N°42 - octobre 2019

GRATUIT

Letz be healthy

APPRENDRE AUX **ENFANTS** À SE PROTÉGER DES ADULTES MALVEILLANTS

BEAUTÉ
Préparer sa peau pour les mauvais jours

L'Association Luxembourgeoise des **Sages-Femmes** a 100 ans

Témoignage:
«j'ai testé la microkiné»

L'addiction au sport

Les **10 commandements** alimentaires de la rentrée

PERSKINDOL®

Vaccination maintenant remboursée*

La santé, c'est tellement précieux

La vaccination contre le pneumocoque, ce n'est pas seulement pour les enfants. Le pneumocoque touche aussi les adultes et induit des infections graves comme la pneumonie.[1]

Vaccinez-vous dès 65 ans, ou même avant, si vous souffrez de maladies qui augmentent le risque.

Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

Pour plus d'information, rendez-vous sur www.pneumo.lu

Pfizer

190754 - Août 2019

* En accord avec les recommandations luxembourgeoises du Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses relatives à la vaccination contre le pneumocoque. Convention publiée au Mémorial A, le 03/08/2018. http://data.legilux.public.lu/eli/etat/leg/conv/2018/07/17/a649/jo

1. Fiche de vaccination /avis 9210: Conseil Supérieur de la Santé, Recommandations Vaccination antipneumococcique, vaccination de l'adulte, 2014

édito

Rentrée: le véritable challenge n'est pas toujours celui auquel on pense en premier

Fini les apéros prolongés, les pique-niques improvisés et la frénésie des départs en vacances... L'heure de la rentrée a sonné. Si nos enfants ont repris le chemin de l'école depuis 2 semaines; avec enthousiasme pour certains, anxiété ou difficulté pour d'autres; il n'est pas toujours facile, en tant que parents, de trouver le bon rythme dès les premières semaines.

Car oui, faut-il pouvoir encore jongler entre le travail, l'école et les activités de loisirs des enfants, trouver l'inspiration pour cuisiner sainement ou encore assurer la propreté de son domicile et l'entretien du linge. Et même si nous manquons parfois de disponibilité pour nos enfants, rappelons-nous que la qualité des interactions prime sur la quantité. Chaque jour, prenons donc le temps d'écouter attentivement ce qu'ils vivent à l'école ou sur les réseaux sociaux. Aucun enfant n'est malheureusement à l'abri du harcèlement scolaire ou de l'attitude malveillante de certains adultes à la sortie de l'école ou sur le chemin du retour à la maison.

Dans ce sens, je vous invite à lire dans ce nouveau numéro de *Letz be healthy* un article intéressant qui aborde la manière d'apprendre aux enfants à se protéger des adultes malveillants.

Bonne rentrée à tous !

Céline

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.

sommaire

6 ..... **Zapping**
- **6** Une solution naturelle contre l'épuisement professionnel
- **6** Perskindol soulage naturellement
- **7** Kinderärztliche Betreuung auf Kirchberg: Mehr als 21.000 kleine Patienten im Jahr
- **8** Première activation d'un implant cochléaire au Luxembourg

10 ..... **Beauté**
Préparer sa peau pour les mauvais jours

12 ..... **Compléments**
Coenzyme Q10: de nouvelles études

14 ..... **L'automne est là**
Refroidissements: pensez au zinc

16 ..... **Anniversaire**
100 ans de l'Association Luxembourgeoise des Sages-Femmes

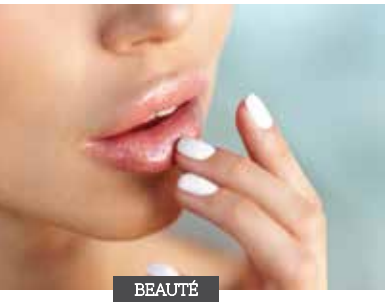
18 ..... **Petite enfance**
Apprendre aux enfants à se protéger des adultes malveillants

20 ..... **Sport et douleurs**
L'addiction au sport

24 ..... **Bien-être**
Témoignage: «J'ai testé la microkiné»

26 ..... **Journée découverte**
Soins de support et concept bien-être au Centre de Réhabilitation du Château de Colpach

28 ..... **Nutrition**
Les 10 commandements alimentaires de la rentrée


BEAUTÉ

ANNIVERSAIRE

SPORT ET DOULEURS

ZAPPING

L'AUTOMNE EST LÀ

BIE N-ÊTRE

NUTRITION

30 ..... Letz dine

32 ..... Animaux
Le Centre de Soins de la Faune Sauvage

34 ..... Sortir

36 ..... Agenda

38 ..... Concours

Vous trouverez la solution des mots croisés de notre numéro de septembre sur notre page Facebook

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

Déi jäerlech Impfung géint d'Gripp gëtt
och fir schwanger Fraen recommandéiert.
Frot Ären Dokter virum Wanter ëm Rot.

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

Direction de la santé

Weider Informatiounen op www.grippe.lu

an Zesummenaarbecht
mam Conseil Supérieur
des Maladies Infectieuses

D'Impfung géint d'Gripp:
e Schutz fir Mamm a Kand!

Une solution naturelle
contre l'épuisement professionnel

Vous pensez être en pre-burnout? Gare ! Le stress permanent lié au travail peut en effet provoquer une fatigue chronique, de l'irritation, de l'anxiété, des troubles du sommeil et une dépersonnalisation, pouvant aboutir à d'autres problèmes de santé, allant jusqu'à des arythmies cardiaques.

Une nouvelle combinaison naturelle est disponible en pharmacie, à prendre «avant le crash». MOTIV **AID**® est une combinaison unique de *Rhodiola rosea, Melissa officinalis* et de vitamine B12 en cas de pre-burnout:

- La *Rhodiola rosea* est une plante qui a une influence positive sur la norépinéphrine, la dopamine et la sérotonine dans le cerveau. L'extrait de la racine permet de réduire les taux de cortisol et de mieux faire face au stress à long terme. Elle soutient l'effort physique et aide à soutenir la performance au travail.
- La *Melissa officinalis* contient de l'acide rosmarinique, une molécule active qui assure une meilleure transmission des signaux. L'extrait de feuille de mélisse officinale aide au maintien du bien-être mental et au bon fonctionnement cognitif. En plus d'un effet antioxydant, elle possède aussi un effet relaxant et permet de lutter contre les émotions négatives, la dépression et les troubles de la mémoire.
- Enfin, la vitamine B12 soutient le fonctionnement normal du système nerveux et contribue à des fonctions psychologiques normales. Cette vitamine aide à réduire la fatigue et participe à un métabolisme énergétique normal.

A base de plantes, MOTIV **AID**® n'a pas d'effet d'addiction, ne contient pas d'allergènes, et est évidemment sans gluten, sans lactose et sans sucre. La posologie recommandée est de 2 comprimés par jour le matin pendant le repas, pour une absorption idéale. ●

Demandez conseil
à votre pharmacien

Avez-vous un proche atteint de psychose?

Ce 10 octobre sera comme chaque année la **'Journée Mondiale de la Santé Mentale'**, organisée par l'OMS.

L'occasion pour nous de rappeler qu'il existe au Grand-Duché de Luxembourg l'asbl **AFPL** (**A**ssociation des **F**amilles ayant un proche atteint de **P**sychose au **L**uxembourg), qui lutte notamment pour déstygmatiser les personnes concernées, de plus en plus nombreuses, et de briser les tabous sur la psychose.

Pour toutes informations:
contact@afpl.lu

Perskindol
soulage naturellement

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lumbagos, claquages...
Pour soulager sans anti-inflammatoires ou autres produits de synthèse, pensez Perskindol. Un produit suisse de référence, depuis plus de 30 ans.

Les produits Perskindol sont à base d'une sélection unique d'huiles essentielles. Ils sont donc très bien tolérés et conviennent pour une courte ou longue période d'utilisation.
Sous forme de gel, de fluide ou de spray, Perskindol a un effet refroidissant immédiatement perceptible qui calme l'inflammation. Perskindol soulage la douleur et favorise la guérison. Les différents formats sont conçus pour une utilisation facilitée en toutes circonstances, dans le cadre d'une activité sportive ou dans la vie quotidienne. Les produits pénètrent rapidement dans la peau, ne laissent aucun film ou résidu gras et ont une odeur caractéristique avec un effet relaxant. ●

Eingespieltes und erfahrenes Team für pädiatrische Notfälle

Kinderärztliche Betreuung auf Kirchberg: Mehr als 21.000 kleine Patienten im Jahr

Neun Kinderärzte, zwei pädiatrische Chirurgen und ein zwölfköpfiges Pflegeteam, das ist die pädiatrische Abteilung der Notaufnahme der „Hôpitaux Robert Schuman", die seit 2006 auf Kirchberg aktiv ist. In der pädiatrischen „Urgence" sowie in der Poliklinik werden Kinder bis zum Alter von 15 Jahren behandelt.

Die Pädiatrie (Kindermedizin) wird auch als Innere Medizin des Kindes- und Jugendalters bezeichnet und umfasst ein weites Spektrum. Entsprechend vielfältig sind die gesundheitlichen Probleme der Kinder und Jugendlichen, die abgeklärt und behandelt werden.

