens, les hôpitaux, les professionnels de la santé, les associations de patients, les institutions avec qui nous travaillons étroitement.

Mais cette fierté, le rédacteur en chef d'un magazine la doit aussi à une merveilleuse équipe. C'est donc en toute humilité et avec une infinie reconnaissance que je tiens à partager cet honneur avec Françoise, notre secrétaire de rédaction, palme d'or de l'efficacité, avec Nathalie, directrice artistique sans qui vous n'auriez pas un tel plaisir à nous lire, avec Céline et Sandrine, dont vous aimez la plume, la compétence et le sourire, ainsi qu'à Roseline et Micheline, ambassadrices auprès de nos annonceurs, au Luxembourg comme à l'étranger.

Merci à toutes et tous !

Dr Eric Mertens



Rejoignez notre page
Facebook *Letz be healthy*



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



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

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

Autor. d'établissement N°10055526/0

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



Régie commerciale

DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu



Les articles, photos, dessins et autres illustrations de la partie rédactionnelle de Letz be healthy ne comportent pas de publicité. Les mentions d'entreprises ou de produits figurent à titre documentaire. Les articles, photos et dessins ainsi que les opinions et les publicités sont publiés sous la seule responsabilité des auteurs ou annonceurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont réservés pour tous pays.



**DOULEURS INTENSES DANS LA POITRINE?
DIFFICULTÉS POUR RESPIRER?
NAUSÉES ET SUEURS FROIDES?**

Écoutez les signaux de détresse de votre corps!

**APPELEZ LE
112**

z6creation.net



L'infarctus du myocarde est une URGENCE.
Chaque minute compte!

Plus d'informations sur www.sante.lu



SOCIÉTÉ
LUXEMBOURGEOISE
DE CARDIOLOGIE



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

Direction de la santé

sommaire

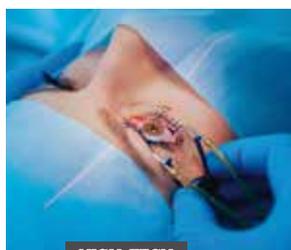
- 6..... **Beauté**
Prendre soin de soi
- 8..... **Dossier seniors**
 - 8 Stéftung Hëllef Doheem: „Mënschlech a kompetent“ depuis 20 ans déjà !
 - 10 Le choix d'une pension heureuse
 - 12 Seniorie St Joseph Consdorf: la psychiatrie extra-hospitalière en long séjour – un concept unique au Luxembourg
 - 14 L'Info-Zenter Demenz renforce la proximité et la diversité de ses services
 - 16 ParkinsonNet Luxembourg: plusieurs soignants, un seul réseau
 - 17 ala plus
- 18..... **Approche douce**
L'hypnose, une pratique bien implantée en pédiatrie
- 20..... **Fitness**
RGC360: du coaching à 360 degrés
- 22..... **Petite enfance**
La motricité libre
- 24..... **High-tech**
Chirurgie des yeux au laser: efficace et sûre
- 28..... **Animaux**
Un paradis pour chats
- 30..... **Compléments**
 - 30 Faites le plein d'énergie !
 - 32 Du sport, oui mais pas sans protéger nos articulations !
- 34..... **Conseils du mois**
- 36..... **Sport**
Le FC Résidence Walferdange 1908
- 40..... **Letz play**
- 41..... **Letz dine**
- 42..... **Sortir**
- 44..... **Agenda**
- 46..... **Concours**



BEAUTÉ



DOSSIER SENIORS



HIGH-TECH



PETITE ENFANCE



ANIMAUX



COMPLÉMENTS



SORTIR

Pharmacies de garde

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



Syndicat des Pharmaciens
Luxembourgeois



BEAUTÉ

Prendre soin de soi

OK les vacances sont finies et on a terminé de se badigeonner de crème solaire et de lait hydratant après soleil. Mais il faut continuer à dorloter votre peau qui a besoin de se faire chouchouter toute l'année. Continuez sur votre lancée afin de conserver votre capital beauté et avoir bonne mine toute l'année et pas seulement en été.

Sandrine Stauner-Facques

Le plus simple est d'adopter une «routine beauté» et de s'y tenir. J'ai bien dit routine oui. Le but est de prendre soin de sa peau matin et soir 7j/7 afin que cela soit efficace. Cela vaut pour vous Mesdames et pour vous Messieurs...

Routine beauté du matin

- Afin de préparer la peau à affronter les agressions extérieures qu'elle subit (chaud, froid, pollution), il faut nettoyer votre peau avec un produit sélectionné selon votre type de peau (normale, mixte, grasse). Cette étape permet d'ôter les résidus, impuretés, sébum accumulés durant la nuit. Utilisez par exemple l'eau micellaire Marilou.
- Pulvérisez votre visage avec une eau thermale de qualité afin de la réveiller, de la stimuler: cela gommara les signes de fatigue éventuels.

- Hydratez votre peau (toujours avec un produit adapté). Nous vous proposons le fluide matifiant de Weleda: soin bio à utiliser matin et soir. Les adeptes d'Avène pourront opter pour A-Oxitive qui protège et hydrate et qui contient un puissant antioxydant. Ictyane de Ducray est parfaite pour l'hydratation et contient des filtres UV, ce qui est conseillé en toutes saisons.
- Pensez à utiliser des produits spécifiques pour le contour des yeux. C'est une zone particulièrement sensible aux agressions externes. Minéral 89 Yeux de Vichy fait le pari d'atténuer rides et cernes, cela vaut la peine de tester.

Vous êtes fin prête ou fin prêt à attaquer votre journée.

Nettoyer sa peau sans l'agresser

Nous avons découvert les gels douche bio Marilou qui proposent une multitude de parfums frais et vitaminés. Ils valent le détour et sont à tout petit prix. Pour ceux qui connaissent les vertus de l'huile d'Argan, Melchior&Balthazar ont concocté un savon «Fleur d'orange», exfoliant qui vous fera du bien (notez que c'est un produit Vegan).



Que penser des masques ?

On adore ! C'est essentiel pour désincruster les impuretés de votre visage et de votre corps. Cela permet de retirer les peaux mortes et d'avoir une peau toute douce.

L'exfoliant visage de chez RoyeR Cosmétique offre un gommage d'une extrême douceur. Il est composé de 10% de bave d'escargot bio et fraîche. On aime aussi le masque purifiant de Nuxe qui lisse la peau en 2 minutes chrono.



Un beau teint toute la journée

Pour parfaire notre teint, nous avons choisi une poudre minérale de chez Vichy qui donne un effet bonne mine pour prolonger votre hâle de cet été. Et pour que cette poudre tienne toute la journée, on vaporise l'eau de beauté Caudalie qui fixe le maquillage de façon efficace. C'est le secret des make-up artists: cette brume fixe non seulement le maquillage mais tonifie la peau et révèle son éclat naturel. Le petit plus est le petit parfum subtil qui se dépose sur votre visage et votre décolleté.



Routine beauté du soir

Pour les femmes, le démaquillage est une étape capitale et obligatoire. Il est nécessaire d'utiliser de bons produits afin de retirer toutes les traces de maquillage qui empêchent la peau de respirer. L'huile démaquillante Marilou nettoie en douceur, purifie la peau et la rend souple et douce. Une fois cette étape franchie, nettoyez votre visage avec un soin sans savon et rincez à

l'eau fraîche.

Comme la nuit votre peau est plus réceptive aux soins, c'est le moment d'appliquer un bon soin hydratant ou un sérum qui pénétrera profondément dans l'épiderme.

La Roche Posay propose Hydraphase Sérum intense, une formule concentrée en actifs surdoués. Ce sérum réinfuse la peau en eau pour 24h d'hydratation.



Pour vous Messieurs

C'est la nouveauté de la rentrée ! Roger & Gallet met en lumière deux fragrances: L'Homme Menthe et L'Homme Cèdre pour incarner les multiples facettes de l'homme contemporain. La vitalité de la Menthe, le dynamisme du Cèdre: deux cadeaux de la nature qui soulignent la personnalité des hommes qui les portent. ●



POUR LES PETITS, C'EST LA RENTRÉE

Le retour à l'école signifie souvent, le retour des poux. Pas de panique, on a ce qu'il vous faut. La marque Toofruit a prévu un masque huileux, un spray répulsif, un shampoing pour décrocher les poux et les lentes et un vinaigre de rinçage pour dégraisser et décoller poux et lentes.



EE RESEAU FIR ALL D'GENERATIONEN



Paiperléck
S.à r.l.

Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

E LËTZEBUERGESCHEN FAMILLJEBETRIIB
MAT HÄERZ A SÉIL

www.paiperleck.lu/10joer

KRANKEFLEEG 24/24 & 7/7

SENIORERESIDENCEN

VAKANZEBETTER

NUETS PÄIPERLÉCK

26 65 86





Stëftung Hëllef Doheem: „Mënschlech a kompetent“ depuis 20 ans déjà !



Votre état nécessite des soins réguliers ou de l'assistance pour les actes de la vie quotidienne ? Vous avez besoin d'aménager votre domicile pour rester le plus longtemps possible chez vous, en toute sécurité ? Depuis 20 ans, la Stëftung Hëllef Doheem, le plus grand réseau d'aide et de soins à domicile au Grand-Duché de Luxembourg, vous propose une solution personnalisée et adaptée à vos besoins, pour garantir votre maintien à domicile.

Céline Buldgen

La Stëftung Hëllef Doheem célèbre, en cette année 2019, ses 20 années d'existence.

Rappelez-vous: c'est en 1999 que la loi sur l'assurance dépendance a été votée au Grand-Duché de Luxembourg. Dans la foulée, les prestataires d'inspiration chrétienne se sont regroupés pour fonder la Stëftung Hëllef Doheem. Benoît Holzem, Directeur général de la Stëftung Hëllef Doheem: *«Aujourd'hui, la destinée de la Fondation, reconnue d'utilité publique, est confiée à un conseil d'administration qui est composé à 60 % d'administrateurs indépendants, originaires des secteurs médical, public et privé. Suivant le modèle de nos fondateurs, la Stëftung Hëllef Doheem se doit de promouvoir le bien-être des hommes et des femmes, quels que soient leur origine, âge, nationalité, ou leurs opinions philosophiques et religieuses. Au travers de l'œuvre de nos membres fondateurs, tels les Sœurs Franciscaines, nos origines remontent même jusqu'au 19^{ème} siècle...»*

Services proposés

Les services de la Stëftung Hëllef Doheem s'inscrivent essentiellement dans le cadre des prestations prévues par l'assurance dépendance et l'assurance maladie. *«Nos services basés sur une approche individuelle, humaine et éthique sont réalisés par des équipes multidisciplinaires hautement qualifiées, soucieuses de votre bien-être, de votre autonomie et de votre santé. Elles regroupent plusieurs corps de métiers: aides-ménagères, aides socio-familiales, aides-soignantes, infirmières, ergothérapeutes, kinésithérapeutes, psychologues, diététiciens, éducateurs.»*, explique Benoît Holzem.

Afin de garantir la continuité des soins, la Stëftung Hëllef Doheem travaille en étroite collaboration avec les médecins généralistes et spécialistes, ainsi que les hôpitaux.

La Stëftung Hëllef Doheem offre un large éventail de services:

• Aide à domicile:

A votre domicile et à la fréquence voulue, les aides peuvent assurer l'hygiène corporelle, l'habillement et le ménage. Elles peuvent préparer les repas ou aider la personne malade ou âgée à les prendre, ou simplement accompagner le bénéficiaire en promenade.

Il est également possible d'avoir recours à des gardes de nuit ou de se faire accompagner chez le médecin, à la Commune, etc.

• Soins à domicile:

Les infirmières dispensent des soins des plus simples aux plus techniques (administration de médicaments, prises de sang, injections, pansements complexes, soins palliatifs...). Afin d'adapter les soins à la réalité du terrain, Hëllef Doheem forme son personnel aux dernières recommandations scientifiques: expertises en soins de plaies/diabétologie/soins palliatifs, démence..., sans oublier les innovations technologiques appuyant la démarche de soins au domicile.

Les kinésithérapeutes interviennent pour aider le bénéficiaire à préserver ou à retrouver sa mobilité. Quant aux ergothérapeutes, leur travail consiste à stimuler les capacités physiques et cognitives des patients afin qu'ils puissent retrouver leur autonomie dans les domaines de l'hygiène, de la mobilité et de la nutrition. Pour sécuriser le domicile, les ergothérapeutes proposent des conseils d'aménagement ou d'adaptation du logement. Ils peuvent également coordonner l'installation d'aides techniques.

Les psychologues accompagnent les clients de la fondation ou leur entourage qui se trouvent parfois confrontés à des situations difficiles (deuil, souffrance psychologique engendrée par un état de dépendance, etc.).



“ L'aide et les soins sont dispensés 7j/7j, entre 6h00 et 22h00. Parce que la qualité de vie de nos clients est pour nous fondamentale, les horaires des tournées seront adaptés aux nouvelles attentes et contraintes de nos clients et partenaires, y compris la nuit. ”

Quotidiennement, les hôpitaux du pays reçoivent la visite des infirmières de liaison de Hëllef Doheem en vue d'assurer la continuité et la qualité de la prise en charge du bénéficiaire entre l'hôpital et le domicile. Elles se chargent de préparer le retour à domicile en toute sérénité (transfert, ordonnance, location de matériel médicalisé...). Enfin, depuis plus de 10 ans, l'équipe spécialisée en soins palliatifs de la Stëftung Hëllef Doheem prend en charge, au domicile, la douleur physique et la souffrance psychologique des personnes en fin de vie.

• Dossier de soins électronique:

Depuis 2012, les clients de la Stëftung Hëllef Doheem bénéficient d'un dossier de soins électronique, facilitant l'échange d'informations entre prestataires de soins et optimisant la continuité de la prise en charge. Grâce au dossier électronique:

- les démarches de soins appliquées aux clients sont accessibles à tout moment au personnel et actualisées suivant les standards scientifiques,
- la qualité des soins dispensés est contrôlée,
- la coordination optimale entre les différents soignants est garantie.

• Centres de jour:

Les 10 centres de jour de la Stëftung Hëllef Doheem accueillent les personnes dépendantes, 6 jours sur 7. Ces lieux de vie, où règne la convivialité, permettent de main-

tenir l'autonomie et la socialisation des bénéficiaires, mais aussi de soulager les aidants et les familles. Y sont proposées des activités individuelles ou en groupe, à caractère social ou thérapeutique, et encadrées par une équipe pluridisciplinaire.

• Secher Doheem:

Secher Doheem est un service national d'appels d'urgence opérant 24h sur 24, et 7 jours sur 7, pour votre tranquillité et celle de vos proches. Basé sur les technologies les plus fiables, ce service offre – depuis plus de 30 ans - une sécurité optimale, que vous soyez à la maison ou en déplacement à l'extérieur. L'offre regroupe une large gamme de matériel, allant du système d'appel assistance mobile aux détecteurs de chutes et d'incendie. ●

Hëllef Doheem, c'est:

- Un réseau innovant et performant.
- Une prise en charge globale du client.
- Un service garanti 7 jours sur 7, et 365 jours/an.
- Un service pour tous et partout au Luxembourg.
- Un personnel qualifié et expérimenté.
- Une satisfaction des clients à 98 % (TNS-Ilres).