Die meist altersspezifischen Fragestellungen erfordern ein differenziertes pädiatrisches Fachwissen und kindergerechte Untersuchungsmethoden sowie eine Erfassung des Kindes und des Jugendlichen in seiner familiären Umgebung. Darauf sind die Fachkräfte auf Kirchberg bestens eingestellt. Hinzu kommt ein sprachlich breit aufgestelltes Team.

Die pädiatrische Abteilung in den HRS wird immer starker beansprucht. Seit 2006 ist die Anzahl der Patienten von 16 000 auf über 21 000 angestiegen. Tendenz steigend. Dies führten die Verantwortlichen der Abteilung auf die demografische Entwicklung des Landes und das direkte Einzugsgebiet der Klinik zurück.

Die Notaufnahme der Kinderpoliklinik ist sieben Tage die Woche, Feiertage eingeschlossen, von 8 bis 20 Uhr in Bereitschaft. Sie befindet sich im Erdgeschoss des Hôpital Kirchberg und ist über den Haupteingang der Klinik Bohler zugänglich.

Mit seinen fachlich hervorragend ausgebildeten und erfahrenen Ärzten und hoch qualifizierten Pflegern setzt sich die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin für die Gesundheit und das Wohlergehen der kleinen Patienten und möglichst kurze Wartezeiten ein. ●

Connaissez-vous les nouveautés 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 nos tous nouveaux modèles «SCOTTISH», COLLANT OU MI-BAS UNISEXE.***

Le tartan, une fantaisie écossaise indémodable. Solidea, vous offre une combinaison parfaite entre motif et diversité de couleur:

LE COLLANT
70 den (12/15 mmHg)

LE MIS-BAS UNISEXE
100 den (15/18 mmHg)

COMPRESSION GRADUÉE

Demandez conseil à Votre pharmacien

SOLIDEA®

le charme du bien-être

www.solidea.com

Made in Italy

OEKO-TEX® STANDARD 100

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

Première activation d'un **implant cochléaire** au Luxembourg

Récemment au service d'ORL du CHL, a eu lieu la première activation d'un implant cochléaire chez un bébé atteint d'une surdité profonde. Moment très attendu par les parents, ils ont pu témoigner d'une réaction immédiate chez leur bébé une fois que toutes les électrodes ont été activées.

En cas de surdité bilatérale profonde ou sévère et après bilan pluridisciplinaire, la prise en charge recommandée consiste souvent en la mise en place d'un implant cochléaire uni- ou bilatéral - implant électronique qui vise à restaurer une fonction auditive pour des personnes, enfants et adultes, atteintes d'une surdité profonde ou sévère. Il remplace totalement l'oreille interne déficiente et permet une stimulation directe du nerf de l'audition.

Le Dr Pierre Sagnet, médecin ORL au CHL explique: *«chez l'enfant en question, l'implant même a été posé par mes soins dans un centre spécialisé en France. C'est la première fois par contre que l'activation du processeur de son même a eu lieu, à ma connaissance, au Luxembourg et plus particulièrement au CHL, et que le suivi post-implantation cochléaire, dont les réglages, puisse également se faire sans déplacement à l'étranger».*

«Après la mise en place au Luxembourg du dépistage néonatal de la surdité grâce à mon confrère le Dr Eugène Panosetti, ceci est un premier pas très important vers une prise en charge complète des patients atteints d'une surdité profonde ou sévère et devant bénéficier d'un implant cochléaire au Luxembourg».

A propos de la prise en charge de la surdité profonde/sévère au Luxembourg:

A ce jour, au Luxembourg, les patients devant bénéficier d'un implant cochléaire, doivent aller se faire opérer à l'étranger, que ce soit en Allemagne, Belgique ou France. Pour procéder aux réglages ou en cas de problème avec l'implant, ils doivent également retourner de façon régulière et ceci pendant toute leur vie dans le service où l'implant a été effectué.

A moyen terme, l'équipe du service d'ORL du CHL prévoit la mise en place d'une prise en charge globale de ces patients au Luxembourg, ceci depuis le diagnostic, à l'intervention pour pose de l'implant, et au suivi post-implantation cochléaire.

Le suivi sera assuré ensemble avec une équipe pluridisciplinaire composée e.a. de logopèdes, d'orthophonistes et de psychologues. Un programme de rééducation s'avère en effet nécessaire pour redonner un sens aux sons que le patient va percevoir et afin de suivre les progrès auditifs.

Actuellement, des discussions pour une éventuelle prise en charge des coûts liés à l'implant cochléaire au Luxembourg sont en cours avec la CNS. ●

‘Tête haute’, c’est vite dit.

Réduit la fatigue

Augmente la performance au travail

Offre un soutien en cas de stress mental et physique

MOTIV **AID**® aide avant, pendant et après le crash

WILL PHARMA

2019/30 - MOTI - PUBL - Made 8/19

Préparer sa peau pour les mauvais jours

L'été a fait du bien à notre peau. L'hiver sera certainement moins clément et ne fera rien pour épargner notre épiderme qui est vulnérable. Alors, nous allons tout simplement nous y préparer afin de prendre soin de nous.

Sandrine Stauner-Facques

Après notre fabuleux été, il va falloir nous préparer à l'automne et à l'hiver qui arrivent à grands pas. Comme pour nos horloges, il est temps pour notre peau de passer à l'heure d'hiver avec toutes les agressions qui nous attendent: vent, pluie, froid, chocs thermiques... Mais nous avons quelques suggestions de bons produits afin d'accueillir le froid comme il se doit.

Bien nettoyer sa peau

Les marques proposent des gels douches adaptés. Le but n'est pas de nous récurer mais d'utiliser des produits tout doux. Louis Widmer a créé un gel douche non agressif. La formule tonique de Weleda est bien appréciée des hommes.

Pour ceux ou celles qui ont envie d'exfolier leur peau, Aquabella de Nuxe est adaptée pour un usage quotidien: il faut opter pour des exfoliants non abrasifs, on évite donc les grains ultra décapants.

Choisir la bonne crème

L'hiver qui pointe le bout de son nez peut faire apparaître des rougeurs, de la couperose, assécher notre peau. Pas de panique, il vous suffira de remplacer vos crèmes aux textures légères par des crèmes plus adaptées, plus hydratantes et plus riches. Avène propose XeraCalm, un concentré apaisant. Le sérum de Melchior&Balthazar est tout simplement parfait pour hydrater en profondeur durant la nuit. Pour vous Mesdames, Lift Activ de Vichy sera votre alliée pour hydrater et lisser votre peau. Pour vous Messieurs, Avène a concocté un soin hydratant anti-âge spécifique pour redonner de la tonicité à votre visage.

Nous n'oublions pas les produits spécifiques pour les bébés et vous conseillons notamment la 1ère crème hydratante et le 1er lait hydratant pour hydrater leur peau fragile.

SOS mains sèches et abimées

Les lavages fréquents, les produits ménagers, le froid agressent la peau de vos mains. Pour prendre soin de vos mains, il faut appliquer des soins spécifiques pour les nourrir et les rendre douces et soyeuses. Toutes les marques proposent des crèmes mais à vous de trouver celle qui vous convient le mieux au niveau texture et parfum. On apprécie la crème Yonka enrichie en huiles essentielles à la mandarine et à l'orange douce. Les adeptes de La Roche Posay vont adorer Cicaplast qui forme une barrière protectrice, répare et apaise. Vichy avec sa crème mains et ongles a créé une crème nourrissante et anti-taches brunes.

Pensez à vos lèvres

Pensez à avoir toujours sur vous un stick ou un baume pour les lèvres qui ont besoin, elles aussi, d'être hydratées. Optez pour le baume Bio de chez RoyeR. Les femmes vont craquer pour les baumes teintés de l'Occitane car ils adoucissent les lèvres et laissent un fini naturel et brillant.

Les yeux

Le contour des yeux est très fragile et sensible, il a besoin d'être hydraté. Il nécessite des soins ciblés, de qualité car la peau à cet endroit est fine et pauvre en glandes sébacées. Les crèmes spécifiques possèdent des propriétés hydratantes et décongestionnantes. Les marques ci-dessous sont une sélection intéressante pour les femmes (Nuxe et Melchior&Balthazar) et pour les hommes Liérac et Nuxe.

Conseil: Pour appliquer un contour des yeux de façon efficace, il faut partir du coin interne de l'oeil. Placez votre doigt sur le coin interne de l'oeil, une fois que vous avez l'index sur la petite boule, suivez l'os sous l'oeil et remontez jusqu'à la tempe. Puis repartez du coin interne de l'oeil et faites la même chose en haut en suivant l'os sous le sourcil.

De bons produits pour les cheveux

On a toutes et tous envie de cheveux sains et brillants. Ils sont pour nous un accessoire beauté mais également le reflet de notre santé. Il est nécessaire d'utiliser de bons produits dont regorgent les pharmacies afin de les soigner. Mieux vaut éviter les produits achetés en grande surface qui sont en général moins qualitatifs.

On aime ce shampooing sec Dercos de chez Vichy hyper pratique. Top après une séance de sport par exemple.

On soigne ses cheveux de l'intérieur avec des compléments alimentaires de chez Ducray. Ce produit préserve le capital capillaire.

Voici un shampooing extra-doux de chez Ducray conçu pour toute la famille en usage quotidien. Il respecte le cuir chevelu et redonne vigueur et brillance à vos cheveux.

Cet anti chute absolu de Phyto est conçu pour les hommes ou les femmes. Il permet de stopper la chute de cheveux, de restaurer un cycle capillaire équilibré, rendre ses cheveux plus beaux et plus épais.