Pour devenir client de la Stëftung Hëllef Doheem:
Tél.: 40 20 80. <http://www.shd.lu>



Le choix d'une pension heureuse

Le passage de la vie active à la pension est un passage délicat. Beaucoup idéalisent ce moment et certains sont déçus de vivre autre chose que ce qui était prévu. Le mieux est de considérer cela comme un nouveau départ. L'objectif est de trouver et de donner un nouveau sens à sa vie.

Sandrine Stauner-Facques

Pour certains, cette rupture avec le monde du travail est terrible mais d'autres l'attendaient avec impatience et pour eux, une nouvelle vie commence. Une vie agréable avec seulement les contraintes que l'on se fixe soi-même.

Vous allez pouvoir profiter de la vie, pratiquer des activités qui vous font plaisir, faire plus de sport, voyager, lire, cuisiner, aller au ciné, au théâtre... Plein de bonnes choses en perspective.

Couple d'heureux pensionnés

Paul et Bruna ont 68 et 69 ans. Ils sont pensionnés depuis quelques années déjà et semblent plutôt bien vivre cette seconde vie. Ils n'ont pas voulu suivre l'exemple de leurs parents respectifs qui vivaient mal leur retraite et passaient leur temps à s'ennuyer et se chamailler. Ils sont hyper occupés chacun de leur côté et ont également bon nombre d'activités communes.

Paul, l'hyperactif

Paul est un adepte du potager qu'il chouchoute incroyablement du matin au soir. Il fait lui-même ses semis et possède un jardin et un verger dignes de grands jardiniers. Il mène la vie dure aux mauvaises herbes. Il s'est inscrit depuis des années dans un club de VTT et fait des sorties tous les dimanches avec des gens de tout âge. Il est d'ailleurs loin d'être le dernier lors de sorties même difficiles. Sa force physique et sportive sont hors du commun pour ce petit bonhomme d'1m65.

Bruna, calme et posée

Côté cuisine, elle se plaît à cuisiner les produits de saison qui viennent du potager. Elle passe une bonne partie de ses journées à concocter de bons petits plats et préparer des confitures et gelées pour toute l'année.

Côté jardin, Bruna elle, gère plutôt les fleurs et la taille de ses arbustes. Il faut bien passer le temps et enjoliver encore le jardin de son mari. Elle s'inspire de ses

Une liberté retrouvée

La pension arrivée, vous pouvez ressentir un réel sentiment de liberté s'installer en vous. Les obligations professionnelles sont terminées, le stress aussi. À présent, il est temps de penser à soi et à son bien-être. La liste des occupations peut être longue pour certains. Les autres devront se creuser la tête mais y parviendront.

Du sport pour garder la forme

Natation, marche, vélo, les activités physiques ne manquent pas et chacun peut trouver celles qui lui

voyages, ramène du bois flotté des plages du Sud-Ouest de la France et compose de jolis parterres de fleurs avec ce bois, de jolis galets et autres trouvailles.

Bruna est également devenue bénévole dans une association caritative. Elle y va chaque semaine et crée des objets qui sont vendus en décembre pour Noël. Les recettes de ces ventes sont attribuées à des nécessiteux.

Activités communes

Le couple est inscrit dans un club de marche et fait des randonnées chaque semaine. Randos sportives qui les maintiennent en forme. Depuis quelques années, ils se sont constitué un réseau d'amis et aiment se retrouver quel que soit le temps. Le club organise également deux ou trois semaines sportives par an à la montagne; séjours organisés de A à Z où l'on se laisse guider et où l'on suit (ou pas) un programme prédéfini.

Leurs enfants

Ils ont deux enfants et sont très proches d'eux. Comme ils sont tous très sportifs, il leur arrive régulièrement de partir en séjours sportifs ensemble. Le ski alpin fait partie de leurs plaisirs communs.





Les clubs seniors

Le Luxembourg regorge de clubs seniors : on en compte 20 dans le pays. Le site www.luxsenior.lu vous donnera toutes les informations utiles ou vous pouvez appeler au +352 247 86 000 du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30. Ce sont des centres de rencontre pour les personnes qui ont 50 ans ou plus et qui offrent un panel d'activités très variées. Ces clubs ont été créés pour éviter l'isolement social. Cela permet de rencontrer des gens, d'élargir son cercle d'amis, d'avoir une vie sociale et culturelle, de remplir son agenda.

Les villes qui proposent des clubs seniors sont : Berchem, Bereldange, Capellen, Contern, Differdange, Dudelange, Esch-sur-Alzette, Ettelbruck, Hupperdange, Junglinster, Kehlen, Lorentzweiler, Mondercange, Redange/Attert, Remich, Rumelange, Schifflange, Strassen et Wasserbillig. Sur le site, vous trouverez le programme de chaque ville.

convient le mieux. Mais il est nécessaire de faire du sport. Les salles de fitness n'ont pas forcément de cours spécifiques mais ont des cours avec différents niveaux mais encore mieux... certains coachs proposent des cours spécifiques aux seniors. C'est le cas de RGCoaching à Bridel où Raul Gabellini propose des cours pour seniors qui rencontrent un grand succès.

Le bénévolat

Beaucoup de pensionnés se tournent vers le bénévolat. L'existence d'un lien direct entre la pratique d'une activité bénévole et l'amélioration du bien-être physique et psychologique est évidente. On se sent attendu, utile. On peut aider des associations, des enfants en difficulté, des personnes en situation de handicap. Les façons de se rendre utiles sont multiples, il suffit de trouver son centre d'intérêt.

Les activités des clubs seniors

- Formations et Life-Long-Learning: séminaires sur des thèmes santé et au bien-être, cours de nouvelles technologies, de cuisine, de créativité, de langues...
- Lieu de conseil et de guidance: écoute, entrevues individuelles, informations diverses sur les services pour personnes âgées au Luxembourg.
- Activités physiques: Yoga, Zumba, gym douce, natation, randonnées pédestres et balades à vélo...
- Activités culturelles: visites de musées, d'expositions, de concerts, excursions au Luxembourg et à l'étranger...
- Organisation de projets sociaux et multiculturels: bénévolat et solidarité citoyenne.
- Rencontres conviviales: festivités, jeux de société, groupes de musique et de chant. ●



- Mit der Diagnose „Demenz“ bekommen Ungewissheit und oft seltsam erscheinende Symptome einen Namen.
- Mit der Diagnose „Demenz“ kommen nicht nur auf die Betroffenen, sondern auch auf die Angehörigen grosse Belastungen zu.
- Die gesamte Familie ist fortan gefordert, den Menschen mit Demenz zu verstehen, sich in ihn hineinzufühlen und ihn kompetent zu betreuen.

- Im Info-Zenter Demenz finden Sie Antworten auf Fragen und weiterführende Informationen zum Thema Demenz die es ermöglichen die Lebensqualität zu erhalten.
- Das Info-Zenter Demenz setzt sich dafür ein, dass das Leben auch mit Demenz für die Betroffenen und ihr Umfeld in unserer Gesellschaft lebenswert bleibt!

Info-Zenter Demenz:

14a, rue des Bains • L- 1212 Luxembourg • www.demenz.lu



Seniorie St Joseph Consdorf: la psychiatrie extra-hospitalière en long séjour – un concept unique au Luxembourg

La Seniorie St Joseph Consdorf est la première maison de soins spécialisée dans la prise en charge psychiatrique extra-hospitalière pour des longs séjours, au Luxembourg. Proche d'Echternach, la seniorie s'intègre dans un cadre verdoyant garantissant une tranquillité pour ses résidents. Rencontre avec le Dr Jean-Paul Steinmetz, psychologue et directeur de la Seniorie St Joseph Consdorf.

Céline Buldgen

A partir de début 2020, la Seniorie St Joseph Consdorf offre avec son service de psychiatrie extra-hospitalière en long séjour une structure d'accueil continu pour 44 personnes qui répond de façon spécialisée aux besoins des résidents atteints d'un syndrome d'inadéquation psycho-sociale lié aux diagnostics psychiatriques chroniques.

Dr Jean-Paul Steinmetz: *«Ce nouveau établissement de prise en charge psychiatrique répond à une demande importante du secteur pour des places d'accueil pour patients atteints d'une maladie psychiatrique chronique. Les personnes concernées souffrent de déficiences et d'incapacités sévères avec des tableaux cognitivo-comportementaux lourds à gérer et nécessitent un encadrement continu sur 24 heures. Notre prise en charge proposée n'est pas à confondre à celle d'une psychiatrie aiguë ou celle d'une réhabilitation psychiatrique. Notre prise en charge n'a pas un but thérapeutique au sens strict, mais elle vise la stabilité psychique et la stabilité de la personne dans son milieu de vie en évitant l'effet de la porte tournante.»*

Le contexte médico-psycho-social des résidents admis au service de psychiatrie extra-hospitalière de la Seniorie St Joseph Consdorf dépasse largement les critères d'admission en établissement à séjour continu classique.

«Nous prenons en charge des patients en situation complexe. Outre leurs problèmes psychiques, une très grande majorité d'entre eux ont des comorbidités multiples (cancers gastro-intestinaux, cirrhose, épilepsie, polynévrites...) et sont bien souvent dans une situation sociale précaire (encadrement par un tuteur, intervention du Fonds National de Solidarité, absence de famille, etc.)», précise le Dr Steinmetz.

Un établissement d'aide et de soins spécialisés

La prise en charge et la vie dans cette structure spécialisée se distingue substantiellement de l'accueil et de la vie dans les établissements de long séjour pour seniors avec ou sans atteintes démentielles.

L'infrastructure offre la sécurité d'un accompagnement personnalisé, grâce à la présence continue d'un personnel formé et attentif aux besoins de chaque résident (infirmiers et infirmiers psychiatriques, ergothérapeutes, psychomotricien, éducateurs diplômés et gradués, kinésithérapeutes, psychologues, et aide-soignants...).

Des professionnels extérieurs des partenaires conventionnées (médecins généralistes agréés, médecins-psychiatres du Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique...) interviennent régulièrement pour garantir le suivi de la prise en charge médicale.

Afin d'assurer une prise en charge personnalisée et de qualité, un projet de vie socio-thérapeutique individualisé est défini pour chaque patient, en équipe pluridisciplinaire et en concertation avec le résident.

Des activités variées sont proposées individuellement (soutien psychologique, kinésithérapie et ergothérapie individuelles...) ou en groupe (travaux manuels au sein des ateliers socio-thérapeutiques, activités physiques, activités créatives, activités de remédiation cognitive...).

«L'âge d'admission de nos résidents tourne autour de 40 à 60 ans. Leur durée de séjour étant en général très longue, allant de 5 à 30 années (voire même plus encore), une réinsertion de bas seuil, des travaux communautaires, à raison de quelques heures par semaine et des travaux dans nos ateliers socio-thérapeutiques font partie intégrante de notre concept de prise en charge.», explique le Dr Steinmetz.

Les objectifs de la prise en charge:

- Stabilité dans le milieu de vie évitant l'effet de porte tournante (réadmissions multiples).
- Sentiment de sécurité et de protection du résident.
- Maintenir l'équilibre psychique.
- Développer et maintenir une hygiène de vie.
- Favoriser les compétences personnelles et quotidiennes.
- Favoriser les compétences physiques et cognitives.
- Favoriser l'inclusion sociale.

“ La particularité de notre infrastructure réside dans l'intensité plus accrue des soins psychiatriques, nécessitant une vision de multidisciplinarité plus élargie entre les membres de l'équipe. ”

Projet de doublement des capacités d'accueil

Dès début 2020, la Seniorie St Joseph Consdorf offrira un hébergement de long séjour à deux populations distinctes:

- Enceinte I (44 lits): Personnes âgées atteintes ou non d'une démence ou de déficiences fonctionnelles.
- Enceinte II (44 lits): Des personnes adultes atteintes de troubles psychiatriques chroniques stabilisées, parmi lesquels des troubles liés à un mésusage excessif et chronique d'alcool et aux autres substances psychoactives nocives, des troubles de l'affectivité, des psychoses.

Dr Jean-Paul Steinmetz: «Suite à la rénovation complète de l'ancien bâtiment, notre Seniorie comptera 88 lits au total avec 44 lits en maison de soins classique et 44 lits en psychiatrie extra-hospitalière en long séjour. Nous aurons dès lors besoin de renforcer notre équipe pluridisciplinaire par le recrutement d'infirmiers(ières) psychiatriques, de psychologues, d'éducateurs et d'éducateurs-instructeurs. C'est pourquoi nous sommes en cours de négociation avec les ministères en question (Ministère de la famille, Ministère de la santé) en vue de développer un nouveau modèle de financement, en sachant qu'avec la dotation du personnel nécessaire pour garantir la prise en charge psychiatrique en long séjour, nous dépassons largement la dotation du personnel prévue par l'assurance dépendance.» ●

Sources:

- Communiqué de presse.
- Interview Dr Jean-Paul Steinmetz, directeur de la Seniorie St Joseph Consdorf.

Contact:
Seniorie St Joseph Consdorf
4-5 rue Buurgkapp
L-6211 Consdorf
Tél.: 26 453-1 - Fax: 26 453-9000
E-mail: consdorf@zitha.lu



L'Info-Zenter Demenz renforce la proximité et la diversité de ses services

Oublis répétés d'évènements récents, diminution de l'attention, désorientation, difficulté à trouver ses mots, répétitions, irritabilité... les symptômes de la maladie d'Alzheimer (ou de toute autre démence) sont variés et souvent sources d'angoisses pour les personnes atteintes et leurs familles. Et il n'est pas rare de laisser la place au déni ou à l'affolement. Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à franchir la porte de l'Info-Zenter Demenz (I-ZD). Son équipe prendra le temps de vous écouter et de vous informer, le tout gratuitement.

Céline Buldgen

Même si l'on ne sait pas à l'heure actuelle guérir les démences, il est possible d'en ralentir la progression et l'impact sur la vie quotidienne. En effet, une prise en charge adaptée et précoce, ainsi que la conservation du tissu social améliorent considérablement le pronostic et la qualité de vie des personnes atteintes d'une démence. Et pour cela, il est essentiel de pouvoir poser un diagnostic précoce de la maladie. Isabelle Tournier, nouvelle coordinatrice depuis août 2018, diplômée en psychologie clinique et détentriche d'un doctorat en psychologie, évoque également le fait de pouvoir mettre un nom sur les symptômes: «*Mais, par exemple, les oublis répétés peuvent également être liés à une autre cause, comme par exemple un état dépressif ou un stress intense. Etablir un diagnostic permet dans ce cas de clarifier la situation et éventuellement de ne pas s'inquiéter pour rien.*»

Auprès de l'Info-Zenter Demenz les personnes concernées et leur entourage peuvent acquérir des informations essentielles sur la maladie, en temps utile. Les bureaux (14a, rue des Bains, L-1212 Luxembourg) disposent d'un premier espace d'accueil où l'on peut poser des questions ou demander tout type de documentation sur la démence ou le bien vieillir, ou encore sur les services des prestataires de soins au Luxembourg (clubs seniors, réseaux d'aides et de soins, centres de jour, CIPA, etc.). Dans un second espace d'accueil, la bibliothèque offre une sélection de livres et de films afin de répondre au mieux aux demandes d'informations sur le thème de la démence.