Le shampooing Detox de chez Vichy est parfait pour combattre les effets de la pollution que nos cheveux subissent eux aussi. Bien adaptés aux cheveux qui graissent vite. Il ne contient pas de silicone pour un toucher naturel.

Coenzyme Q10: de nouvelles études

Le coenzyme Q10 fait partie des substances nécessaires à la production d'énergie de toutes nos cellules. C'est un composé naturel fabriqué surtout par notre foie et trouvé dans toutes les cellules du corps. Pour cette raison, son autre nom est l'ubiquinone («omniprésent»).

Dr R. Dehesbaye

Le CoQ10 joue un rôle clé pour la production d'énergie dans nos mitochondries, ces petites usines à énergie qui se trouvent dans toutes nos cellules. Le CoQ10 est donc très important pour le bon fonctionnement des muscles et plus particulièrement le muscle cardiaque, en perpétuel mouvement.

Sources et carences

Le coenzyme Q10 nous est fourni par l'alimentation et par notre propre production corporelle. Les abats, le bœuf, les sardines, le maquereau, les cacahuètes, l'huile de soja, les fruits riches en huile (noix...) et les légumes verts en sont de précieuses sources. Une alimentation régulière et équilibrée apporterait en moyenne entre 5 et 10 mg de CoQ10 par jour.
Cependant, en vieillissant, nous en fabriquons moins. La concentration dans les tissus cardiaques, rénaux ou hépatiques atteint un maximum à l'âge de 20 ans pour diminuer jusqu'à 25 % dès l'âge de 50 ans. De plus, la prise de certains médicaments comme certains antidépresseurs tricycliques, antipsychotiques, antihypertenseurs et les statines hypocholestérolémiantes, peut également expliquer une diminution de la CoQ10 dans le corps. Dans ces cas, une supplémentation en CoQ10 peut s'avérer utile.

Bénéfices d'une supplémentation

Des études cliniques contrôlées récentes ont montré qu'une supplémentation en CoQ10 ou CoQ10 plus sélénium réduit la mortalité d'environ 50% chez des patients atteints de maladies cardiovasculaires, ou chez les sujets âgés. De même, une supplémentation en CoQ10 améliore le contrôle de la glycémie et la dysfonction vasculaire en cas d'atteinte rénale chronique, et réduit l'inflammation du foie en cas de stéatose hépatique non alcoolique (Antioxidants 2019, 8, 44).

> « Le CoQ10 est donc très important pour le bon fonctionnement des muscles et plus particulièrement le muscle cardiaque, en perpétuel mouvement. »

L'efficacité thérapeutique du CoQ10 a été confirmée en termes de réduction des complications cardiovasculaires, de la mortalité globale, de la mortalité cardiovasculaire, des hospitalisations et de l'amélioration des symptomes (Cardiol J 2019; 26, 2: 147–156).

Quels compléments choisir?

L'un des plus grands défis est le fait que le CoQ10 est une molécule relativement grande, ce qui la rend difficilement absorbable. Depuis plus de 20 ans Pharma Nord procède à des essais cliniques et expériences en laboratoires, et grâce à une procédure de fabrication hautement spécialisée Pharma Nord a réussi à élaborer le Bio-Q10 qui permet une absorption optimale de sa substance active.
Bio-Q10 contient la coenzyme Q10 sous forme d'ubiquinone et la nouvelle formule BioActive Q10 contient la coenzyme Q10 sous forme réduite c.à.d. l'ubiquinol. Élaboré selon une technique spéciale qui empêche l'oxydation de l'ubiquinol, le BioActive Q10 aide notre organisme à booster son énergie.
Le Bio-Q10 et BioActive Q10 sont tous deux disponibles auprès de votre pharmacien habituel ou dans la parapharmacie de votre quartier
Plus d'infos sur www.pharmanord.be

Demandez conseil à votre pharmacien

Journée «Octobre Rose»

www.hopitauxschuman.lu

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

17 octobre 2019:
Journée de prévention
et de dépistage du cancer du sein

Hall d'accueil de l'Hôpital Kirchberg, 10h-16h
Au programme: stands d'information et ateliers ludiques

Programme complet de la journée sur www.facebook.com/hopitauxschuman

Organisé par le
Prostatakarzinomzentrum HRS

www.hopitauxschuman.lu

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

Rendez-vous chaque 1er 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 6 novembre 2019 (inscription non nécessaire)

Les animations de groupe de la Clinique du Diabète

Prévention des complications

Lundi 7 octobre 2019, 17h00 - 19h00

Insulinothérapie fonctionnelle destinée aux patients sous pompe à insuline avec CGM

Lundi 4 novembre 2019, 17h00 - 19h00

Hôpital Kirchberg, salle U202, Étage -1
Inscriptions jusqu'au vendredi précédent à: Clinique du Diabète, Tél 2468-6325 - Fax 2468-6300 - diabete@hopitauxschuman.lu

L'AUTOMNE EST LÀ

Refroidissements: **pensez au zinc**

Au mois d'octobre, démarre la campagne annuelle de vaccination contre la grippe saisonnière. A cette occasion, votre médecin vous parlera sans doute aussi de la vaccination contre le pneumocoque. Deux protections majeures auxquelles toutes les personnes à risque devraient penser. Mais que faire pour mieux résister à tous ces refroidissements qui ne sont pas de vraies «grippes», toutes ces infections bénignes certes moins méchantes, mais qui nous tombent tous dessus chaque année? Et si vous pensiez au zinc?

Dr R. Dehesbaye

Cela fait des années que l'on insiste sur l'usage rationnel des antibiotiques, et à juste titre. En effet, si l'on veut pouvoir réserver et préserver l'efficacité des antibiotiques pour les cas de pneumonie ou autres infections graves, il faut cesser d'en prendre pour des infections virales, notamment, pour lesquelles les antibiotiques ne sont pas efficaces.
Dès 2011, le très réputé Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique le rappelait: en cas de refroidissement banal, une antibiothérapie n'est pas justifiée. Et d'ajouter que dans ces cas, des préparations à base de zinc sont proposées, avec lesquelles il a été montré que chez des patients par ailleurs en bonne santé, le zinc peut réduire la durée et la sévérité des symptômes du refroidissement banal lorsqu'il est administré dans les 24 heures suivant l'apparition des premiers symptômes. De plus, utilisé à titre préventif pendant au moins 5 mois, le zinc diminue l'incidence du refroidissement banal, l'absentéisme scolaire et la prescription d'antibiotiques chez les enfants présentant un refroidissement banal.

Une alimentation déséquilibrée, une prise alimentaire insuffisante ou même de bonnes habitudes alimentaires ne parviennent pas toujours à satisfaire les apports journaliers recommandés de cet oligo-élément important. Un apport insuffisant en zinc ou une déficience en zinc peut perturber les médiateurs cellulaires du système immunitaire acquis comme la phagocytose ou l'activité des cellules 'Natural killer' avec formation de dommages oxydatifs.

> « Le zinc peut réduire la durée et la sévérité des symptômes du refroidissement banal lorsqu'il est administré dans les 24 heures suivant l'apparition des premiers symptômes. »

Zinc et vitamine C

Une belle association est Influ-Zinc™, des laboratoires Pharma Nord, qui proposent un complément combinant du zinc organique sous forme de gluconate et de la vitamine C naturelle extraite d'acérola. Ces nutriments agissent sur le système immunitaire: d'une part en stimulant la réponse immunitaire et d'autre part par leur action antioxydative contre les molécules oxygénées activées endogènes et exogènes qui se forment pendant la réponse inflammatoire.

La vitamine C stimule la croissance des lymphocytes et protège les cellules des espèces oxygénées activées. Celles-ci sont libérées en grand nombre lors de la réponse immunitaire de l'organisme qui nous protège contre les attaques étrangères.

Le zinc d'Influ-Zinc est organiquement lié au gluconate afin d'assurer une biodisponibilité optimale. En comprimés à sucer, le zinc renforce plus efficacement le système immunitaire qu'en comprimés à avaler. Influ-Zinc contient également de la vitamine C issue de l'acérola.

Cette association de zinc et de vitamine C, administrée sous forme de comprimés à sucer, permet la libération des ions positifs de zinc à pH physiologique. L'action d'Influ-Zinc est d'autant plus efficace que ses ingrédients actifs sont déjà résorbés au niveau des muqueuses de la cavité orale et du pharynx, ce qui renforce les voies respiratoires supérieures.

Selenium et zinc, pour le système immunitaire

Autre produit de Pharma Nord contenant du Zinc, Selenium+Zinc™, depuis plus de 25 ans sur le marché, Selenium+Zinc est un complexe antioxydant idéal qui ne contient pas seulement du sélénium et du zinc purs et liés organiquement mais également des vitamines A, C, E et de la vitamine B6 tous ayant des propriétés contribuant à protéger l'ADN, les protéines et les lipides contre les dégâts oxydatifs et à détoxifier le corps.

Selenium+Zinc permet d'apporter, en un comprimé par jour de préférence pendant le repas, les compléments suivants:

- Le sélénium et le zinc soutiennent un fonctionnement normal du système immunitaire.
- La vitamine E contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
- La vitamine A aide à maintenir une peau et une vision normale.
- La vitamine C soutient la formation normale du collagène, des os, des gencives, des dents et du cartilage.
- La vitamine B6 contribue à des fonctions psychologiques normales. ●

Demandez conseil
à votre pharmacien

100 ans
de l'Association Luxembourgeoise des Sages-Femmes

Nadine Barthel est la Présidente de l'Association Luxembourgeoise des Sages-Femmes (ALSF) depuis 4 ans. C'est une femme passionnée par son métier, passionnée par la vie qu'elle donne par le biais de son activité.

Sandrine Stauner-Facques .....

La sage-femme a pour mission d'accompagner les femmes enceintes tout au long de leur grossesse en proposant des séances de préparation à la naissance et à la parentalité. Elle assure la surveillance du travail et de l'accouchement et accompagne la famille et le bébé dans les premiers mois après la naissance. Ce métier demande à la fois des compétences médicales et psychologiques. C'est une profession médicale valorisante où le relationnel et le côté humain prédominent. C'est une carrière qui offre de multiples facettes entre des moments de partage, des émotions immenses, des instants inoubliables. Un métier exigeant mais tellement gratifiant !

Un métier particulier

Une sage-femme accompagne les parents sur le chemin qui va devenir leur nouvelle vie. Les sages-femmes considèrent faire le plus beau métier du monde car elles accompagnent les parents dans des moments cruciaux de leur vie. Elles vivent la magie de la naissance au quotidien mais également des moments très difficiles. C'est souvent le bonheur qui prédomine la naissance et de temps en temps, c'est le deuil et le chagrin qui y sont associés. C'est pour cela qu'elles sont si importantes pour les mamans.

Au service des mamans

Comme le dit Nadine Barthel: «*Certaines mamans viennent nous voir avec des idées très concrètes en tête. Nous répondons aux demandes particulières comme un accouchement dans l'eau par exemple. Lors d'une consultation prénatale la sage-femme établit avec la future maman le projet de naissance et de la parentalité dans lequel elle les accompagne par la suite. C'est très important car cela aide la maman à être plus sereine avant l'accouchement. Nous gérons l'avant, l'après et tout le volet psychologique également qui joue un rôle primordial du début à la fin de l'aventure.*»

Belle avancée au Luxembourg

Depuis janvier 2019, les sages-femmes sont assujetties à une nouvelle nomenclature prévue par la Caisse Nationale de Santé. En effet, les soins prestés par les sages-femmes sont pris en charge par la CNS aux taux et tarifs prévus, sous condition qu'ils soient prescrits par

un médecin. L'assurée peut choisir librement sa sage-femme. Ceci permet les consultations prénatales par des sages-femmes libérales. Cela est capital car plus les femmes sont préparées et mieux se passe leur accouchement, c'est évident. Un grand pas a été fait car avant, les femmes avaient droit à seulement une consultation et à présent nous sommes passés à 5 consultations prénatales remboursées. Il faut noter qu'une femme préparée n'a pas du tout le même comportement à l'accouchement car elle sait à quoi s'attendre et comment gérer grâce aux conseils qu'elle a reçus.

Notons que de nouvelles attributions sont en train d'être élaborées au Ministère de la Santé au sujet des sages-femmes. De nouveaux actes vont sans doute être ajoutés dans l'avenir à la nomenclature existante.

L'Association Luxembourgeoise des Sages-Femmes

L'ALSF a été créée en 1919 et regroupe toutes les maternités du Luxembourg ainsi que les sages-femmes libérales du Luxembourg.
L'association fonctionne sur base de bénévolat et compte environ 110 membres dont 13 constituent le Conseil d'administration.
L'ALSF est la seule association à défendre la profession de la sage-femme du Grand-Duché au niveau national, européen et international.
Représentant tous les projets relatifs au métier, l'association s'engage à défendre les intérêts de la sage-femme ainsi que ceux de la femme enceinte et par extension ceux des bébés.

Célébration du Centenaire de l'ALSF

L'association va célébrer le 15 novembre prochain ses 100 années d'existence en s'appuyant sur le thème «La sage-femme d'aujourd'hui - la société de demain» à l'Auditorium et espaces de réception de la Banque de Luxembourg au Boulevard Royal. Nadine Barthel précise que: «*Cet anniversaire se fait sous le Haut-Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse, le patronage du Ministère de la Santé, Ministère de la la famille, la Banque de Luxembourg, avec le soutien de l'Oeuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte, POST, Accentaigu, Anna ARBIZZONI, CHL, Linda BOS et Raymond CLEMENT.*»

L'événement se décline de cette façon:

- Une conférence ouverte au grand public (entrée payante, 45€/personne) tenue par des conférencières internationales (Luxembourg, France, Québec) le 15 novembre 2019.
- Une demi journée de formation continue au CHL (Centre Hospitalier du Luxembourg). Le 16 novembre 2019, journée réservée aux professionnel(le)s, tenue par Mme Isabelle Brabant.
- Création d'une sérigraphie à tirage limité (100 exemplaires).
- Edition d'un timbre postal spécial.
- Vernissage d'une exposition itinérante illustrant le rôle de la sage-femme dans la société. Cette exposition sera montrée à l'issue de la cérémonie officielle et par la suite dans différents hôpitaux, écoles et lieux publics du Luxembourg.
- Cocktail dinatoire offert par la Banque de Luxembourg.
- Encadrement musical par le *Mathieu Clement Trio,* formation de jeunes talents luxembourgeois.

Déroulé de la journée du 15 novembre

10:00	Conférence de presse
13:30	Accueil des invité(e)s
14:00	Mot de bienvenue: Barthel Nadine, Présidente ALSF
14:10	Allocutions par les invités d'honneur (en cours de validation)
14:30	Conférence par Madame Pinatel Manon, Historienne au Luxembourg
15:15	Conférence par Madame Béatrice Jacques, Sociologue française
16:00	Pause
16:30	Conférence par Madame Isabelle Brabant, Sage-femme au Québec
17:15	Conclusions de la journée et clôture
18.00	Vernissage de l'exposition et Cocktail dînatoire

ATTENTION, les places sont limitées à 140 personnes: Cette journée est accessible sur invitation et sur inscription (45 euros).

Contact
Nadine Barthel - Présidente ALSF - alsf@pt.lu - +352 691 63 92 95 - www.sages-femmes.lu

Apprendre aux enfants **à se protéger** des adultes malveillants

Dans leur quotidien, les enfants sont susceptibles de rencontrer des adultes mal intentionnés. Ce problème peut être rencontré dans les lieux publics, le cercle familial, amical, scolaire et éducatif ou sur Internet.

Sandrine Stauner-Facques

Il est nécessaire de communiquer librement sur ce sujet avec les enfants afin de les avertir. Cet acte préventif est pensé afin de mettre l'enfant à l'abri de certaines dérives.

Communiquer

Selon Sophie Obis et Céline Pavani, nos deux interlocutrices privilégiées de chez Babilou Family Luxembourg: «*Les éducateurs, les parents ont la lourde charge d'expliquer aux enfants que certains adultes ont des comportements inappropriés, déplacés, décalés.*» Mais elles précisent également: «*qu'il ne faut pas instaurer un climat de peur ni de paranoïa chez les enfants. La difficulté est de trouver le juste milieu par rapport à la personnalité de chaque enfant qui a sa propre sensibilité mais l'enfant doit savoir.*»

Oui mais comment ?

Les parents, les éducateurs se doivent d'informer les enfants sur la réalité de notre vie. Certains adultes usent de leur position de «supériorité» pour duper ou malmener les enfants que ce soit physiquement ou mentalement (qu'ils les connaissent ou non). Comme en général les enfants sont obéissants, ils écoutent ce que disent les adultes quels qu'ils soient.

Il faut donc avertir les enfants à ce sujet en utilisant un vocabulaire adapté à leur âge. Il faut le faire sans les effrayer, en leur donnant des exemples précis.
Il faut donc déjà poser les bases de sécurité comme: ne pas suivre un inconnu s'il le demande, quels que soient ses arguments ou promesses. L'enfant doit savoir que «*s'il ne connaît pas, il ne suit pas.*»

Il faut également parler aux enfants du respect de leur corps et de leur intimité. Ils doivent savoir ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas mais il faut toujours expliquer cela clairement sans être alarmiste. Ils doivent savoir que certains gestes sont interdits et que personne ne peut leur faire subir certains faits et gestes.

Les éducateurs sont à même de remarquer tout changement de comportement chez un enfant qu'ils connaissent et qui peut dénoter d'un problème qu'il a vécu.

Internet et les réseaux sociaux

Il est impossible d'écarter les enfants d'Internet car cela fait partie intégrante de leur génération et les priver pourrait même être handicapant pour leur avenir. Mais, il faut fixer des règles, imposer des limites et être vigilant à différents niveaux.

Nombreux sont les sites qui ne doivent pas être visités par des enfants... Il est prouvé que 8 enfants sur 10 entre 11 et 13 ans ont déjà vu des images pornographiques sur Internet.

Il faut songer à installer des logiciels capables de filtrer tout ce qui est relatif à la pornographie, sectes, drogues, propagande raciste... Certains logiciels sont même gratuits, il serait dommage de s'en priver ! Et pourquoi ne pas installer l'ordinateur dans une pièce commune?

Babilou Family

www.babilou-family.lu

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.

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

Home care by Optique Quaring

Tél. +352 26 56 80 30
www.homecare.lu

L'addiction au sport

La dépendance au sport porte un nom: bigorexie ou sportoolisme. C'est une réelle dépendance à l'activité physique. Comme toute addiction, cette maladie peut s'avérer dangereuse.