Sur le site Internet www.demence.lu (bilingue, allemand/français), il est possible de s'informer sur la démence, de regarder des vidéos de témoignages mais également de télécharger différents formulaires (demande de prestations de l'assurance-dépendance, demande de mise sous tutelle-curatelle...).

Des activités pour stimuler l'esprit

La maladie d'Alzheimer, ou toute autre forme de démence, peut toucher tout le monde. Mais, il faut savoir qu'il existe un certain nombre de facteurs de vie susceptibles d'en retarder la survenue.

Isabelle Tournier: «*Il est scientifiquement établi que l'activité physique régulière, la stimulation intellectuelle et le régime méditerranéen ont une influence positive sur la cognition. C'est pourquoi, et encore plus après le passage à la retraite, il est important de garder une vie sociale stimulante, par exemple en continuant de rencontrer ses amis régulièrement, en assistant à des évènements culturels (théâtre, conférence), en rejoignant un club senior ou bien encore en apprenant une nouvelle langue. Les activités, notamment sociales, permettent de stimuler entre autres la mémoire et la concentration tout en étant favorables au bien-être.*»



Depuis peu, l'Info-Zenter Demenz met gratuitement à disposition des personnes atteintes d'une démence et de leur entourage des jeux (puzzles, chansons, jeux de lettres, jeux sensoriels...) dans le but de passer un moment agréable tout en stimulant leur esprit. Le matériel est varié afin de répondre aux besoins et goûts de chacun, quelles que soient les difficultés cognitives rencontrées.

«Ce nouveau service est particulièrement apprécié, car il permet aux familles de tester des activités ludiques qui sont adaptées à leur proche et de voir si cela plaît/convient avant d'acheter. En vue d'augmenter cette nouvelle offre, nous sommes continuellement à la recherche de nouveaux jeux.», intervient Jean-Marie Desbordes, chargé de direction et coordinateur.

Favoriser l'accès à l'information

L'Info-Zenter Demenz organise tout au long de l'année des événements (séances d'information, conférences, projections de films, etc.) qui s'adressent à toutes les personnes concernées directement ou indirectement par la maladie, à celles qui pourraient l'être dans le futur ainsi qu'à toutes les personnes intéressées par la ques-

“ Les activités, notamment sociales, permettent de stimuler entre autres la mémoire et la concentration tout en étant favorables au bien-être. ”

tion. «Nous allons programmer une conférence de sensibilisation pour le grand public le 19 septembre 2019 à Luxembourg-Ville. Elle sera donnée en langue allemande par Jörg Fuhrmann, directeur d'une maison de soins en Autriche et diplômé en soins palliatifs. Notre volonté est de toucher un public large, qui n'est pas forcément déjà sensibilisé à la question de la démence, en offrant des actions variées. Il est essentiel de lutter contre le tabou lié à la démence et l'image très négative qui y est associée.», explique Isabelle Tournier.

Grâce au soutien de la fondation Roger de Spoelberch, l'Info-Zenter Demenz a pu récemment acquérir un véhicule à ses couleurs, augmentant ainsi sa visibilité et sa proximité avec la population.

Jean-Marie Desbordes: «Après une première antenne à Differdange, le premier mercredi de chaque mois sur rendez-vous, nous devons continuer à offrir des antennes supplémentaires en-dehors de Luxembourg-Ville pour favoriser encore davantage cette proximité.»

Enfin, chaque année, l'Association Luxembourg Alzheimer organise la Memory Walk, une marche de solidarité internationale envers les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Elle se tiendra cette année le samedi 21 septembre, sur la place Clairefontaine, à l'occasion de la journée mondiale de la maladie d'Alzheimer.

Isabelle Tournier: «Nous y serons avec un stand d'information. Venez, vous aussi, participer à cet événement festif, et rendez-nous visite pour vous informer sur la maladie et les différentes possibilités de prise en charge. Car, ne l'oublions pas : la maladie d'Alzheimer peut tous nous concerner, directement ou indirectement, un jour ou l'autre.» ●

Contact:

Info-Zenter Demenz (I-ZD)

14a, rue des Bains, L-1212 Luxembourg

E-mail: mail@i-zd.lu - Site: www.demenz.lu

Téléphone: (00352) 26 47 00



ParkinsonNet Luxembourg: plusieurs soignants, un seul réseau

Un parcours de soin complexe

Avec ses multiples symptômes, la maladie de Parkinson est souvent synonyme d'un suivi médical impliquant de nombreux interlocuteurs. Un neurologue et le médecin de famille sont souvent les premiers points de contact mais, en fonction des problèmes rencontrés, un patient peut avoir besoin de se tourner vers différents thérapeutes : un kinésithérapeute pour maintenir sa mobilité, un orthophoniste en cas de trouble de la déglutition, un ergothérapeute pour trouver des solutions adaptées aux tâches quotidiennes, ou encore un diététicien pour ajuster son régime alimentaire.

Autant de professionnels de santé qu'il faut identifier et à qui il faut expliquer son diagnostic et ses symptômes. En plus de la difficulté à trouver des praticiens familiers avec la maladie de Parkinson à proximité de chez soi, il est aussi parfois compliqué de coordonner les recommandations en provenance de différents médecins. Bref une prise en charge multidisciplinaire nécessaire mais qui peut vite tourner au parcours du combattant.

Mettre en réseau pour améliorer la qualité de vie

C'est pour faciliter ce parcours que ParkinsonNet Luxembourg – un réseau de professionnels de santé dédié à la maladie de Parkinson – a été mis en place en 2018. Créé aux Pays-Bas, ce concept y a fait ses preuves en améliorant la qualité de vie des patients. Le nombre de complications liées à la maladie a par exemple diminué et le pays a réalisé des économies en matière de dépenses de santé. Globalement, patients et soignants se portent mieux. Des bénéfices que le réseau luxembourgeois espère reproduire chez nous.

Promouvoir la formation continue des professionnels de santé

ParkinsonNet est au service des patients mais aussi de ceux qui les soignent. Les membres du réseau suivent des formations spécialisées afin de se familiariser avec les traitements spécifiques à la maladie de Parkinson et de se tenir au courant des dernières avancées dans le domaine. Grâce à des liens étroits avec la recherche biomédicale, le réseau cherche aussi à accélérer



le transfert des résultats scientifiques vers des applications concrètes en matière de soins.

Simplifier l'accès et coordonner les soins

ParkinsonNet favorise les échanges entre les soignants afin d'harmoniser les différentes parties du traitement. De cette façon les patients bénéficient de soins coordonnés et adaptés à l'ensemble de leurs symptômes. La liste des membres du réseau permet en plus d'identifier rapidement des thérapeutes qualifiés habitués à cotoyer la maladie.

Un accompagnement personnalisé et à l'écoute

Un des objectifs principaux est de changer la dynamique entre les personnes atteintes par la maladie et le corps médical. Le mot d'ordre: chaque patient est le partenaire des professionnels de santé et construit avec eux le meilleur programme de soins personnalisé. Il est acteur de son traitement et au cœur d'un réseau étroitement connecté qui favorise son autonomie et assure la meilleure qualité de vie possible. Aussi une prise en charge du patient dans les stades précoces de la maladie de Parkinson par les thérapeutes du ParkinsonNet Luxembourg, favorise une meilleure qualité du traitement. ●



Pour en savoir plus sur ParkinsonNet Luxembourg:
www.parkinsonnet.lu

ParkinsonNet Luxembourg bénéficie du soutien financier du ministère et de la direction de la santé et de la Fondation Veuve Emile Metz-Tesch.

ala plus, le service d'aide et de soins à domicile de l'Association Luxembourg Alzheimer

Créé en 2017, ala plus est le service d'aide et de soins à domicile de l'Association Luxembourg Alzheimer (ala) qui s'adresse aux personnes atteintes d'une maladie démentielle ainsi qu'à leurs proches. Grâce à ce service, nous sommes en mesure d'assurer une prise en charge globale en offrant des prestations d'aide, de soins, d'encadrement et d'accompagnement. En plus des antennes situées à Bonnevoie, à Esch-sur-Alzette et à Erpeldange-sur-Sûre, nous avons récemment ouvert une antenne à Wintrange et une autre à Mondorf-les-Bains. ala plus dispose donc désormais de cinq antennes aux quatre coins du pays.

Les services proposés par ala plus

Grâce à une équipe professionnelle et multidisciplinaire, ala plus propose:

- le soin, l'encadrement et l'accompagnement dans le cadre de l'assurance maladie,
- les prestations dans le cadre de l'assurance dépendance,
- l'aide aux tâches domestiques,
- le soutien des proches aidants,
- des mesures de prévention améliorant la qualité de vie,
- des interventions et mesures favorisant l'autonomie.



Le service d'aide et de soins à domicile ala plus est opérationnel de 6 h 00 à 22 h 00, et ce, 7 jours sur 7. Les demandes de prise en charge pourront se faire par téléphone au 26 007-1.

ala plus. pour davantage de qualité de vie.

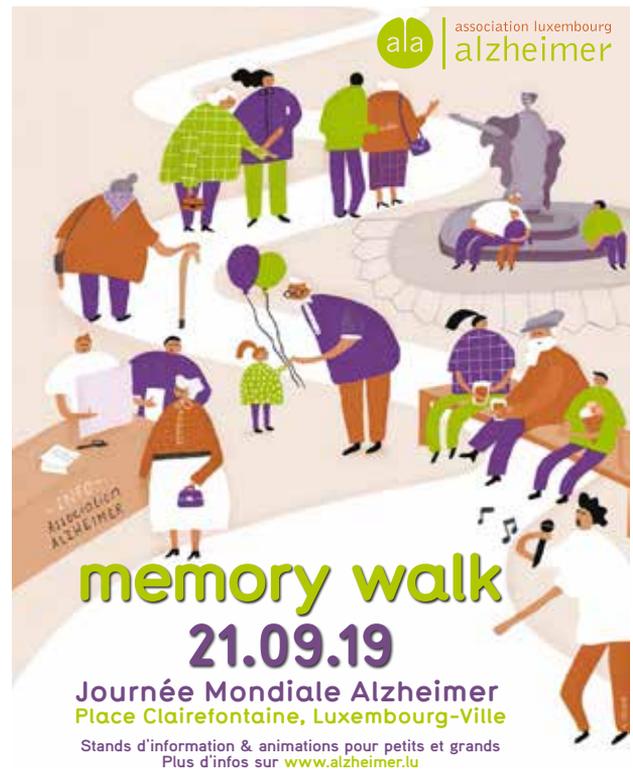
30 ans d'expérience dans le domaine de la démence

L'ala est un réseau d'aide et de soins spécialisé dans la prise en charge des personnes atteintes de démence. Elle dispose de six foyers de jour (Bonnevoie, Dahl, Dommeldange, Dudelange, Esch-sur-Alzette, Rummelange) ainsi que d'une maison de séjour et de soins à Erpeldange-sur-Sûre qui offrent aux personnes atteintes de démence une prise en charge professionnelle dans un environnement adapté à leur maladie.

Les services de conseil de l'ala

Une maladie démentielle confronte continuellement les personnes atteintes d'une démence et leur entourage à de nouvelles questions et à de nouveaux défis. C'est la raison pour laquelle l'ala offre toute une série de services dont les principaux objectifs sont l'information sur la démence, l'accompagnement des personnes concernées et la mise en contact avec les services appropriés. L'ala propose également un groupe d'entraide pour les personnes au début d'une maladie neurodégénérative ainsi que différents cours et groupes de parole pour les proches. À travers ses multiples activités, l'association poursuit toujours son objectif prioritaire: améliorer la qualité de vie des personnes atteintes d'une démence et de leur entourage. ●

Pour plus d'infos, rendez-vous sur www.alzheimer.lu



ala | association luxembourgeois
alzheimer

memory walk
21.09.19
Journée Mondiale Alzheimer
Place Clairefontaine, Luxembourg-Ville
Stands d'information & animations pour petits et grands
Plus d'infos sur www.alzheimer.lu

L'hypnose, une pratique bien implantée en pédiatrie

L'hypnose dans les soins fait de plus en plus ses preuves. Pour soulager la douleur, apaiser les angoisses ou encore aider à la récupération physique et mentale. A l'occasion de la Journée Hypnose organisée au Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) le 27 juin dernier, Joëlle Mortier, infirmière pédiatrique aux urgences pédiatriques du CHL fit le point sur cette discipline qui représente un allié précieux pour les enfants.

Céline Buldgen

Rappelons tout d'abord que l'hypnose est un état de conscience modifiée, au cours duquel l'esprit s'évade pour se dissocier de la réalité. Malgré une apparente passivité, le patient reste actif et entend tout. Sa mémoire, son attention et sa vigilance sont amplifiées.

Quelles indications ?

Chez l'enfant, l'hypnose peut être utilisée pour la gestion des angoisses, des phobies, des traumatismes, des troubles de la concentration et du langage ou encore des "pipis au lit". Son efficacité a également été démontrée pour soigner des problèmes de santé divers tels que des maux de tête, de l'asthme, des nausées, de la constipation ou de l'eczéma.

Enfin, cette technique diminue l'appréhension et l'anxiété d'éventuels soins futurs ou d'examen médicaux (IRM...), et permet de mieux contrôler la douleur, qu'elle soit aiguë ou chronique.

En hypnose, la méthode utilisée s'appuie sur 6 principes:

1. Avoir une communication verbale positive: l'infirmier formé en hypnose utilise des termes rassurants et bienveillants pour établir une relation de confiance avec l'enfant.
2. Adopter une position basse, en termes de voix et de posture.
3. Faire connaissance avec l'enfant: connaître ses centres d'intérêts, ses goûts et son mode d'expression privilégié.
4. Cerner le stade de développement cognitif de l'enfant.
5. Choisir la technique d'induction de l'hypnose selon l'âge de l'enfant.
6. Développer la créativité, l'intuitivité, la poésie, l'imagination du praticien...

“ L'hypnose ne présente aucun risque pour votre enfant. La technique utilise les capacités propres à l'enfant. Il imagine ce qu'il a envie d'imaginer en gardant toujours le contrôle car il peut quitter cet état spontanément quand il le souhaite. ”



L'hypnoalgésie, qu'est-ce que c'est ?

On appelle «hypnoalgésie», l'hypnose proposée pour l'accompagnement d'un soin douloureux (prise de sang, injection, pose de cathéter, pansement, ponction lombaire...). Le but étant que l'enfant garde un souvenir agréable du soin en focalisant son attention sur autre chose. L'hypnoalgésie s'avère aussi très utile pour la gestion de la peur, du stress, de l'anxiété et des phobies. «A partir d'environ 5 ans, les enfants ont des facilités naturelles pour entrer en hypnose car la frontière entre le réel et l'imaginaire est très mince chez eux. Chez les enfants de moins de cinq ans, l'hypnose est remplacée par des techniques de distraction. Elles consistent à proposer des objets concrets (bulles de savon, des marionnettes, jeux,...) pour attirer l'attention de l'enfant et qu'il ne pense pas au soin.», expliqua Joëlle Mortier.

“ Grâce à l’hypnose, les sensations de douleur et de peur sont atténuées, voire supprimées. ”



Comment se déroule la séance ?

Par des techniques spécifiques, le soignant formé à la pratique de l’hypnose aide l’enfant à trouver en lui-même les outils (par ex.: la création d’une boîte à outils «kit de voyage») pour gérer la situation. Joëlle Mortier: «L’enfant est invité à vivre une expérience nouvelle. Une histoire lui est proposée et il peut s’imaginer être le héros d’une aventure, faire un voyage fabuleux... Durant l’hypnose, l’enfant est mis en sécurité, valorisé et félicité.»