Sandrine Stauner-Facques

La bigorexie est une maladie reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) depuis 2011 mais elle reste encore peu connue du public. Elle peut aussi bien toucher les sportifs de haut niveau que les sportifs amateurs. Tous sont devenus dépendants à la suite d'une pratique excessive de sport.

Se dépasser

Beaucoup de sportifs aiment se fixer des objectifs, ont pour but de toujours se dépasser, toujours faire mieux, toujours aller plus loin. Selon l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), *«L'addiction au sport est considérée comme une véritable addiction comportementale à l'instar de l'addiction au jeu, à Internet, au travail (workaholik), à la nourriture (boulimie) ou encore au shopping (achats compulsifs).»*

Le sport, leur drogue

Tout le monde sait que le sport libère des endorphines (hormone du bonheur) libérées par le cerveau (par l'hypothalamus et l'hypophyse): ces dernières procurent un sentiment d'extase, de légèreté, de puissance, de bien-être, de bonheur. Ces endorphines ont des effets similaires à la morphine ou à l'opium. Grâce à elles, les sportifs se sentent bien dans leur peau et encore mieux lorsqu'ils pratiquent leurs sports favoris. Afin de libérer cette endorphine, le corps a besoin de se dépenser au moins 30 à 45 minutes.
Les sensations ressenties grâce à la libération d'endorphines peuvent être considérées comme celles ressenties après une prise de drogue. À la différence que celles-ci sont bénéfiques à l'organisme. Et il n'y a aucun effet de dépendance physique (comme c'est le cas avec de la drogue). Mais on peut parler d'addiction psychologique.

> « Les endorphines limitent l'essoufflement et la sensation d'épuisement en modérant les fonctions cardiaques et respiratoires. »

Une personne atteinte de bigorexie fera passer le sport avant tout autre chose. Pour elle, le sport est sa priorité ultime. Il faut tout de même prendre garde à ce que cela ne prenne pas le pas sur la vie professionnelle ou privée car les conséquences pourraient être lourdes.

Un effet euphorisant

Les sportifs décrivent leur état comme un état de grande euphorie, un sentiment de puissance extrême. Les coureurs de fond parlent carrément d'extase ! C'est un état de calme et de sérénité qui persiste après l'effort et qui procure un profond état de bien-être et de fierté.
Un jour mon frère, triathlète et adapte des Iroman m'a dit: *«J'aime le fait de savoir que je suis capable de faire quelque chose que les autres sportifs ne sont pas forcément capables de faire. Cela me procure un sentiment d'exister, réussir de belles épreuves, c'est une manière de me prouver*

que je suis capable de cela. Et surtout de faire quelque chose que je pensais être incapable de faire un jour. C'est grisant.»

Un effet anxiolytique

Le fait de pratiquer un sport vide la tête: on pense à se surpasser et on met de côté ses problèmes personnels, ses problèmes au travail, ses contrariétés de façon générale. Ainsi, les grands sportifs souffrent théoriquement moins du stress que les autres. Mais pour évacuer le stress, il est nécessaire de faire du sport à 70% de sa fréquence cardiaque durant au moins 20 minutes. Les effets peuvent durer jusque 6 h après l'effort qui a été fait.

Effet antalgique et anti-fatigue

La libération d'endorphines a un autre effet positif non négligeable: elle permet d'élever le seuil de la douleur que le corps du sportif doit endurer. Grâce à cela, les sportifs sentent moins ou pas leurs douleurs musculaires ou tendineuses. Mais attention car cela peut également masquer certains signes d'infarctus et là, les conséquences peuvent être graves et même fatales.
Les endorphines limitent l'essoufflement et la sensation d'épuisement en modérant les fonctions cardiaques et respiratoires.

Les sports les plus endorphinogènes

Jogging, vélo, natation, balades en raquettes ou ski de fond, fitness, step, sports en salle, football, basket, handball, athlétisme.

Le sport, leur dépendance

La dépendance psychologique est bien réelle. Les accros au sport ne peuvent s'en passer et en cas de blessure et d'arrêt forcé, c'est le drame. Les sportifs se sentent mal dans leur peau, en état de manque, ils sont irritables et peuvent être désagréables alors qu'ils ne le sont pas habituellement.
Benoît, triathlète blessé continue à faire du vélo alors que ses médecins lui ont demandé de se mettre au re-

TÉMOIGNAGE

L'épouse d'un accro au sport

Je peux affirmer sans crainte de représailles que mon époux, Jean-Philippe, est accro au sport mais, atteint de bigorexie, je ne sais pas et je ne le pense pas.
Il est clair qu'il est incapable de rester une journée sans faire de sport (une à deux fois par jour). Qu'il fasse beau, qu'il pleuve, qu'il vente, s'il avait prévu quelque chose, rien ne le fera reculer. C'est juste impressionnant car j'ai parfois du mal à comprendre où il trouve la force, le courage et l'envie d'y aller…
Par contre, il aime et sait profiter des bonnes choses de la vie et n'a pas de troubles alimentaires.

Histoire

Le dimanche 30 juin dernier a eu lieu l'Iroman de Francfort. Pour ceux qui ne connaissent pas, c'est une épreuve où l'on enchaîne 3,8 km de natation, 185 km de vélo et un marathon, soit 42,2 km de course à pied.
À cette date, la canicule battait son plein et la tension au départ était perceptible. Les 2500 athlètes étaient sous pression et c'était palpable. Le temps était tellement inadapté que 500 participants n'ont pas franchi la ligne d'arrivée.
Nous sommes arrivés à Francfort la veille, histoire de s'installer et se préparer. La nuit, Jean-Philippe a été victime d'un incident idiot, il s'est tordu la cheville sur le tapis de la SDB de l'hôtel dans lequel nous logions. Sa cheville a craqué et il s'est fait une vilaine entorse. Sa

préparation ayant duré 5 mois, il ne se voyait pas abandonner pour cela. Beaucoup l'aurait fait et cela aurait été normal. Lui non… sa cheville a gonflé et est devenue toute bleue et à 4h du matin, il se levait tout de même pour aller rejoindre le départ. La natation fut difficile, le vélo pas du tout et le marathon fut un réel calvaire. Malgré tout, la chaleur, les douleurs dans tout le corps ne l'ont pas empêché de terminer son Iroman en 12h57 alors qu'il souhaitait le finir en 11h environ.
Il a terminé la course grâce à un mental d'acier. Etait-il bien raisonnable de prendre le départ ? Bien sûr que non ! Mais il l'a fait et l'équipe de la Croix Rouge qui l'a pris en charge à l'arrivée pour lui prodiguer les premiers soins était sidérée de savoir qu'il avait fait cette longue et rude épreuve en étant blessé de la sorte. Voici ce qu'un «dingue» de sport est capable de faire pour aller au bout de sa passion. Pas raisonnable pour certains ! Admirable pour d'autres !

pos mais il en est incapable depuis des mois. De l'extérieur, c'est difficile à comprendre car on peut se demander comment on peut finalement mettre sa santé en péril en n'écoutant pas les conseils de professionnels de la santé ! Ces sportifs ne peuvent s'empêcher de flirter avec les limites et n'écoutent par leurs corps.

À la recherche du corps parfait

Attention, cela n'est pas une généralité mais beaucoup de personnes atteintes de bigorexie ont également des troubles alimentaires associés. Ces personnes sont souvent à la recherche du corps parfait. Ils souhaitent perdre du poids et modeler leurs corps, avoir un poids faible. La bigorexie est souvent associée à l'orthorexie qui est une volonté catégorique de manger exclusivement une nourriture saine et le rejet des aliments perçus comme mauvais pour la santé.

Attention danger !

Les personnes atteintes de bigorexie ont tendance à en faire toujours plus et à avoir des activités qualifiées d'excessives. Ces personnes transgressent la douleur et

> « L'addiction au sport est considérée comme une véritable addiction comportementale à l'instar de l'addiction au jeu, à Internet, au travail, à la nourriture ou encore au shopping. »

la sensation d'épuisement. Le problème est que le corps a ses limites et que, une fois atteintes, il faut s'attendre un jour ou l'autre à avoir des blessures, des faiblesses et là, c'est le drame. Imaginez un accro du sport qui doit s'arrêter pour se soigner… La bigorexie peut entraîner des claquages, des tendinites, une fatigue chronique, mais aussi des infarctus. Autre point négatif, la pratique sportive intense creuse le visage, l'oxyde et fait vieillir prématurément les cellules de l'organisme.

Ne pas en arriver là !

Si vous vous rendez compte que vous en êtes là, réagissez ! Il faut consulter afin de continuer à faire du sport mais de manière raisonnée et raisonnable. Car à ce stade, le sport n'est plus un plaisir mais un besoin. ●

Depuis 1959, un petit geste pour devenir grand !

DÉCOUVREZ LA GAMME Alvityl®

All these products are food supplements excluding Active Manuka Honey.

URGO

TÉMOIGNAGE: «J'ai testé la microkiné»

La microkiné (ou microkinésithérapie) est une technique manuelle de massage thérapeutique par micro palpation pratiquée par certains kinésithérapeutes ou médecins. Son utilité ? Aider le corps à évacuer tous les traumatismes passés ou récents qu'il garde en mémoire et l'empêche de fonctionner correctement. Cette technique de soins, particulièrement efficace, est complémentaire à la médecine traditionnelle. Ana V. l'a essayé. Voici ce qu'elle en pense.

Céline Buldgen

Pourquoi avoir choisi cette thérapie ?

«Je suis atteinte d'une fibromyalgie sévère, qui est souvent très difficile à gérer au quotidien. Au fil des mois, j'ai pu me rendre compte que mon corps n'était pas du tout réceptif aux exercices de kinésithérapie traditionnelle. Et puis, un jour, j'ai entendu parler de cette méthode de soins particulière. J'ai voulu la tenter, un peu comme un dernier recours.»

Cette méthode fonctionnelle-t-elle bien, dans votre cas ?

«Oui, pour l'instant, les résultats sont probants au vu des deux premières séances reçues et de la sévérité de mon état de santé. D'après les dires de ma microkinésithérapeute, cette méthode me permettra à long terme, et endéans un suivi régulier d'au moins 1 année, de pouvoir diminuer au maximum les symptômes de la fibromyalgie. Outre les effets bénéfiques que je peux ressentir dès à présent, j'ai pris conscience de l'importance d'être à l'écoute de mon propre corps et d'adapter mon rythme de vie à ma personnalité et aux sources de stress environnantes. Car oui, l'objectif de la prise en charge ne s'arrête pas à une seule approche, celle du thérapeute. En tant que patient, nous devons également agir sur l'ensemble des facteurs responsables de maux/chocs antérieurs que notre corps exprime aujourd'hui.»

Comment se déroule la séance ?

«Le soin dure environ 45 minutes. Je suis invitée à m'allonger sur le dos sur une table de massage; mes genoux et mes pieds sont joints. Ma thérapeute effectue des manipulations douces, en rotation, qui sont faites essentiellement au niveau des points neurologiques douloureux du haut de mon corps (tête, buste et dos), du bassin et des pieds. Une fois la zone de résistance détectée, elle la débloque par une stimulation manuelle qui permet à mon corps de s'auto-guérir progressivement au fil des séances. Cette auto-guérison est propre à chaque individu et se manifestera en conséquent de façon différente chez chaque patient traité. Chez moi, elle se traduit par des spasmes généralisés des tendons reliés aux points nerveux traités, accompagnés d'une hyperactivité cérébrale (mémoire, concentration, vitesse de réflexion...). L'aménagement de mes journées et de mes temps de repos est donc primordial en vue de favoriser une bonne convalescence. Et, dès l'apparition d'un nouveau symptôme problématique, je dois en référer lors du rendez-vous suivant à ma thérapeute, de sorte qu'elle puisse y

> « Tout comme la réflexologie plantaire, l'acupuncture... la microkinésithérapie est une thérapie de soins complémentaire à la médecine traditionnelle. »

Les bienfaits de la microkiné sont multiples:

- Diminution du stress, de l'anxiété, de la fatigue, des troubles du sommeil, des migraines, des douleurs (fibromyalgie, lombalgie, torticolis, arthrose, entorse, déchirure musculaire, névralgie...), des troubles digestifs.
- Amélioration du mal-être (suite à un deuil, divorce, dévalorisation de soi...), des troubles du comportement, des troubles de la fertilité.
- Traitement des traumatismes de naissance.

Bon à savoir:

- La microkiné est une technique douce; elle n'est pas dangereuse pour la santé.
- Il est possible pour le thérapeute de préciser et de «dater» le ou les traumatisme(s) vécu(s).
- Chaque zone du corps a sa propre mémoire relative aux traumatismes subis (chocs physiques ou émotionnels, infections...). Une seule séance ne suffit donc généralement pas au déblocage complet d'un traumatisme subi et mémorisé par notre corps. Si le patient a besoin de plusieurs séances, celles-ci seront espacées d'au moins un mois pour aider l'organisme à retrouver un certain équilibre.
- Après la séance, il est possible de ressentir une légère fatigue durant quelques jours. Afin de faciliter le travail d'élimination des toxines, il est vivement conseillé de boire au moins 2 L d'eau.
- Tout le monde peut bénéficier d'une séance de microkiné, y compris les enfants et les nourrissons.
- Ce soin thérapeutique n'est pas pris en charge financièrement par la CNS.

remédier correctement en faisant la corrélation entre les déblocages effectués précédemment et ceux à venir.»

Que diriez-vous à ceux qui hésitent à consulter un professionnel de la santé formé à la microkinésithérapie ?

«Foncez ! Surtout si vous avez essayé d'autres approches et que celles-ci n'ont pas fonctionné comme vous l'auriez souhaité. Par contre, avant de se tourner vers un professionnel de la santé formé à la microkinésithérapie, j'invite vraiment les gens à consulter au préalable leur médecin généraliste afin de vérifier si leurs symptômes ne seraient pas liés à une pathologie grave.»

Fatigué de compter les moutons?

Bio-Melatonine Complex

- **le juste dosage au juste moment**
- **pas d'accoutumance, ni de dépendance**
- **action naturelle**

A prendre juste avant le coucher et laissez fondre lentement sous la langue.

Prix conseillé € 9,95
pour 60 comprimés

Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

BE_Melatonin_AD_LetzBeHealthy_FR_101x267_0819

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: **www.pharmanord.be/fr/quiz-m3** et tentez votre chance. Offre valable jusque **12/2019.**

Soins de support et concept bien-être au Centre de Réhabilitation du Château de Colpach

En été, Europa Donna Luxembourg (EDL) nous invita à une journée découverte des soins de support et du concept bien-être au Centre de Réhabilitation du Château de Colpach (CRCC).

Céline Buldgen

Cette nouvelle structure du paysage hospitalier, active depuis un an, comprend deux services nationaux, dédiés à la réhabilitation post-oncologique et physique. Au CRCC, les patients qui sortent d'une intervention lourde ou d'un traitement éprouvant peuvent y bénéficier d'une prise en charge stationnaire et globale qui les aide à reprendre leur vie normale dans les meilleures conditions. Le Service National de Réhabilitation post-oncologique s'adresse aux personnes qui, après la phase aiguë de prise en charge de leur cancer, présentent des symptômes nécessitant une éducation thérapeutique ainsi que des traitements de réhabilitation adaptés.

Les soins de support offerts au CRCC

Le Centre de Réhabilitation du Château de Colpach propose différents soins de support, parmi lesquels la sophrologie, l'art thérapie, le swissball, la cuisine thérapeutique, les massages/soins esthétiques et le chant thérapeutique.
Ces soins de support permettent d'améliorer la qualité de vie et le bien-être des patients qui séjournent au CRCC, et participent à la construction de liens forts avec l'équipe soignante. Nous avons assisté à l'un des ateliers proposés lors de cette journée découverte: l'art thérapie.

Utilisant la création artistique (peinture, collage, dessin, gravure…) à des fins thérapeutiques, l'art thérapie facilite l'expression des émotions, diminue l'anxiété liée à la maladie, améliore la confiance/l'estime de soi…
Le rôle de l'art thérapeute n'est pas d'interpréter le travail créatif, mais de favoriser les échanges, le partage d'expériences et l'expression individuelle des émotions. Il alterne tables rondes et ateliers créatifs. Les séances peuvent être individuelles ou collectives. Elles durent 1h30.

Laurie, infirmière sociale au CRCC: «*A l'admission du patient, un bilan psycho-social est réalisé, avec l'établissement d'objectifs à atteindre pendant le séjour (selon les besoins exprimés par le patient ou ceux détectés par l'équipe pluridisciplinaire). Cela peut être vaincre l'anxiété, renforcer la confiance en soi… Ensuite, l'équipe pluridisciplinaire met en place tous les moyens pour parvenir à atteindre ces objectifs, sans toutefois que le patient ne soit obligé de participer à toutes les activités proposées.*»
Tatiana, ancienne patiente du CRCC, se rappelle d'une séance d'art thérapie qui l'a particulièrement marquée: «*L'un des participants ne souhaitait pas participer à l'activité proposée parce qu'il ne se sentait pas très bien moralement ce jour-la. L'art thérapeute lui a alors demandé de lui expliquer ce qu'elle pouvait dessiner à sa place. Le patient savait ce qu'il désirait: un monsieur se promenant avec son chien dans une allée, avec au fond une belle maison dont la façade était en briques rouges. Libre de choisir les couleurs et les formes, le patient participait ainsi à sa propre création artistique. Et il en était visiblement très heureux. A cet instant, dans cet atelier d'art thérapie, il vécut un moment extraordinaire. Alors qu'il n'avait pas envie de s'exprimer et de dessiner ce jour-là, l'art thérapeute lui a permis*

Feedback d'Europa Donna Luxembourg sur cette journée Découverte

«Nous tenons à exprimer toute notre gratitude à la Direction et au personnel du Centre de Réhabilitation du Château de Colpach pour l'accueil chaleureux qu'ils nous ont fait. Après une présentation du concept de leur prise en charge, nous avons participé à des ateliers pour découvrir la panoplie de services offerts aux patients. Nous avons été touchés par le dévouement et l'engagement de tous les professionnels - tant de la part des directeurs que des soignants - à être à l'écoute des besoins des patients pour mettre en place le meilleur service national de réhabilitation post-oncologique possible. Enfin, le témoignage de deux jeunes femmes qui, suite à un cancer du sein, ont suivi une réhabilitation à Colpach, nous a fort impressionné, surtout la force qu'elles ont su retrouver à travers la sérénité de ce lieu et l'accompagnement compétent et sécurisant qu'elles ont reçu.»