L’hypnose et ses impacts positifs !

Pour l’enfant: gestion de la douleur, utilise ses propres ressources, autonomie, acceptation du processus de soin, souvenirs positifs pour les soins futurs.

Pour les parents: retrouvent leur place de parents, participation active au soin, confiance mutuelle avec l’enfant et les soignants, moins de stress, diminution du sentiment d’impuissance, souvenir positif de l’expérience de soins.

Pour l’équipe soignante: diminution du sentiment de culpabilité, ambiance de travail souple, moins de stress, plus de confiance dans les gestes, amélioration de la qualité des soins, développement personnel et un gain de temps.

Sources:

- <https://kannerklinik.chl.lu/fr/dossier/lhypnose-en-pediatrie>
- Journée Hypnose au Centre Hospitalier de Luxembourg, 27 juin 2019.

Home care

by
Optique
Quaring

l’opticien mobile

EXAMEN DE LA VUE • GRAND CHOIX DE LUNETTES
CONSEILS DES VERRES • LOUPES



Afin d’offrir tous les services d’un opticien spécialisé à la maison, au travail, dans les maisons de retraite et établissements de soin, le maître opticien Manuela Weis a créé en 2007 le service Home Care. Cette solution tout confort s’adresse surtout aux personnes qui, pour des raisons de santé, de temps ou autres ne peuvent ou ne veulent pas se rendre personnellement chez l’opticien.

La gamme de services mobile comprend l’examen de vue à l’aide d’appareils ultra modernes, le service réparation ainsi que le conseil individuel pour les montures et les verres. La caisse de maladie rembourse ces services et produits aux mêmes conditions que les produits achetés en magasin. Les 25 ans d’expérience professionnelle du maître opticien ainsi que la technique et les outils numériques employés permettent d’effectuer des examens de la vue avec la plus grande précision.

Pour de plus amples informations ou pour prendre rendez-vous, veuillez téléphoner au 26 56 80 30.



Tél. +352 26 56 80 30

www.homecare.lu



PARTNER

Optique Quaring | 50 ANS

Opticien depuis 1968

29, Place de l’Hôtel de Ville • L-3590 DUDELANGE • Tél. +352 51 49 33
5, rue Jean Origer • L-2269 LUXEMBOURG-GARE • Tél. +352 48 94 83
www.quaring.lu

RGC360: du coaching à 360 degrés

Raul Gabellini, co-gérant de RGCoaching 360 studio, est ce que l'on peut nommer un homme passionné et quand il parle de son travail et sa façon d'être le concevoir, on ne peut être que captivés, transportés. Il a des idées, une volonté de fer, le tout sous la coupe d'une bienveillance qui lui sied à merveille.

Sandrine Stauner-Facques

RGCoaching 360 est un nouveau concept de remise en forme qui se base sur 3 axes fondamentaux qui sont: **la santé, le sport (ou l'activité physique) et le mental.** Trois bases indissociables qui font de ce studio, un établissement d'exception.

Raul avait déjà un établissement à Bertrange auparavant mais avec RGCoaching 360, il souhaitait un concept encore plus complet, plus global et surtout innovant. D'où sa volonté de créer ce qu'il nomme le «360» avec les 3 axes que nous avons nommés et qui sont indissociables. Le fait d'englober ces 3 axes permet indiscutablement d'obtenir de meilleurs résultats.

Remise en forme

70% des clients de RGCoaching sont des CEO, des managers, des gens qui ont beaucoup de responsabilités, qui n'ont pas beaucoup de temps. Leurs activités, leur vie quotidienne implique d'aller au restaurant, leurs obligations font qu'ils sont souvent en surpoids. Selon Raul: *«Nous travaillons sur divers points et améliorons leur stabilité, leur mobilité, nous renforçons leurs articulations. Ils ne perdent pas forcément de poids mais l'entraînement transforme la graisse en muscles et nos clients se sentent mieux et nous le disent. Cela change tout !»*

Spécialisation pour les séniors

RGCoaching 360 est spécialisé pour les séniors. Ces derniers sont entraînés en faisant des mouvements du quotidien afin que le temps passé dans le studio soit utile dans la vie de tous les jours. *«On va travailler sur le fait de soulever des charges, ramasser quelque chose, se pencher, aller chercher quelque chose en hauteur, montée de*



RGCoaching 360 est spécialiste dans tous ces domaines

Remise en forme - Perte et gestion du poids - Conseils nutritionnels - Renforcement musculaire - Coaching mental - Réathlétisation - Renforcement du système cardiovasculaire - Amélioration des capacités motrices des personnes séniors et optimisation de l'équilibre.

marches, se chausser, etc.» Un travail est fait sur la mobilisation, la stabilisation et le renforcement des muscles des clients séniors. Les bénéfices du sport chez les séniors ne sont plus à prouver: l'activité physique joue un rôle capital sur les facultés cognitives et a tendance à freiner le développement de nombreuses maladies.

Pourquoi se rendre chez RGCoaching 360 ?

Tout simplement car votre forme et votre santé méritent l'avis et l'expertise de professionnels. Chez RGCoaching 360:

- Vous ne manquerez plus de motivation, vous serez soutenus.
- Vous aurez un programme fixé en fonction de vos

capacités et de vos objectifs. Le coach identifie vos points forts et vos limites: vous aurez un programme adapté et sur-mesure.

- Vous progresserez et développerez vos compétences. Vous allez vous dépasser et vous surprendre.
- Vous pratiquez une activité physique sans risques car vous êtes surveillé, conseillé, encadré et pas livré à vous-même.
- Vous serez conseillé afin d'avoir une alimentation adaptée en parallèle.

Une équipe de choc

L'équipe de RGCoaching 360 est impressionnante. Elle est constituée de personnes très hautement qualifiées et surtout toutes passionnées, bienveillantes et complémentaires. C'est très inspirant et donne vraiment une grande motivation.

- **Raul Gabellini:** Co-Gérant. Préparateur physique et personal trainer. Il fait beaucoup de prévention et de réhabilitation. Il est également expert en golf-fitness. Coach Nutrition. Coach Pilates, Coach pour Séniors. Entraîneur de l'équipe de handball Käerjeng de Bascharage.
- **Vicky Loannidou:** Co-Gérante. Préparateur physique et personal trainer. Instructeur de Yoga, de Pilates et Aqua Fitness Championne du Monde de Taen Kwon Do 2006 et de multiples fois Championne d'Europe de cette discipline pour son pays, la Grèce.
- **George Tsapos:** Co-Gérant. Préparateur physique et personal trainer. Coach en bodybuilding, en CrossFit. Spécialisé en séniors et fait de la réhabilitation suite à des blessures. Consultant en nutrition.
- **Christophe Lehoux:** Ingénieur coach mental professionnel. Expert en gestion d'émotions et de stress. Expert en préparation mentale et coach mental. Formateur certifié de personal trainers. Il a été durant des années le coach mental de l'équipe de Volley-Ball



de Tours (très haut niveau). Il a été le coach mental de l'équipe nationale de France de Volley-Ball. Il est le coach mental de sportifs de haut niveau en France ainsi que de politiciens actuellement au pouvoir.

- **Caroline Dawans:** Food et Wellness Coach. Experte et consultante en «*Healthy Food et Special Diet*». Praticienne en soins énergétiques Lahochi. Diverses formations (Diététique ayurvédique, alimentation vivante, alimentation en conscience, micronutrition, cure Detox, sophrologie, radiesthésie, phytothérapie, aromathérapie, lithothérapie...).
- **Joëlle Hoffmann:** Réflexologue qui travaille souvent en collaboration avec Chris. Coach pour enfants et adolescents. Consultante en aromathérapie et Feng Shui. ●

Faites aussi appel à RGCoaching 360 pour...

- Fitness d'entreprise (de plus en plus prisé).
- Team building pour renforcer l'esprit d'équipe au sein d'une entreprise, améliorer l'écoute et la synergie entre les salariés.
- Workshops Health Week-End.
- Bootcamps avec grande variété de séances d'entraînement physique.

Personal Training à 360 degrés,
basé sur 3 Axes: **Santé - Sport - Mental**

Langues parlées:
luxembourgeois, français,
allemand, italien, anglais
et grec.

Contact: Raul Gabellini
+352 621 370 730
info@rgc360.com
www.rgc360.com
www.facebook.com/rgc.360

La motricité libre

Céline Pavani, responsable formation et pédagogie du groupe Babilou Family, nous explique l'importance de la motricité libre. C'est le fait que l'enfant puisse se déplacer par lui-même sans l'intervention systématique d'un adulte.

Sandrine Stauner-Facques

La motricité libre est capitale pour le développement global de l'enfant qui doit être au maximum libre de ses mouvements afin d'avoir le moins de frustrations possible. Chez *Babilou Family*, tout est pensé en fonction de ses capacités afin qu'il se développe et s'épanouisse. Le but est de ne jamais mettre l'enfant en difficulté. Sont mis à sa disposition des éléments qui correspondent à son niveau et toujours avec une petite étape de plus afin qu'il puisse progresser à son rythme.

Comment arriver à la motricité libre ?

Il faut savoir qu'un enfant n'a pas besoin d'un adulte pour apprendre à se déplacer, se mettre debout, s'asseoir ou marcher. Il est en mesure d'y parvenir par lui-même. Les enfants utilisent une grande variété de postures et déplacements (globaux et intermédiaires) dans lesquels ils se sentent bien.

On arrive à la motricité libre en offrant aux enfants un aménagement adapté à leurs besoins par rapport à leur niveau de développement. Il faut donc passer par de nombreuses phases d'observation pour chaque enfant car chaque être évolue différemment. Il y a des choses à savoir afin de ne pas commettre d'erreurs: par exemple, il ne faut jamais mettre un bébé dans une position qu'il ne peut acquérir seul. Cela va le mettre dans des situations désagréables à gérer. Les adultes veulent évidemment bien faire mais font des erreurs.

Respecter le rythme des enfants

Les adultes ont tendance à toujours vouloir stimuler les enfants: les attentes des parents sont souvent en décalage avec les attentes et les besoins des enfants. De ce fait, les parents (inconsciemment) leur mettent «la pression» très tôt. Il faut avoir conscience que l'enfant a la capacité de



réguler lui-même son activité, il ne faut pas le stimuler mais seulement lui permettre de l'exercer. Dans l'exercice libre de son activité, l'enfant construit son corps, la conscience de son environnement et de son pouvoir d'agir sur lui et de le modifier.

En résumé, grâce à son activité autonome et à sa faculté de bouger librement, l'enfant construit sa conscience de lui-même et l'affirmation de soi. ●

Selon Céline Pavani

«Être actif de façon autonome dès le plus jeune âge a de l'importance aussi bien pour le présent que pour l'avenir. De plus, c'est source de plaisir et de satisfaction pour un enfant. C'est pourquoi il est nécessaire pour tous les enfants, élevés en famille ou en collectivité, de vivre dès le plus jeune âge dans des conditions qui leur permettent de découvrir le plaisir que peut leur apporter leur propre activité spontanée et de l'accroître par les résultats obtenus.»



DEVENEZ LA
MEILLEURE
VERSION
DE VOUS-MÊME !

RETROUVEZ UN CORPS SAIN À VOTRE IMAGE
GRÂCE A NOS SOLUTIONS BIEN-ÊTRE !

HTC SANTÉ, C'EST UNE EXPÉRIENCE DE VIE
POUR APPRENDRE À VIVRE MIEUX EN
PRENANT SOIN DE SON CORPS ET ADOPTER
LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN EN 1 HEURE
PAR SEMAINE

DEMANDEZ UN BILAN OFFERT SUR
[HTC-SANTE.COM](https://htc-sante.com)

PERDRE DU POIDS



SE RÉAPPROPRIER SON CORPS



RESTER EN FORME



BIEN VIEILLIR



htc-sante.com

Mincir - Prévenir - Bien vieillir



HIGH-TECH

Chirurgie des yeux au laser: efficace et sûre !

Vous en avez assez de porter des lunettes ou des lentilles ? Et si vous envisagiez la chirurgie réfractive au laser ? Celle-ci offre de nouvelles perspectives aux personnes atteintes de myopie, d'hypermétropie, d'astigmatisme ou de presbytie. Le point avec le Dr Emilie Costantini, ophtalmologue aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS).

Céline Buldgen

Dans un oeil normal, le trajet des rayons lumineux est modifié par la cornée et le cristallin pour leur permettre de converger vers la rétine.

En cas de **myopie**, le globe oculaire étant trop long, les rayons lumineux convergent en avant de la rétine. Les personnes myopes voient mal les objets éloignés.

En cas d'**hypermétropie**, le globe oculaire étant trop court, les rayons lumineux convergent en arrière de la rétine. Elle peut entraîner des maux de tête, une vision floue de près et parfois de loin.

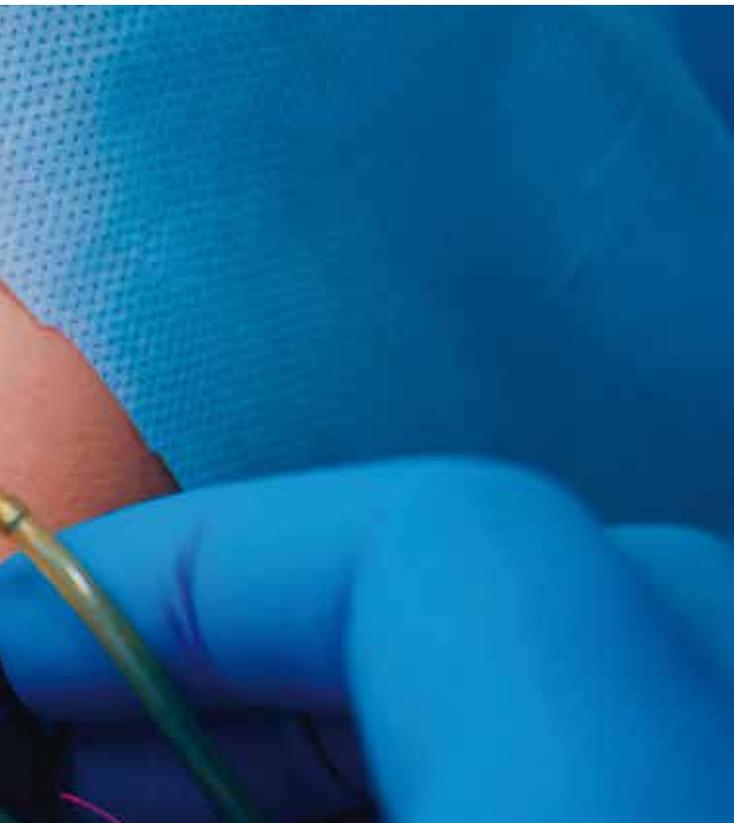
L'**astigmatisme** se caractérise par une anomalie de forme de la cornée produisant une vision floue de loin et de près.

La **presbytie** est une perte progressive de l'accommodation «focus de l'oeil» qui survient généralement vers l'âge de 45 ans et entraîne une baisse de la vision de près.

Toutes ces anomalies de la vision peuvent être corrigées par le port de lunettes (loin, près, progressives), le port de lentilles de contact ou être traitées par une chirurgie de la vision au laser ou par implant intra-oculaire.

La chirurgie au laser donne-t-elle de bons résultats ?

Dr Costantini: «La chirurgie au laser consiste à modifier la forme de la cornée, ce qui permet de modifier le trajet des rayons lumineux. Elle s'avère très efficace pour corriger les troubles de la réfraction. Le choix de la technique au laser dépend principalement du défaut visuel à corriger et des paramètres de la cornée. Avec les techniques actuelles, chez le myope, nous proposons la chirurgie au laser si la myopie ne dépasse pas 8 à 10 dioptries. Chez l'hypermétrope, on peut traiter jusqu'à 4 dioptries. Quant à la presbytie, il est possible de la compenser pour éviter les lunettes dans la plupart des activités de la vie quotidienne; le patient devra



“ Lorsque le laser n’est pas possible, il existe d’autres techniques chirurgicales pour traiter les troubles de la vue telles que les chirurgies par mise en place d’implants intra-oculaires. ”

parfois porter des lunettes pour certaines activités telles que la conduite automobile ou la lecture prolongée.»

Quelles sont les méthodes utilisées ? Des contre-indications ?

Dr Costantini: «On distingue deux techniques au laser: le laser excimer intrastromal (Lasik: Laser Assisted In situ Keratomileusis) et le laser excimer de surface (PKR: photokératectomie réfractive). La méthode du Lasik consiste à appliquer le laser excimer dans l’épaisseur de la cornée après une première découpe d’un volet de tissu cornéen au laser femtoseconde. Dans le cas de la PKR, les impacts de laser excimer sont appliqués sur la surface de la cornée après un grattage de la couche superficielle. Le chirurgien choisira la méthode la plus adaptée à la situation en fonction des paramètres de la cornée (épaisseur, régularité ...), l’importance du trouble visuel à corriger, l’âge du patient, ses activités professionnelles et ses loisirs.»

Je suis myope. A partir de quel âge l’opération est-elle recommandée ?

Dr Costantini: «Chez les myopes, il est vivement conseillé de ne pas envisager l’intervention chirurgicale avant l’âge de 20 à 25 ans, pour la simple et bonne raison que la myopie peut encore évoluer. La myopie doit être stabilisée depuis deux ans avant d’envisager le traitement au laser. Cependant, on peut faire une exception chez les jeunes qui souhaitent rentrer dans certaines filières professionnelles (pilotes, pompiers...) pour lesquelles il est interdit de porter des lunettes. On les informe toujours qu’ils devront probablement subir un nouveau traitement laser si leur myopie évolue.»

Je suis enceinte. L’opération est-elle faisable ?

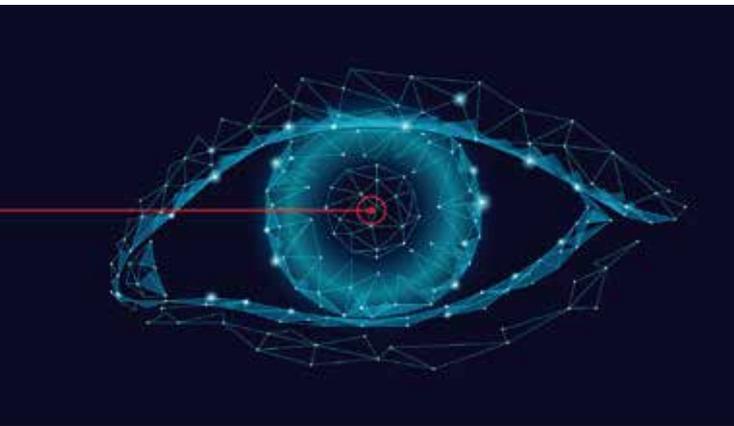
Dr Costantini: «La grossesse n’est pas une contre-indication. Cependant, il faut garder à l’esprit que la myopie peut se modifier pendant la grossesse de façon transitoire ou définitive, en raison des variations hormonales de la grossesse. Nous conseillons donc toujours à une jeune femme myope, enceinte ou désirant avoir des enfants prochainement, d’attendre après la grossesse avant d’envisager l’intervention.»

Comment dois-je me préparer à l’opération ?

Dr Costantini: «Pour déterminer les troubles visuels et rechercher d’éventuelles contre-indications, un bilan pré-opératoire complet est réalisé. Ce bilan comprend des tests spécifiques permettant d’examiner la cornée dont une pachymétrie qui en mesure l’épaisseur, une topographie cornéenne qui en analyse la régularité, une analyse des aberrations optiques, un examen du film lacrymal ... et bien sûr une analyse de toutes les autres structures de l’œil (chambre antérieure, cristallin, rétine). En fonction des résultats, l’ophtalmologue choisira la technique chirurgicale la plus adaptée au patient (laser ou implant). Pour les examens pré-opératoires ainsi que la chirurgie au laser, nous demandons au patient de ne pas porter ses lentilles de contact quelques jours avant. Un livret d’informations est remis à chaque patient pour l’informer du déroulement de l’intervention, des risques et des suites opératoires.»

Comment se déroule l’opération ?

Dr Costantini: «L’anesthésie est locale par collyre, l’intervention est rapide (moins de 30 minutes) et indolore. Le patient est allongé sur le dos et doit fixer une lumière pendant la durée du traitement laser. Le chirurgien désinfecte la peau du visage avec un antiseptique, installe un champ opératoire et réalise ensuite le traitement laser. En général, les deux yeux sont traités dans la même séance. Les traitements post-opératoires sont simples, ce sont des collyres antibio-



tiques et anti-inflammatoires pendant quelques semaines ainsi que des collyres lubrifiants (larmes artificielles) pendant quelques mois. Pour s'assurer du bon déroulement de la cicatrisation, des contrôles post-opératoires sont effectués dans les premiers mois.

L'opération ne nécessite pas d'hospitalisation, elle se pratique sous anesthésie locale par instillation de collyre. En général, la prise en charge ambulatoire se déroule en 1 heure (préparation, désinfection, chirurgie au laser, contrôle post-opératoire).

Quelles sont les précautions à prendre et les incidents possibles ?

Dr Costantini: «Après un Lasik, le patient peut ressentir des picotements au niveau de l'oeil opéré pendant 4 à 5 heures. Pour son retour à domicile, il ne peut pas conduire et doit donc être accompagné. La reprise du travail est en général possible après quelques jours.

Après une PKR, l'oeil opéré est généralement douloureux pendant 2 à 3 jours et le temps de récupération de la vision et de cicatrisation est plus long que pour un Lasik. Le patient devra attendre une semaine avant d'envisager la reprise de la conduite automobile et/ou du travail.

Dans les jours suivant l'opération, nous conseillons au patient de porter des lunettes de soleil afin de ne pas être gêné par la lumière (photosensibilité), nous lui recommandons d'éviter le moindre contact avec la poussière, la fumée et l'eau... qui pourrait entraîner une infection. Il est conseillé d'attendre au moins une semaine avant de se remaquiller les yeux et de reprendre une activité sportive. Le risque infectieux est rare, la prescription d'un traitement antibiotique post-opératoire ainsi que les mesures de précautions permettent de limiter au maximum ce risque.

“ Le risque infectieux existe pour tout acte chirurgical. Ce risque en chirurgie au laser est moins important que le risque d'infection lié au port de lentilles de contact (abcès de cornée). Afin de garantir un maximum de sécurité, cette chirurgie est réalisée dans une salle de bloc opératoire avec un système de traitement et de renouvellement de l'air afin de garantir une asepsie rigoureuse. ”

Dans les suites opératoires, le patient pourra ressentir une sécheresse plus ou moins importante, la perception de halos lumineux, une tendance à l'éblouissement, une gêne à la vision nocturne. Ces symptômes peuvent parfois nécessiter un traitement.»

Quand la reprise chirurgicale est-elle requise ?

Dr Costantini: «Dans la majorité des cas, la chirurgie réfractive au laser donne entière satisfaction immédiatement. Les phénomènes de cicatrisation étant propres à chacun, un complément de laser peut parfois être nécessaire (environ 5% des cas) dans les mois suivant l'intervention.

Dans d'autres cas, la vision évolue plusieurs années plus tard (apparition d'une presbytie après 40 ans, réapparition d'une myopie...), il est aussi possible de proposer un second laser pour corriger ces nouveaux défauts.»

Dois-je avoir peur d'être opéré ?

Dr Costantini: «Ces techniques au laser excimer sont pratiquées depuis les années 1990. Elles sont aujourd'hui très sécurisées, simples et reproductibles. Tout est mis en oeuvre pour assurer la sécurité du patient, notamment grâce à l'évolution technologique et au calibrage des lasers, aux traitements personnalisés et au système d'eye tracking (contrôle de la stabilité de l'oeil pendant l'intervention).» ●

La chirurgie des yeux au laser est considérée comme une opération «de confort». C'est pourquoi la CNS n'intervient pas financièrement dans le remboursement de cette chirurgie. Cependant, renseignez-vous au préalable auprès de votre mutuelle complémentaire ou de votre caisse privée. En général, une aide financière vous est proposée.



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

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

NOUVEAU
Consultez sans login et mot de passe les contenus sur ce site !

Seule la rubrique «séances live» reste réservée aux patientes de la Clinique Bohler et leurs conjoints.



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

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

Endroit:

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

Le groupe sera animé par un médecin
du Prostatakarzinomzentrum HRS.

**Prochain rendez-vous le mercredi
4 septembre 2019** (inscription non
nécessaire)

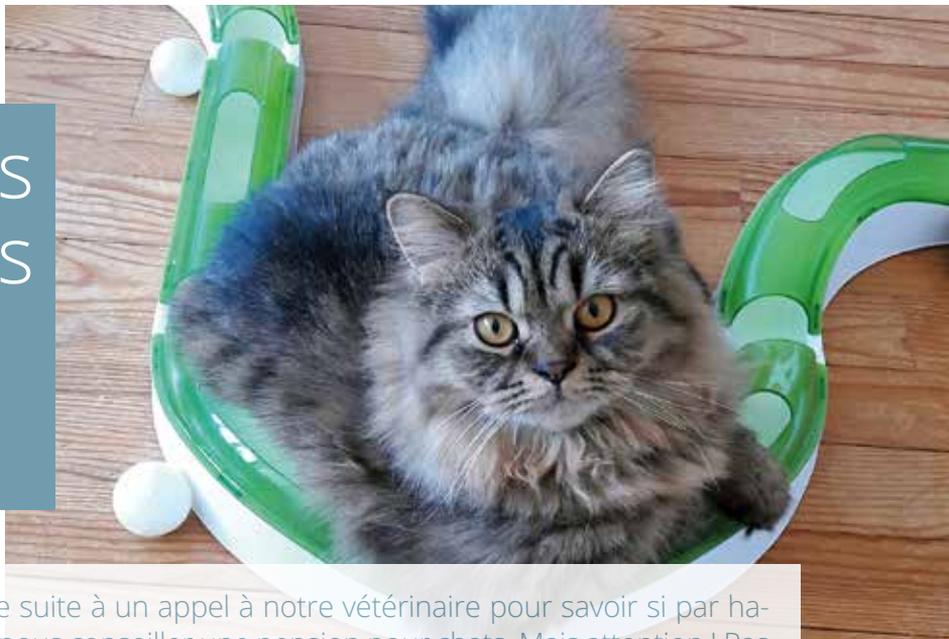
**Journée de prévention
et de dépistage
du cancer du sein**



Jeudi 17 octobre 2019 de 10h – 16h

Hall d'accueil de l'Hôpital Kirchberg
Stands d'information, ateliers ludiques,...
Programme complet à retrouver
prochainement sur la page Facebook
«hôpitalrobertschuman»

Un paradis pour chats



Nous avons connu Suzanne suite à un appel à notre vétérinaire pour savoir si par hasard, il serait en mesure de nous conseiller une pension pour chats. Mais attention ! Pas une pension banale où mon chat roi allait se sentir triste et abandonné et nous attendre en étant tristounet pendant que nous, nous nous éclatons en vacances. Sûrement pas !

Sandrine Stauner-Facques

Féli'City est une pension vraiment pas comme les autres : ici, votre chat aura droit à un traitement personnalisé et ne sera pas un numéro, mais un petit être à part entière.

Une pension surprenante

Suzanne, la créatrice de Féli'City n'est pas une simple «cat-sitter». Oh non... Pour tout vous dire, elle est journaliste et en plus de ses talents littéraires, elle voue un culte, une passion sans limite aux félins domestiques. En effet, les chats ont toujours créé chez elle une émotion, ils sont une partie de sa vie, une part d'elle-même tout simplement. Neuf chats font partie de son quotidien et mènent leur vie équilibrée à son domicile.

Ses compagnons répondent aux doux prénoms d'Eloa, Euryelle, Emrys, Eglantine, Evgeny, Eiryn, Eccleston, Emmett, Edelweiss. Précisons que ces neuf chats sont au premier étage de la maison de Suzanne et ne sont pas en contact avec les pensionnaires qui sont au deuxième. Elle ne mélange pas le côté personnel et le côté professionnel.

Dans les règles de l'art

Le cat et le pet-sitting se développent depuis quelques années. Un moyen pour certain(e)s de gagner de l'argent, mais... en trouvant ces gens sur Internet, savez-vous à qui vous confiez votre animal de compagnie ? Sûrement pas !

Suzanne est titulaire d'une «Attestation de connaissances relatives aux activités liées aux animaux de compagnie, d'espèces domestiques» ex CCAD, passé à l'Ecole Nationale Vétérinaire d'Alfort (la meilleure de France) en 2017. Cette certification lui permet d'être dans la légalité pour ouvrir une pension pour chats.

Ce n'est pas tout ! Pour le plaisir et afin de parfaire ses connaissances, Suzanne prépare actuellement sa certification auprès de l'IAABC (*International Association of Animal Behaviour Consultants* en e-learning) (école basée en Pennsylvanie). C'est une certification de comportementaliste félin. Elle est en plein apprentissage, mais pratique déjà en parallèle (depuis des années).

Grâce à cela, la pension a une dimension comportementale. Suzanne est en mesure d'améliorer ou de rééduquer les chats si cela s'avère nécessaire. Suzanne est une vraie professionnelle. Il ne faut pas confier son animal de compagnie à n'importe qui !

Pas de stress

Les gens soucieux seront heureux de savoir qu'il est impossible que les chats fuguent de chez Féli'City. Ils sont au deuxième étage de la maison et il n'y a aucun risque que votre chat s'échappe de quelque manière que ce soit. Suzanne soigne ses pensionnaires et y fait attention comme à ses propres chats.

Pour avoir une pension pour chats il faut:

- Etre détenteur du Certificat de Capacité.
- Etre référencé dans une clinique vétérinaire (un vétérinaire de la Clinique de l'Arc-en-ciel de Yutz est venu vérifier et approuver les installations chez Féli'City).

Ici, les chats sont rois

La pension Féli'City regorge de jouets en tous genres pour les pensionnaires. Il y en a pour tous les goûts. Arbres à chats de toutes tailles, jouets divers.

Un journal pour chaque chat

Suzanne prend le temps chaque jour de noter sur un «journal de vacances» ce que fait votre chat, son comportement, ses habitudes chez elle, des anecdotes. Document qui permet également à Suzanne de comparer le comportement des chats durant leurs différents séjours. De plus, après s'être mis d'accord avec vous, elle vous donnera chaque jour des nouvelles via facebook, sms, mail, avec quelques clichés en prime. Des gestes bien agréables et très appréciés.