Mariette Fischbach, présidente et Astrid Scharpantgen, secrétaire et trésorière à Europa Donna Luxembourg.

©Europa Donna Luxembourg

d'extérioriser ses émotions. Il ne s'était aperçu de rien. C'était très bien pensé de la part de la professionnelle de santé.»

Ce que je retiens de mon séjour ? Que du positif !

Tatiana a eu un cancer du sein l'année dernière. Après des mois de traitement, elle était vraiment au bout du rouleau. Elle avait besoin de se retrouver car, physiquement et mentalement, plus rien n'allait. Elle a demandé à son oncologue de suivre une cure à l'étranger. Il lui signala qu'elle pouvait en faire une au Luxembourg au CRCC.
Elle témoigne: *«Ma cure de réhabilitation au CRCC après mon cancer du sein a duré 1 mois. Au départ, il était prévu que je n'y reste que 3 semaines, mais je me suis sentie tellement bien et parfaitement encadrée que j'ai voulu prolonger d'une semaine. Tout le personnel était présent pour répondre à mes questions et m'écouter. Avec la psychologue, j'ai pu enfin comprendre les mécanismes de mes angoisses liées entre autres à la maladie et à la mort, et la manière de les gérer au quotidien. J'ai apprécié toutes les activités qui m'ont été proposées, et, en particulier, la relaxation offerte par la machine d'hydromassage. Les séances de kinésithérapie m'ont permis quant à elles d'améliorer les mouvements de mon épaule droite suite à l'enlèvement des ganglions axillaires dans l'aisselle. J'ai aussi (re)découvert l'importance de prendre soin de moi...»* ●

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: **www.pharmanord.be/fr/quiz-d4** et tentez votre chance.
Offre valable jusque **12/2019.**

Les 10 commandements alimentaires de la rentrée

L'été s'en est allé et il va falloir se mettre à l'heure d'automne et changer nos menus (les habitudes alimentaires restent les mêmes, ce sont les composants qui changent) en adoptant les produits de saison.

Sandrine Stauner-Facques

Notre interlocutrice privilégiée est ce mois-ci Nathalie Weber, diététicienne au service Nutrition du Domaine Thermal de Mondorf-les-Bains qui va nous donner les clés pour continuer à manger sainement avec l'arrivée de l'automne. Elle nous a concocté les 10 commandements à suivre pour avoir une alimentation saine. Son secret va vous plaire car il s'agit de manger de tout avec modération et surtout ne pas se priver.

1. Evitez la monotonie

Comme nous sommes en plein changement de saison, c'est le moment idéal pour opérer des changements grâce aux fruits et légumes de saison qui vont arriver. Bye bye les fruits et légumes d'été, on passe à autre chose. C'est aussi, pourquoi pas, le moment d'apprendre aux enfants à faire une bonne compote maison, elle sera d'autant plus appréciée si tout le monde a mis la main à la pâte.

2. Profitez de la variété des fruits et légumes

L'objectif est d'augmenter les aliments végétaux au détriment de la viande. Nous restons dans les recommandations de base qui préconisent 5 fruits et légumes par jour. Au niveau des quantités, cela est très simple: notre portion doit faire l'équivalent de la grandeur de notre main et il est recommandé chaque jour par personne «2 mains» de fruits et «3 mains» de légumes. Notez que les «mains» de légumes sont des mains jointes. Cela permet d'adapter les portions en fonction de l'âge et des besoins de chacun.

3. Pensez aux céréales

Les céréales sont capitales dans notre alimentation. Choisissez du pain de qualité: évitez le pain blanc et

> “C'est le moment idéal pour opérer des changements dans notre alimentation grâce aux fruits et légumes de saison qui vont arriver.”

privilégiez des pains à base de farine complète. Il en est de même pour votre farine: pensez à la farine de sarrasin ou d'épeautre, ça change un peu. Optez pour du riz et des pâtes au blé complet. Il y a un réel intérêt à privilégier les céréales complètes car les apports nutritionnels sont plus intéressants en vitamines, fibres et sels minéraux. Faire attention à son pain est déjà un très bon début.

4. Trouver l'équilibre entre les produits animaliers

Nathalie Weber trouve que les produits laitiers sont un peu défavorisés par rapport à la viande qui est plus plébiscitée. Pourtant, il faut essayer de manger 3 produits laitiers par jour et surtout limiter la consommation de viande. Les recommandations actuelles sont de 600 g de viande par semaine par personne (on ne compte pas la volaille mais les viandes rouges: le porc, le boeuf, le veau, l'agneau, le mouton). Il faut essayer de favoriser les protéines végétales. Selon Nathalie: «*Il faut limiter la viande rouge et les charcuteries afin de réduire les risques de cancers et de maladies cardiovasculaires. Il faut privilégier les légumineuses qui sont intéressantes pour remplacer les viandes et apporter des protéines végétales.*»

5. Privilégier les graisses végétales

Il faut tenter de réduire notre consommation de viande, utiliser les graisses végétales (huiles, graines, noix). Il faut également faire attention (soyez vigilants) aux graisses cachées présentes dans les charcuteries, les viandes préparées, les biscuits apéritifs. Limitez les graisses cuites: frites, viandes ou poissons panés qui sont cuits à haute température. Ces graisses se dégradent lors de la cuisson et se transforment en graisses trans mauvaises pour la santé.

6. Limiter sel et sucre ajoutés

Evitons les produits industrialisés, les plats préparés car on y trouve beaucoup de sel et de sucre ajoutés. Nos papilles gustatives s'habituent vite à ces substances qui ne sont pas présentes dans les aliments naturels qui ne seront jamais aussi salés ou sucrés.

Dans la préparation des repas, il est simple de limiter les apports de sel et de sucre. Pour les repas, il est possible de remplacer le sel par des épices, des herbes aromatiques fraîches et variées, de l'oignon, de l'ail et des échalotes. Concernant les herbes, l'idéal serait d'utiliser du frais ou du congelé en hiver car les arômes sont plus puissants et pas altérés comme avec des herbes déshydratées.

> « Il est recommandé de manger trois produits laitiers par jour et surtout limiter la consommation de viande. »

Pour les desserts, préparons et privilégions nos préparations dans lesquelles nous transmettons nos secrets familiaux de pâtes à tartes, gâteau au chocolat ou madeleines. Libre à nous de mettre moins de sucre, moins de gras, d'aromatiser plutôt avec de la cannelle, de la vanille, des zestes d'agrumes.

7. Attention aux boissons

Il est conseillé d'éviter les boissons sucrées. Privilégiez l'eau (plate, pétillante, du robinet), faire ses infusions, ses thés soi-même.

Il est permis de boire des boissons avec édulcorants en quantité et fréquence limitées car le cerveau ne perçoit pas le sucre et continue à en réclamer et cela peut avoir des incidences sur la faim. Côté alcool, il serait raisonnable de le limiter aux occasions particulières et de ne pas en boire régulièrement.

8. Soigner les cuissons

Nathalie Weber met l'accent sur des modes de cuisson pauvres en graisses et qui privilégient la conservation des nutriments dans les aliments. La cuisson à la vapeur est toujours à privilégier, les courts bouillons sont intéressants. Côté ustensiles, il est bon d'utiliser des casseroles en terre cuite, en fonte, des woks où les graisses ne sont pas forcément nécessaires. La plancha ou le four sont pas mal aussi.

9. Prendre le temps

Quelques conseils: déguster son repas, ne pas manger vite devant son ordinateur, faire une vraie coupure, prendre l'air, sortir du bureau. Il faut savoir que pour que le cerveau atteigne la sensation de satiété, il faut qu'un repas dure au moins 20 minutes.

10. Bouger régulièrement

30 minutes d'activité physique, de marche par jour est toujours préconisé pour garder la forme. «*Avec les années, le but pour chaque personne devrait être de stabiliser son poids. Stabiliser son poids sur 10 ans, sur 20 ans fait que l'on aura beaucoup moins de soucis cardiovasculaires. Cela donne à réfléchir.*» ●

Restaurant le Chiggeri

Envie de voyager ? C'est ici que cela se passe avec des menus aux multiples saveurs. Et notez que *le Chiggeri* est le seul établissement de la région à proposer des dîners dans le noir ! Témoignage d'une cliente ravie: Audrey S.

Sandrine Stauner-Facques

«Une fois tout le monde présent le serveur nous a expliqué le déroulement du repas. On mange pendant 2h dans le noir complet sans couverts. Le serveur nous a placés à table avec beaucoup de délicatesse, car on ne voyait déjà plus rien.
Une fois installés, la dégustation a commencé. Nous ne savons pas ce que nous mangeons mais c'est un délice pour les papilles. On nous sert des petites bouchées (d'où le fait de ne pas utiliser de couverts). Bouchées après bouchées, nous sommes guidés de manière très douce par la voix de notre serveur qui nous explique après chaque bouchée ce que nous avons mangé.