Un lien

On peut affirmer sans crainte que Suzanne a le contact plus que facile avec les chats qui viennent en vacances chez elle. Un lien se crée et c'est vraiment réconfortant. Ils ne seront pas enfermés dans une cage sordide durant vos vacances. ●

Infos utiles

- Féli'City accueille maximum 10 chats.
- Emmenez votre chat dans sa boîte de transport, son carnet de santé et le reste est fourni.
- Féli'City dispose d'une pièce individuelle si besoin (chats peureux, convalescents, qui n'aiment pas la promiscuité...).
- Chaque chat dispose d'une très grande cage ouverte qui est SON espace avec sa litière fermée, ses gamelles. Il y entre et en sort à sa guise.
- La pension accepte les chats âgés (certaines pensions ne les acceptent pas au-delà de 15 ans).

62 av. des Nations - 57970 Yutz - felicity.yutz@gmail.com
www.feli-city.fr - www.instagram.com/flopkes/
Tél: 00 337 68 69 14 95



Connaissez-vous les essentiels de Solidea?

PREVENIR EST IMPORTANT

Prévenir est primordial, afin de combattre l'apparition de troubles veineux et lymphatiques.

CES PROBLÈMES SONT TROP SOUVENT SOUS-ESTIMÉS, MALGRÉ DES ALERTES COMME:

- Sensation de lourdeur et gonflements des chevilles
- Surpoids
- Grossesses
- Troubles hormonaux
- Démangeaisons
- Varices ou veines variqueuses
- Fourmillements

Prenez soin de la santé de vos jambes avec la ligne Préventive de Solidea. **Faites votre choix parmi tous nos modèles, il est certain que vous trouverez le vôtre!**



NAOMI SHEER
30 den (8/12 mmHg)
70 den (12/15 mmHg)
100 den (15/18 mmHg)
140 den (18/21 mmHg)

MARYLIN
30 den sheer (8/11 mmHg)
70 den sheer (12/15 mmHg)
70 den opaque (12/15 mmHg)
140 den sheer (18/21 mmHg)

 Demandez conseil à Votre pharmacien



le charme du bien-être
www.solidea.com



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

Faites le plein d'énergie !

Fatigue, manque de vitalité ou insomnie... Pas de panique ! Voici 6 conseils pour une rentrée en super forme !



1. Soignez votre assiette

Mangez des aliments «anti-fatigue» qui contiennent beaucoup de vitamine C comme les oranges, les kiwis, les cerises, les fraises, les poivrons, le chou-fleur ou le brocoli. Consommez également beaucoup de protéines, riches en acides aminés. Mettez sur le poisson et les fruits de mer, le foie de volaille, la dinde et la viande de porc. Pensez aussi aux céréales qui contiennent beaucoup de vitamine B, indispensable au bon fonctionnement de nos mitochondries, les centrales électriques de nos cellules. Limitez surtout votre consommation d'alcool et de boissons énergisantes. Le café peut donner un coup de fouet à court terme, mais c'est aussi et surtout un faux ami pour notre niveau d'énergie. Évitez les boissons sucrées dont l'effet «dopant» vous apportera au final plus de fatigue que d'énergie !

2. Consommez plus de magnésium !

Vous en trouverez dans les mollusques (bigorneaux, bulots, moules), les fruits secs oléagineux (amandes, noix, pistaches, noisettes), les légumineuses (haricots blancs, haricots bruns), les céréales complètes, les épinards, le maquereau, le cacao et le chocolat noir. Certaines eaux minérales, qui contiennent 90 à 160 mg de magnésium par litre comme Hépar, Badoit et Contrex, apportent également un bon complément.

3. Bougez

Le sport vous permet de retrouver la forme ! Évitez d'avoir un mode de vie sédentaire, même si vous vous sentez fatigué(e). Vous n'aurez pas plus d'énergie en restant devant la télévision ou en faisant des mots croisés. Bougez ! Trouvez un sport qui vous plaît afin de trouver un bon rythme. La natation permet par exemple d'augmenter le niveau de sérotonine (un neurotransmetteur qui génère un sentiment de bien-être) dans le cerveau.

4. Buvez de l'eau

Vous avez l'air d'avoir un coup de mou ? Vite, buvez un verre d'eau. L'eau facilite les réactions chimiques dans les cellules, surtout au niveau du cerveau. N'attendez pas d'avoir soif pour boire quelques gorgées d'eau.

5. Respirez !

Bien respirer, ne fût-ce que pendant 5 ou 10 minutes, permet d'apporter plus d'oxygène au cerveau, ce qui augmente le niveau d'énergie.

6. Defatyl Energy Plus, pour booster votre énergie

Certains compléments alimentaires permettent d'accroître le niveau de vitalité. Defatyl Energy Plus est un complément alimentaire à base de magnésium, vitamines B, L-carnitine et taurine. Ces substances jouent un rôle essentiel dans la récupération de l'organisme au niveau physique et intellectuel.

Defatyl Energy Plus contribue à réduire la fatigue mentale et physique (grâce au magnésium et aux vitamines B2, B6, B9 et B12) et au bon fonctionnement du métabolisme énergétique (grâce au magnésium et aux vitamines B1, B2, B6 et B12). Defatyl Energy Plus, sous forme de flacons faciles à ouvrir avec un agréable goût fruité, est la solution idéale pour booster votre niveau d'énergie. À prendre en cure.

Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.



Demandez conseil
à votre pharmacien



PORTÉ OUVERTE

14.-18. OKTOBER 2019

zitha 
senior

Mir freeën eis op Äre Besuch !

All Dag, fräien Entrée an ouni Umeldung
Parkplazen virum an hannert dem Gebai



14. Oktober

Vernissage 18.00 Auer

Thème: Murmures de la forêt

Gery Oth - manufacteur de photographies

15. Oktober

Ëffentlech Konferenz 15.30 Auer

Polyaddiktologie und psychiatrische
Langzeitbetreuung

Dr Jean-Marc Cloos, médecin psychiatre, addictologue

16. Oktober

Informatiounsdag 11.00 - 17.00 Auer

Informatioun - Berodung - Visites guidées

Infostänn: RBS - Center fir Altersfroen, Club Senior,
InfoZenter Demenz, Senioren Sécherheetsberoder,
PDP - Programm Demenz Prävention, ZithaAktiv,
ZithaMobil, Seniorie

17. Oktober

Ëffentlech Konferenz 15.30 Auer

Demenz a Verloscht vun der Autonomie:

Präventioun, Therapie a Betreuungsméiglechkeeten
Dr Carine Federspiel, médecin gériatre

18. Oktober

Schülerdag ab 9.00 Auer

Pädagogesch Aktivitéiten ronderëm den Alter an
d'Demenz

Seniorie St Joseph Consdorf

4 - 5 rue Buurgkapp - L-6211 CONSDORF

Tel. 26453-1

accueil.consdorf@zitha.lu - www.zithasenor.lu

Du sport, oui mais pas sans protéger nos articulations !

Le succès du running et autres activités de fitness est une tendance positive pour notre santé. Cependant, la pratique intensive de sport peut mener à des blessures si vous n'êtes pas encadré correctement. Amis sportifs, on vous donne quelques conseils pour éviter les tendinites, entorses ou crampes et l'apparition d'arthrose précoce.



Quelques règles hygiéno-diététiques permettant de prévenir les blessures sportives

1. Connaitre ses limites

Il est important de connaître son niveau sportif et d'adapter sa pratique afin de ne pas franchir ses limites; il est nécessaire de se fixer des objectifs réalistes.

2. S'échauffer

Privilégiez un échauffement progressif, d'une durée minimale de 10 minutes, permet d'éviter les traumatismes sportifs. Après la séance de sport, l'étirement doit être progressif et non douloureux.

3. Bien s'hydrater

Un geste capital et pas uniquement pour se désaltérer. Évitez la déshydratation en buvant avant, durant et après l'exercice, par petites quantités. L'hydratation aide à maintenir la circulation sanguine dans les fibres musculaires.

4. Bien choisir son équipement

Le choix d'un bon équipement permet d'éviter les frictions intempestives pouvant être douloureuses et néfastes mais aussi de s'adapter aux conditions climatiques réduisant les risques de déshydratation ou de refroidissement.

Des plantes qui vous veulent du bien

Certains composants naturels représentent des alliés inévitables dans la pratique sportive:

La curcumine

La curcumine, issue de la racine de curcuma, possède des propriétés anti-inflammatoires et antidouleur bien connues mais aussi un effet cicatrisant et protecteur sur les cellules musculaires et tendineuses. Elle représente un allié de poids dans la récupération des muscles lésés après l'effort ou suite à un traumatisme¹.

En outre, elle diminue significativement la destruction des cellules des tendons lors d'une inflammation résultant d'un effort intensif².

Finalement, la curcumine protège également le cartilage en bloquant sa dégradation et en évitant donc l'apparition d'arthrose précoce.

Pour profiter de ces bienfaits, veillez à privilégier les formules hautement assimilables (=bio-optimisées) car elles sont mieux absorbées par l'organisme et garantissent ainsi la qualité et l'efficacité du produit.

“ La curcumine possède des propriétés anti-inflammatoires et antidouleur bien connues mais aussi un effet cicatrisant et protecteur sur les cellules musculaires et tendineuses. ”



“ L'oléorésine de boswellia est bien connue dans les pathologies inflammatoires. ”

L'oléorésine de *Boswellia serrata*

L'oléorésine de boswellia est bien connue dans les pathologies inflammatoires. Récemment, son efficacité a été démontrée dans les inflammations aiguës typiques aux blessures sportives telles que tendinopathies diverses et entorse³.

La prise orale d'oléorésine de boswellia permet une diminution rapide de la douleur, une amélioration de la mobilité, une amélioration des symptômes et une réduction considérable d'analgésiques ou d'anti-inflammatoires non-stéroïdiens sans présenter d'effets secondaires notables⁴.

Aussi en prévention

La prise préventive de curcumine et de boswellia permet une meilleure récupération musculaire et peut être envisagée sans douleurs ou pathologies préalables. Cette association permet de renforcer votre résistance articulaire.

Ecoutez votre corps

La douleur est inhérente à toute pratique sportive. Qu'elle soit une composante même du sport et de l'effort ou qu'elle survienne à la suite d'une blessure, elle n'est pas anodine et est le meilleur signal envoyé par notre corps destiné à nous tenir en alerte, d'adopter une démarche préventive en vue d'éviter de franchir un seuil de trop. ●

Sources:

1. Poylin V. et al. The NF-kappaB inhibitor curcumin blocks sepsis-induced muscle proteolysis. *Mediators Inflamm.* 2008;2008:317851. Avci G. et al. Curcumin protects against ischemia/reperfusion injury in rat skeletal muscle. *Surg Res.* 2012;172:e39-46. Thaloor D. et al. Systemic administration of the NF-kappaB inhibitor curcumin stimulates muscle regeneration after traumatic injury. *Am J Physiol.* 1999;277:C320-C329.
2. Buhmann C. et al. Curcumin modulates nuclear factor-kB (NF-kB)-mediated inflammation in human tenocytes in vitro: role of the phosphatidylinositol 3-kinase/Akt pathway. *J Biol Chem.* 2011;286:28556-28566.
3. Riva et al. A novel boswellic acids delivery form (Casperome®) in the management of musculoskeletal disorders: a review - *European Review for Medical and Pharmacological Sciences* 2017; 21: 5258-5263.
4. Franceschi F. et al.. A novel lecithin based delivery form of Boswellic acids (Casperome®) for the management of osteo-muscular pain: a registry study in young rugby players - *Eur Rev Med Pharmacol Sci.* 2016 Oct; 20(19):4156-4161

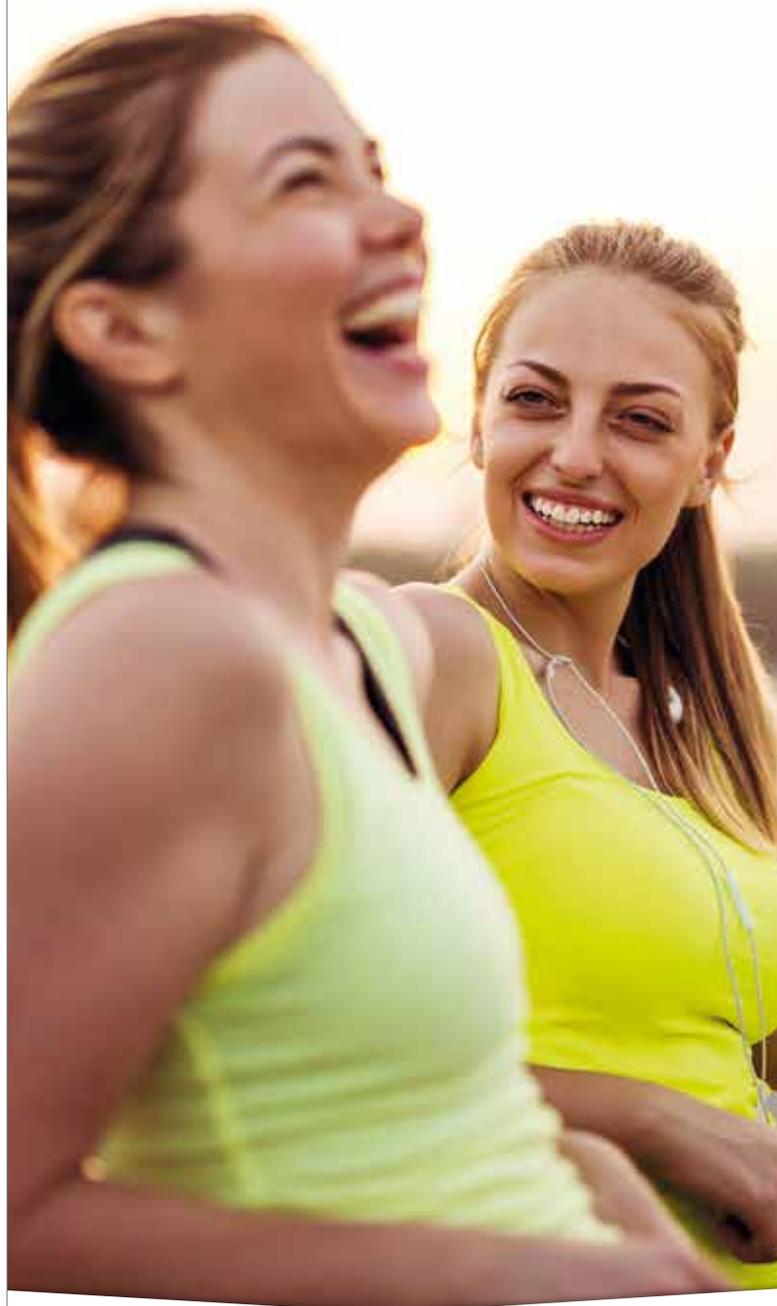


Demandez conseil
à votre pharmacien

POURQUOI AIMONS-NOUS VOYAGER?

POUR VIVRE DES MOMENTS INOUBLIABLES

Plus de WAOUH. Plus de fitness. Plus pour toi!



www.weloveto.travel

we  to travel

Sales-Lentz|GROUP

RÉSERVEZ VOS MOMENTS WAOUH DANS UNE DE NOS 19 AGENCES DE VOYAGES
OU PAR TÉLÉPHONE AU 50 10 50

Aquatabs®: pour potabiliser l'eau en toute sécurité



Nous vous les avons présentés dans notre dernier numéro... Avez-vous pensé à en avoir toujours dans votre pharmacie? Pour toutes les situations où l'eau n'est pas forcément potable, les comprimés Aquatabs® sont la solution pour la désinfection individuelle, mais aussi pour le traitement des réservoirs d'eau potable de vos camping-cars ou bateaux.

Aquatabs® peut s'utiliser pour la désinfection de l'eau pour la boisson, le brossage des dents, le lavage des fruits et légumes, etc. Une boîte de 60 comprimés permet de traiter 60 litres d'eau. 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. L'eau claire ainsi traitée est désinfectée pour 3 jours.

Forme pour réservoirs

Aquatabs® existe également sous forme de comprimés de 33 mg, permettant de désinfecter 10 litres d'eau. Aquatabs® Réservoirs permet la conservation de la qualité microbiologique d'une eau potable pendant 3 mois dans un réservoir fermé de bateau, de 4x4 ou de cam-

ping-car, en ajoutant chaque semaine un comprimé par 20 litres d'eau restant dans le réservoir.

Présenté sous forme de comprimés effervescents, Aquatabs® contient du troclosène sodique (DCCNa), qui libère très rapidement dans l'eau de l'acide hypochloreux, 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.

Aquatabs® est recommandé par les *Centers for Disease Control* américains et par l'Organisation Mondiale de la Santé. Dans leur emballage d'origine, les comprimés se conservent pendant 5 ans, même en conditions tropicales. ●

FloraSvelte: le probiotique minceur

Développé par la société luxembourgeoise Darm:axis, FloraSvelte est une formulation innovante composée de la bactérie probiotique *Lactobacillus gasseri* et de vitamine D 3.

Le *Lactobacillus gasseri* a pour but de diminuer la capacité du corps à emmagasiner des graisses, particulièrement au niveau du ventre, affiner visiblement la silhouette et stopper les fringales sucrées. La vitamine D, vise à stimuler la production de sérotonine qui participe à la régulation de l'humeur, du sommeil et des comportements alimentaires excessifs.

Normes exigeantes

FloraSvelte est développé à Luxembourg et mise sur la qualité, avec 10 milliards de bactéries vivantes par prise, au-delà des normes les plus exigeantes. De plus, FloraSvelte est: sans lactose, sans gluten, sans amidon, sans fructose, sans caséine, sans colorant, sans conservateur, sans OGM, sans nanoparticule et sans arôme artificiel. Qui dit mieux?

Recommandation

FloraSvelte est recommandé, en prévention et en traitement d'appui de l'obésité. FloraSvelte aide les personnes en surpoids à maigrir, et à limiter les dégâts métaboliques liés à leur condition, tels que la résistance à l'insuline ou l'accumulation de graisse au niveau du foie. FloraSvelte est aussi précieux en cas de ballonnements, digestion capricieuse ou constipation tenace.

Prendre 1 gélule par jour, de préférence à jeun, avec un verre d'eau. Conserver à l'abri de la lumière dans un endroit frais et sec. Aucune contre-indication. Aucune interaction médicamenteuse. Une cure de 3 mois est nécessaire pour atteindre une pleine efficacité. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

DEFATYL ENERGY PLUS

REDÉCOUVREZ VOTRE
ÉNERGIE



Complément alimentaire

DEFATYL DE L'ÉNERGIE POUR VIVRE PLEINEMENT

 melisana

Le FC Résidence Walferdange 1908

Nous avons eu envie de mettre à l'honneur le FC Résidence Walferdange qui porte les couleurs de notre magazine *Letz be Healthy* sur les maillots de ses pupilles ! L'occasion de parler d'un club plein d'enthousiasme, de valeurs et qui peut se targuer d'avoir 110 ans d'existence.

Sandrine Stauner-Facques

Le club a bien failli disparaître en 2017 mais la venue d'un nouveau comité avec son Président, Jean-Luc Santinelli a bouleversé l'ordre des choses. De ce fait, ce club qui est né en 1908 a le bonheur de continuer à vivre et à évoluer de la plus belle manière qui soit. Voir disparaître un des cinq plus anciens club du Luxembourg aurait été un beau gâchis.

Le Club

Le FC Résidence Walferdange est un club amateur et il faut beaucoup de courage, de temps et d'amour de ce sport pour se battre et maintenir le cap. Jean-Luc Santinelli ne cache pas les difficultés pour trouver des bénévoles, des partenaires financiers, et le fait qu'il doit surfer sur les problèmes sociaux rencontrés au fil du temps et des rencontres. Puis, gérer «l'humain» est évidemment compliqué à tous les niveaux.

Comme le dit Jean-Luc: *«Le FC Résidence Walferdange a connu des hauts et des bas, des épopées glorieuses et des moments de doutes. Mais fort de ses 110 ans d'existence, le club est toujours bien présent avec de belles valeurs. Le club transmet ses valeurs (esprit d'équipe, combativité sportive), son savoir-faire, ses ambitions, ses envies et a conscience de l'importance des jeunes.»*

Philosophie du club

Selon Jean-Luc: *«Nous misons sur la jeunesse, nous formons les jeunes et faisons notre possible pour qu'ils ne*



“ Nous misons sur la jeunesse, nous formons les jeunes et faisons notre possible pour qu'ils ne partent pas ailleurs. Nous tentons d'avoir au minimum 5-6 joueurs qui viennent de Walferdange dans notre cadre de l'équipe première. ”

partent pas ailleurs. Nous tentons d'avoir au minimum 5-6 joueurs qui viennent de Walferdange dans notre cadre de l'équipe première. C'est un de nos principes, cela nous tient à coeur, c'est très important pour nous, pour l'équipe, le club, le comité, les spectateurs qui nous suivent.»



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



Le but du club cette année est de continuer sur sa lancée et de se différencier d'autres clubs car faire partie d'un club ne se limite pas à pratiquer le foot, c'est bien plus que cela. Le club tient à garder ses jeunes en leur donnant une perspective de jouer en première équipe.

Ce club est un modèle: il a une forte identité ! Il a failli disparaître et grâce à l'investissement de certaines personnes, il remonte la pente et a même fait une très bonne saison 2018/2019 en devenant champion de sa division.

Un modèle d'intégration

Le club a un autre principe: l'intégration de réfugiés dans ses équipes. «On les aide à s'intégrer, à remplir leurs papiers, à trouver un travail. Nous l'avons fait avec 2-3 personnes.»

Le club fait tout pour aider les gens. C'est pourquoi il a décidé de proposer des cotisations assez basses à ses adhérents (grâce à ses partenaires). C'est positif car le club a des gamins issus de milieux plus défavorisés et considère que tous les enfants doivent pouvoir pratiquer leur sport favori malgré le milieu social auquel ils appartiennent.

“ Le club transmet ses valeurs (esprit d'équipe, combativité sportive), son savoir-faire, ses ambitions, ses envies et a conscience de l'importance des jeunes. ”





“ Le football permet aux jeunes d’avoir une identité, de s’épanouir sportivement. ”

«Le foot permet aux jeunes d’avoir une activité saine: entre les divers entraînements et les matchs le week-end, les tournois, ils sont occupés et ne traînent pas dans les rues. L’an passé, nous sommes partis avec 60 enfants à l’étranger à un tournoi, en bus. Le football permet aux jeunes d’avoir une identité, de s’épanouir sportivement.»

L’hygiène de vie d’un footballeur

Selon Jean-Luc Santinelli:

- Plus on avance en âge, plus l’hygiène de vie est importante.
- Grâce à nos partenaires «supermarchés», nous achetons souvent des fruits pour les joueurs.
- Si on veut être performant, il faut bien sûr bien dormir, manger sainement, éviter les sodas bourrés de sucres et éviter l’abus d’alcool.
- Les parents doivent être un exemple pour les enfants qui reproduiront ce qu’ils ont vécu chez eux. Si les parents mènent une vie saine, les enfants suivront.
- On a peu d’enfants obèses dans le club grâce aux entraînements. Le foot est un sport physique. ●

www.fcresidence.lu
Tél : +352 621 360 192

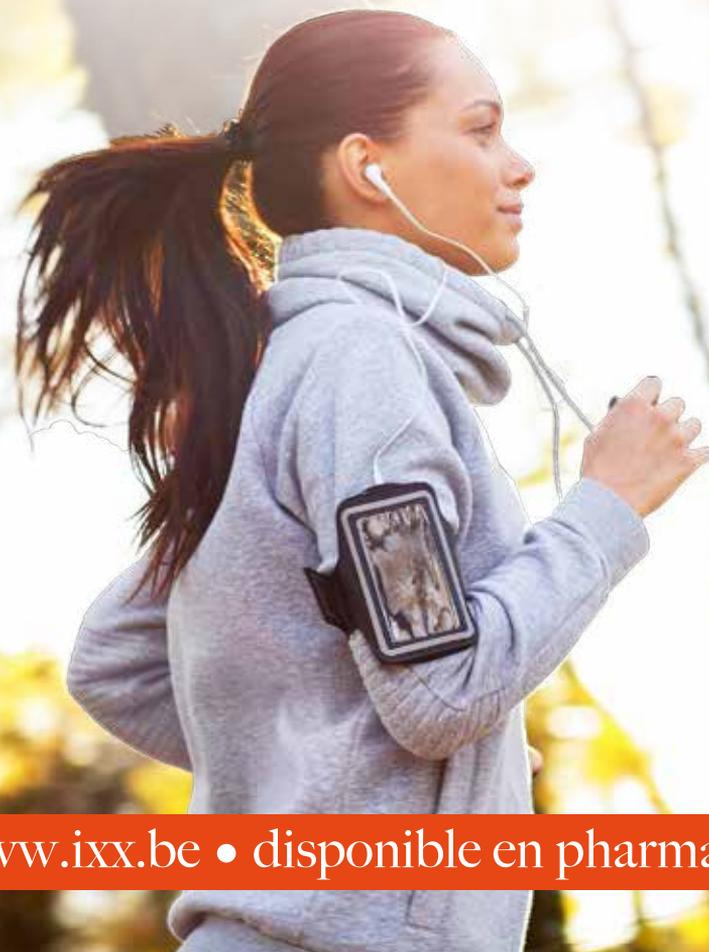
Quelques informations

- Le club profite d’un stade principal, et d’un nouveau synthétique.
- Le club dispose et propose de belles installations.
- En 2019, le club compte 14 équipes de base, 385 licenciés.
- Équipes très cosmopolites à l’image du pays.
- Prépondérance de joueurs assez fins, petits rapides et techniques.
- 12 entraîneurs.
- À partir des minimes, tous les entraîneurs sont diplômés.
- 12 membres dans le comité.
- 12 membres dans le comité des jeunes.
- 1^{ère} équipe qui est devenue championne de sa division et remonte en 1^{ère} division pour 2019/2020.
- 50 nouvelles licences chez les jeunes depuis 2017.
- Le club a triplé ses partenaires sponsors depuis 2017.
- La commune aide beaucoup le club.



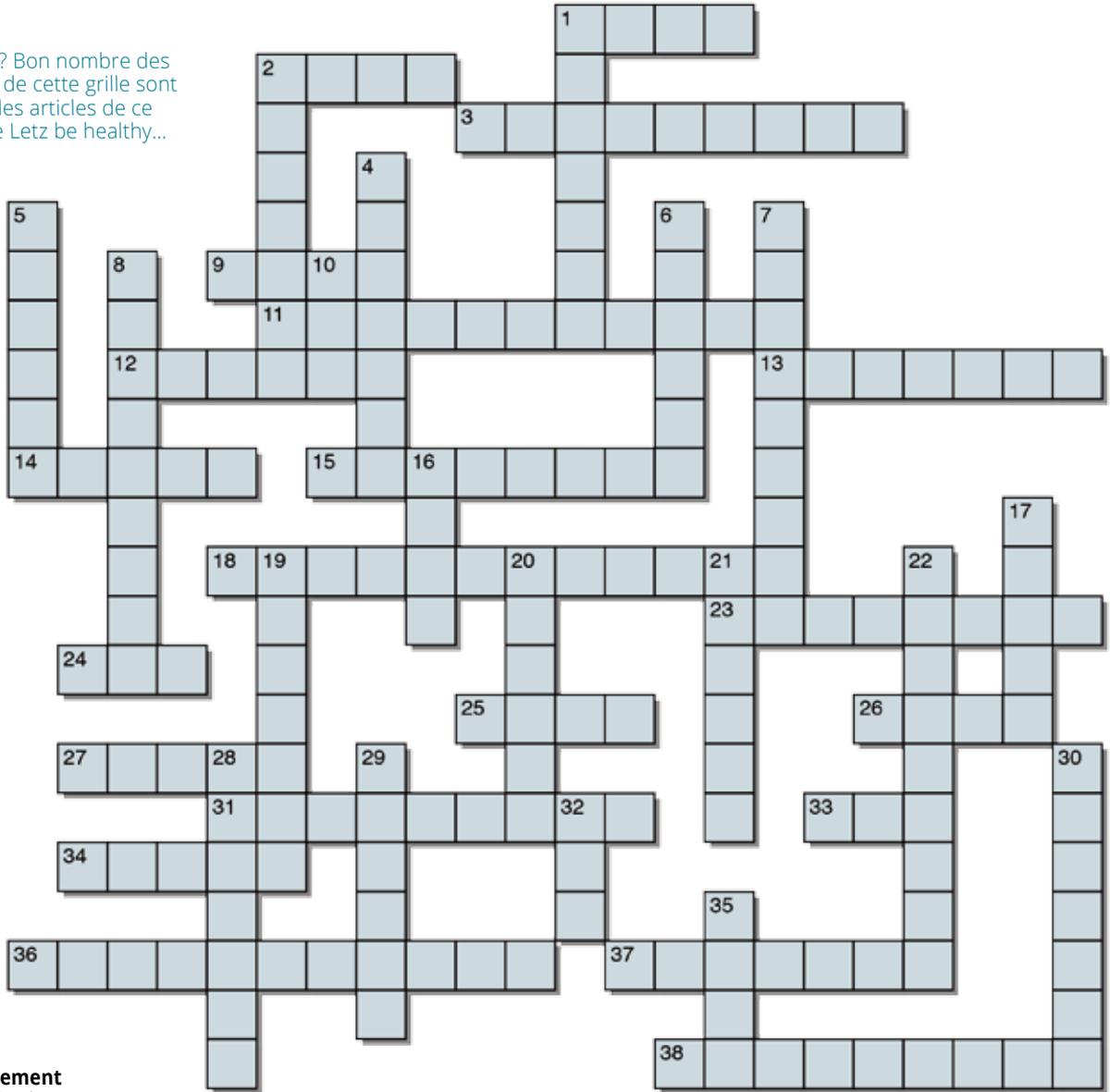
bouger librement

muscles & articulations



www.ixx.be • disponible en pharmacie

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



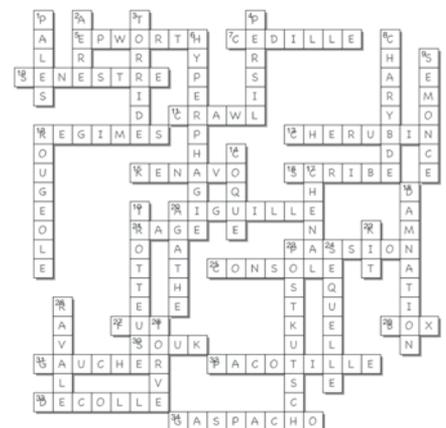
Horizontalement

1. Impose le silence
2. Mesure de popularité sur le web
3. Phocéenne
9. Aide respiratoire peu profonde
11. Artisan de votre sommeil
12. Riche en lycopène
13. Incendiaires notoires
14. Lettre musicale
15. Au bout du chromosome
18. Manifestation spectaculaire
23. Conserve les ossements
24. Pied de vigne
25. De dents, pour le dentiste
26. Attaque les fondations
27. Classiquement au basilic
31. A des hauts et des bas
33. Récipient ou chance
34. Possédée ou électrique
36. Les jeunes joueurs de foot y portent nos couleurs
37. Serait drôle avec une jambe de plus
38. Registre vocal

Verticalement

1. Se mangent seulement bleus
2. Souverain en cuisine santé
4. Grand trou
5. Influenza
6. Nettoie vigoureusement
7. Effroyables
8. Compétence à développer chez l'enfant
10. Peut blesser
16. Instrument à cordes
17. Fêtee en mai
19. Calme et soulage
20. Lieu de dévotion
21. Chair de la noix de palme
22. Bulgare, il est légal
28. Pièce en bois
29. Repose sur l'inversion des syllabes
30. Lave
32. Connexion standard
35. Ne voit rien venir

Solution du mois de juillet



Balade entre Orient et Occident

Le restaurant *Olivier* nous emmène en voyage. Une virée culinaire extraordinaire grâce à une carte franco-libanaise de grande qualité. Le décor est convivial et le personnel vraiment attentionné.

Sandrine Stauner-Facques



Tous les menus proposés sont à recommander. On peut déguster de la cuisine française, italienne et libanaise mais nous faisons un petit focus sur les mezze libanais qui valent carrément le détour ! Nous avons adoré le menu «Orient express» et vous conseillons vivement le menu 1001 nuits (entre terre et mer) qui est un délice



pour les yeux et les papilles... Un bel assortiment «Orient Express» avec des scampis à l'orientale, une brochette de boeuf à l'harissa. Les fans de viande vont adorer le filet de boeuf irlandais flambé au poivre et au cognac, frites fraîches et salade fraîcheur.

Les desserts sont également tentants: nous avons testé le thé gourmand à l'orientale afin de goûter un peu à tout (on est gourmande ou on ne l'est pas...).

Une cuisine goûteuse, raffinée, soignée et originale. La présentation recherchée semble aussi être une préoccupation du chef et c'est bien agréable, avouons-le.

Le vaste parking est appréciable car plutôt rare dans le pays. ●

Restaurant Olivier - La Cime

140, route d'Arlon - L-8008 Strassen

Tél: +352 31 36 66 - www.hotel-olivier.com

L'élégance et la classe à l'italienne

Le *Mosconi* est un restaurant italien mais pas un restaurant lambda. C'est LA référence à tous les niveaux. La cuisine concoctée ici repose sur la qualité des ingrédients utilisés et le savoir-faire pour les magnifier.

Ilario et Simonetta Mosconi ont débuté au Luxembourg il y a 30 ans à Esch avec leur premier restaurant, le *Domus*. L'aventure a continué avec la création en 2000 du *Mosconi*. Leur second établissement situé dans une maison de charme dans le Grund a une grande renommée dans le pays, la Grande Région et bien plus.

Le restaurant *Mosconi* s'est vu attribuer dernièrement le prix Soste Ospitalità de la Sala di Cantine Ferrari. Ce prix célèbre l'excellence de l'accueil dans les restaurants de gastronomie italienne à travers le monde lors d'une cérémonie qui a eu lieu à Milan.

Notez que *Mosconi* est un établissement 2 étoiles au Guide Michelin et est également membre de *Relais & Châteaux*.

Si l'on souhaite vivre une véritable expérience culinaire italienne autour des pâtes, des vraies, c'est l'adresse qu'il faut noter ! Les amoureux d'authenticité, de simplicité vont adorer l'expérience qu'ils vivront en venant manger ici. ●

Restaurant Mosconi

13, rue Münster - L-2160 Luxembourg - Tél: +352 54 69 94 - www.mosconi.lu



SORTIR



© Conrad Shawcross

EXPO

Worlds in Motion

Cette présentation thématique de la Collection Mudam aborde les multiples façons dont le phénomène du mouvement – d'un corps ou d'un objet, réel d'une image qui s'anime ou encore métaphorique du monde qui nous entoure – traverse la création artistique. Les artistes mis en lumière sont Robert Breer, Attila Csörgő, Dominique Gauthier, Jack Goldstein, Zilvinas Kempinas, Jochen Lempert, Miguel Ângelo Rocha, Conrad Shawcross, Francisco Tropa.

Les œuvres présentées sont des photos, des films d'animation, des installations lumineuses, des sculptures... Des œuvres dynamiques et toutes particulières qui vous feront voyager à travers des techniques très diverses.

MUDAM Luxembourg du 21 septembre au 1^{er} mai 2020
www.mudam.lu

DANCEFLOOR

GENERATION 90

«*Ecoute c'est Dj Mast !!!*»: une véritable référence des dancefloors, 1.000 dates officielles dans toute la France, un des DJ français les plus sollicités avec notamment une collaboration permanente avec NRJ. 5^{ème} au classement TOP 100 DJ Musicboxlive France en 2017, DJ Mast enflamme toutes les salles où il se produit et il vient mixer au CHAPITO !!! Technique irréprochable, style personnel, programmation musicale dynamique et variée... qui dit mieux ? Trophée de Diamant au Festnight 2018, sa tournée Génération 90 connaît un énorme succès. Avec



DJ Mast aux platines, vous passerez une des soirées les plus branchées ! À ne manquer sous aucun prétexte.

Le 11 octobre 2019 au CHAPITO du Casino 2000 de Mondorf-les-Bains. Tarif: 15 euros. www.casino2000.lu

ATELIER

Mon premier savon

Pour cet atelier, vous serez plongés dans le monde fascinant de la saponification à froid et ses secrets. Les savons à froid reviennent sur le devant de la scène, et de plus en plus de personnes se jettent à l'eau et apprennent à les faire. Pourquoi pas vous ?

Sont prévues une partie théorique et une partie pratique pour que vous sachiez créer un savon de A à Z chez vous à la maison.

Il faudra se munir d'un tablier ou de vieux vêtements et d'un tetra Brik propre d'un litre. Tous les ingrédients et le matériel sont fournis (ingrédients naturels de qualité). Vous repartirez avec votre savon de plus de 500g avant séchage et un livret explicatif vous sera envoyé avec 10 recettes.



Le samedi 21 septembre à 15h - Durée ±2h30 - Tarif: 45 euros - info@dmillen.lu - + 352 691 510 370 - D'Millen à Beckerich - ateliersdecaroline@hotmail.com

NOUVEAU

Flexofytol[®] PLUS



LA RÉVOLUTION

pour vos **ARTICULATIONS,**
MUSCLES & TENDONS

CURCUMA
BIO-OPTIMISÉ
hautement assimilable



BOSWELLIA SERRATA
standardisé à 65%
d'acides boswelliques

+ vitamine D



Demandez votre **CARTE DE FIDÉLITÉ**
à votre pharmacien & **ÉPARGNEZ 19,90€***



Tilman[®]

www.flexofytol.be

* Uniquement disponible en pharmacie



Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle

CHL Maternité - 1^{er} étage - salle de conférence, de 13h30 à 15h30.

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)

Mardi 24 septembre 2019

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

Mardi 01 octobre 2019

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

Mardi 08 octobre 2019

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

World Hospice & Palliative Care Day: «Les nouveaux défis en soins palliatifs»

Vendredi 11 octobre 2019

Dans le cadre de la Journée mondiale des soins palliatifs (12/10). Le programme complet de cette journée est disponible sur www.chl.lu



HÔPITAL KIRCHBERG

www.hkb.lu

Exposition de John Schmidt

Du 15 septembre au 27 octobre

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

Exposition de photos de Sébastien Gréville retraçant les 10 ans de la Fondation EME - Ecouter pour mieux s'entendre

Du 1^{er} juillet au 20 septembre

Hôpital Kirchberg, 1^{er} étage, Aile Ouest

Groupe de soutien cancer de la prostate

4 septembre, 18h

Animé par un médecin du Prostatectomie-centre HRS.
Lieu: Salle 819, Clinique Bohler
Inscription non nécessaire

Journée Mondiale du Cœur

28 Septembre, de 10h à 16h

Organisée par la Société Luxembourgeoise de Cardiologie
Participation des HRS au stand d'information et sensibilisation
Place d'Armes à Luxembourg-Ville

Journée de prévention et de dépistage du cancer du sein

17 octobre 2019, 10h-16h

Lieu: hall d'accueil de l'Hôpital Kirchberg

ZITHAKLINIK

www.zithaklinik.lu

Exposition de Viviane Briscolini

Du 8 septembre au 27 octobre

Espace Arttime, accueil de la ZithaKlinik

GESONDHEETSZENTRUM

www.gesondheetszentrum.lu

Infos: tél.: + 352 2888-6363

info@gesondheetszentrum.lu

Asthanga-Yoga

Donnerstags, von 17.15-18.15 Uhr

Sprache: lux

ESSEINTRICS

Mardi, de 13h00 à 14h00

Techniques de stretching et de renforcement

Langue: de/fr

Vini-Rückenyooga

Mittwochs, von 10.15 bis 11.15 Uhr

Freitags, von 12.00-13.00 Uhr

Mindful eating

Lundi, de 17h30 à 19h30

Redécouvrir son équilibre et le plaisir avec la nourriture

Cours de 6 séances à 2 heures

Langue: fr/lux

Pilates

Tous niveaux, cours à midi et soir

Info-tel: 2888-6363

QI GONG

Mercredi, de 18h00-19h00

Mercredi, de 19h15-20h15

Langue: Fr/lux

Rücken-Yoga

Montags, von 17.15 bis 18.15

Sprache: Lux



Cours et ateliers pour les parents:

NOUVEAU: Jalousie, Conflits, Rivalités dans la fratrie

Belvaux: à p. du 30.09, les vendredis soir

Préparation à l'accouchement

Itzig: samedi le 21.09

Ateliers de communication bienveillante

Belvaux: à p. du 27.09, les vendredis soir

Einführung in die Pikler Pädagogik

In Itzig am 14.09

Kurse in der Schwangerschaft:

Geburtsvorbereitung

Itzig: Beginn jeweils im September und Wochenendkurs im Oktober

Dancing For Birth™

In Itzig: ab September

HypnoBirthing®

Itzig: ab September

Stillvorbereitung

Itzig: am Donnerstagabend dem 26.09

Fit for 2

Itzig: fortlaufender Kurs, jeweils mittwochabends

Kurse mit Babys und Kleinkindern:

BabySteps (2-12 Monate)

Beles: ab September jeweils freitag-nachmittags

Babymassage (1-6 Monate)

Grosbous: ab September jeweils samstagsvormittags

Itzig: ab September jeweils mittwochnachmittags

PEKiP (2-12 Monate)

Itzig und Betzdorf: ab September

MOBILE (12-24 Monate)

Itzig: ab September

Pikler-SpielRaum (3-24 Monate)

Itzig, Grosbous, Echternach und Dudelange: ab September

Pikler-Bewegung und Spiel (2-4 Jahre)

Itzig und Rollingen: ab September

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



On ne naît pas parents, on le devient

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

Lundi 16 septembre à 18h00

Lundi 23 septembre à 18h00

Lieu: Maternité CHL

Mercredi 11 septembre à 18h00

Lieu: Maternité Ettelbruck

Lundi 2 septembre à 18h00

Vendredi 13 septembre à 18h00

Vendredi 27 septembre à 18h00

Lieu: Maternité Bohler

Jeudi 5 septembre à 18h00

Lieu: Maternité CHEM; Esch/Alzette

Le jeudi des parents

Rencontres pour parents

Tous les jeudis de 9h30 à 11h00 à partir du 03 octobre

Lieu: Café des parents, 1, rue Louis pasteur - L-4276 Esch/Alzette - Tél. 59 59 59 51
Prix: 75 € par trimestre

Ceci n'est qu'un aperçu des manifestations pour parents que nous organisons un peu partout dans le pays.

Pour votre information, notre programme est complété et actualisé toutes les semaines sur internet sous: <http://www.kannerschlass.lu/eltereschoul/index.html>.



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

13 rue M. Rodange
L-2430 Luxembourg-ville

Fitness fir Kapp a Kierper/Programme d'entraînement individualisé

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



Participez aux concours Letz be healthy!

Gagnez des exemplaires du livre *Cape May* de Chip Cheek

Chip Cheek livre son premier ouvrage qui a été un succès cet été. Un roman sensuel, envoûtant et quelque peu érotique. L'auteur propose une réflexion sociale sur le mariage.

Henry et Effie passent leur lune de miel à Cape May, dans le New Jersey. Mais, hors saison, la station balnéaire n'offre pas de distractions, et le jeune couple ne tarde pas à s'ennuyer. Leur rencontre avec un groupe de New-Yorkais riches et délurés va leur ouvrir les portes d'un monde insoupçonné. Cape May devient alors leur terrain de jeu: ils s'invitent dans des maisons vides, font de la voile, s'enivrent au gin et marchent nus sous les étoiles... jusqu'à cette nuit où tout bascule.

Chip Cheek pose ici la question de l'engagement de deux êtres. Gardons à l'esprit que nous sommes en 1957, que nos jeunes mariés viennent du sud des États-Unis et d'un milieu agricole.

Le fossé entre ces jeunes amants et le couple que forment Clara et Max est immense. La présence lunaire de la jeune Alma donne un sentiment de malaise...

Extraction sociale, sexualité, tout sépare les différents protagonistes et les réunit pourtant dans cette grande demeure de Cape May. La confrontation est inquiétante et excitante à la fois. On sent venir le drame sans trop savoir de quoi il retournera... Un roman totalement addictif! ●

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 ALINEA

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



Gagnez des tubes de Perskindol Active Gel

Découvrez les bienfaits de Perskindol Active Gel grâce à *Letz be healthy!*

Plus fort que les douleurs musculaires

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

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

Letz be **healthy.lu**

Pour participer, rendez-vous sur letzbehealthy.lu et cliquez sur la bannière Concours.

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

Date limite de participation: 30 septembre 2019



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

B.SMILE CHARBON



B.SMILE CHARBON

Pâte dentifrice blancheur
au charbon actif



GOUT MENTHE
Net Wt. 3.52 Oz (100 g)

CNIK 3687-589

Le dentifrice à base de charbon de Bambou !

Les plus du Charbon dans la pâte dentifrice:

- Lutte contre la mauvaise haleine par son action anti-bactérienne
- Blanchit les dents de manière naturelle
- Nettoie efficacement et prévient les caries
- Soigne les petites lésions
- 100 % organique et sans risque

Utilisation simplifiée (par rapport au charbon en poudre) et...
...à un prix abordable !!!



Demandez conseil à votre pharmacien



@AWT.Belgium

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. ”



CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

 @AWT.Belgium