C'est un mélange de convivialité, de rire, d'amusement et un véritable régal. A la fin du repas, nous avons pu voir avec les lunettes infrarouge du serveur et puis les lumières se rallument et là... le choc. La forme de la pièce, la disposition de la table et tout ce qui nous entoure est différent de ce que nous avions imaginé et je trouve cela encore plus génial. Nous avons passé une soirée exceptionnelle. Je recommande ce restaurant à tout le monde vraiment, c'est une super expérience que tout le monde devrait tester au moins une fois dans sa vie.» ●

Restaurant Chiggeri
15, rue du Nord - L-2229 Luxembourg
Tél.: +352 22 99 36 - www.chigggeri.lu

Les Roses

On peut considérer *Les Roses* comme un temple de la gastronomie. L'accueil est chaleureux, les mets parfaits, les vins bien sélectionnés, le cadre agréable, le service impeccable.

Et oui, l'art culinaire existe bel et bien et Alain Pierron s'y emploie avec brio. Ce Chef reconnu, propose une cuisine fraîche, inventive, surprenante et extrêmement bien travaillée. Fraîcheur et fine sélection des produits, originalité des préparations, subtil équilibre des saveurs, mélange attentif des saveurs et des couleurs... La cuisine est agrémentée des vins sélectionnés par le bien connu Thierry Corona, Président de l'Association des Sommeliers d'Europe. La carte des vins est aussi remarquable que les menus. Les deux compères travaillent la carte ensemble afin de concocter des accords mets-vins d'exception: ils recherchent les meilleures associations de saveurs. Les vins proposés sont toujours mémorables. Vous passerez ici des moments inoubliables et les amateurs de bonnes tables reviennent régulièrement car des mises en bouche au dessert, tout est exceptionnel. C'est de la gastronomie de haut niveau. Le duo Pierron/Corona est vraiment parfait pour vous faire plonger au coeur de la gastronomie et vous montrer ses facettes merveilleuses. ●

Restaurant Les Roses
Rue Th. Flammang - L-5618 Mondorf-les-Bains
Tél.: +352 26 678 410 - info@casino2000.lu

B.Mask

BLACK MASK

PEEL-OFF CHARBON

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

CNK: 3651-056

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

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

Demandez conseil à votre pharmacien

@AWT.Belgium

Le Centre de Soins de **la Faune Sauvage**

Le Centre de Soins pour la Faune Sauvage fait partie intégrante de l'Asbl natur&ëmwelt qui oeuvre pour la sauvegarde de la nature et de la biodiversité. Le centre est basé à Dudelange et tout le monde peut y amener un animal sauvage blessé, en détresse afin de le faire prendre en charge, soigner et relâcher dans son milieu naturel.

Sandrine Stauner-Facques

Cette année le centre de soins fêtera ses 30 années d'existence. Ce fut d'abord l'initiative d'une personne privée. Idée qui a pris énormément d'ampleur avec les années car 186 animaux ont été accueillis en 1988 et plus de 3.000 ces dernières années. Le centre a dénombré 9.200 appels en 2018 et a déjà bien dépassé les 10.000 cette année. Le besoin est donc bien réel en matière de soins pour les animaux sauvages.

Une belle équipe

C'est Raf Stassen, directeur du centre de soins depuis un peu plus d'un an et demi qui gère une équipe de 14 personnes: soigneurs, vétérinaires, équipe technique, 2 personnes qui gèrent le secrétariat. Sans compter les dizaines de bénévoles qui aident pour les soins aux animaux, le transport, l'accueil et la communication.
Son travail lui procure beaucoup de satisfaction mais aussi beaucoup de frustrations: *«Car nous ne parvenons pas à sauver tous les animaux. Notre travail est vraiment un travail d'équipe avec les personnes embauchées et les bénévoles qui viennent de partout. J'aime travailler dans un contexte social et international et j'adore les perspectives qui me sont données ici. Nous avons encore tellement de potentiel que c'est hyper enthousiasmant.»*

Philosophie du centre

Le but principal est la réhabilitation de la faune et surtout la volonté de fournir des soins professionnels aux animaux sauvages malades, blessés et orphelins pour qu'ils puissent retourner dans leur habitat naturel une fois soignés. Le centre de soins souhaite aussi jouer un rôle de sensibilisation du grand public dans le pays et Raf Stassen est d'avis qu'il est nécessaire de profiter de chaque opportunité pour expliquer aux gens comment gérer certaines situations: des urgences avec des animaux mais pas seulement. Ce fervent amoureux de la nature aime expliquer aux gens comment améliorer leur jardin afin qu'il soit accueillant et pas dangereux pour les hérissons, les renards, les insectes, les oiseaux... L'équipe est aussi présente pour travailler sur la biodiversité dans le pays.

Raf Stassen constate la grande utilité du centre de soins: «*Il y a un vide de centres d'accueil dans les pays voisins car on nous amène des animaux de toute la Grande Région. Nous avons un grand rôle à jouer dans le domaine et nous relevons chaque jour des défis car nous avons énormément d'animaux à gérer.*»

Le financement

Le centre de soins fonctionne avec les subsides de l'Etat à hauteur de 25%. Le reste est constitué de dons, de legs, de projets. L'établissement a aussi l'appui d'une fondation très importante pour son fonctionnement (Martine and Bertram Pohl Foundation). La ville de Dudelange est une grande aide car elle fournit les terrains où sont installées les infrastructures et elle fournit un appui logistique comme le chauffage, l'électricité et la téléphonie.

> « Le centre a dénombré 9.200 appels en 2018 et a déjà bien dépassé les 10.000 cette année. »

Les infrastructures actuelles et futures

L'infrastructure actuelle n'est pas très grande (35 ares environ) mais un projet d'agrandissement est à l'étude. Raf espère pouvoir commencer ce projet l'an prochain. Les travaux risquent de durer entre 2 et 3 ans avec la construction d'un nouveau bâtiment et la rénovation du bâtiment actuel. La superficie totale du centre sera de 120 ares.

Les différentes missions du centre

Le centre a été créé pour la réhabilitation de la faune sauvage mais Raf Stassen est convaincu que le centre a encore un grand potentiel dans d'autres volets :

- Le volet recherche scientifique pour étudier le comportement des espèces. Cela comprend le suivi après que les animaux aient été relâchés.
- Le volet médical pour travailler sur certaines maladies des espèces.
- Le volet génétique pour relever des échantillons.
- Le volet pédagogique, éducation nature et la sensibilisation pour le grand public.
- L'amélioration du réseau pour le transport et la capture des animaux.

La problématique est que si le centre met en route un projet, celui-ci devra être développé les 7 jours de la semaine ! Cela est donc un défi pour tout le monde dans l'équipe. En saison, c'est-à-dire d'avril à fin septembre, l'équipe travaille déjà de 7h à 22h, l'amplitude horaire est importante pour gérer les animaux, les urgences.

Besoin de bénévoles

Raf Stassen souhaite organiser des activités sur certaines espèces pour que les écoles puissent venir. Cela est déjà en place mais les capacités sont encore très limitées.
Le centre a un cruel besoin de bénévoles avec lesquels Raf Stassen est ouvert et flexible. On leur propose une séance d'introduction dans laquelle beaucoup d'éléments sont expliqués et après laquelle ils ont le temps de réfléchir avant de s'engager. Ensuite les bénévoles sont formés au nettoyage, à la préparation de la nourriture pour les animaux... Raf Stassen précise: «*Nous organisons des formations en interne pour nos bénévoles pour les premiers soins, le nourrissage des mammifères, des oiseaux... Pour les bénévoles plus anciens, nous proposerons prochainement des formations plus approfondies.*» Il faut noter que la charge de travail et l'investissement personnel sont importants et la confrontation avec les animaux blessés n'est pas une chose évidente. ●

Raf Stassen lance un appel: «*Nous sommes en train de mettre en place une équipe professionnelle un peu plus large, nous travaillons pour agrandir notre réseau de bénévoles pour les soins des animaux, pour le transport des animaux, pour la communication...*»

Centre de soins de la faune sauvage - Parc Le'h
47 rue de la Forêt - L-3471 Dudelange - +352 26 51 39 90
Facebook: Fleegestatioun fir Wëll Déieren
www.centredesoins.lu

SORTIR

CONCERT

Soprano Phoenix Tour

Après avoir écoulé 800 000 exemplaires de son dernier album «L'Everest» et vendu plus de 700 000 billets de concert pour ce qui fut la plus grosse tournée française en 2017, Soprano est de retour sur scène avec le «Phoenix Tour» pour une tournée exceptionnelle.
Pour la plus grosse tournée de sa carrière, le rappeur marseillais va livrer un show ultra-spectaculaire. Durant un véritable film d'animation, les spectateurs pourront, durant le concert, suivre un Phoenix qui survole les continents et traverse les époques. Mais nous ne dévoilerons pas la suite.
Mardi12 novembre - 20h au Galaxie d'Amnéville
Renseignements: LABEL LN: 00 333 83 45 81 60 – www.label-ln.fr

EN FAMILLE

Journée du bois au moulin de Beckerich

Le moulin de Beckerich fête le bois ! Venez partager une journée entière dédiée au bois avec de nombreuses activités pour petits et grands mais aussi des jeux, des démonstrations, des stands, des animations musicales, des ateliers de fabrication, un spectacle de marionnettes en passant par une performance de clowns, des jeux en bois et une exposition.

Le Moulin de Beckerich sera le lieu idéal pour passer un bon moment en famille ou entre amis !
Dimanche 20 octobre de 10h-18h - Entrée libre et gratuite - Activités pour petits et grands - www.dmillen.lu

SPORTS MOTEURS

International Motor Show

Ce rendez-vous est devenu un incontournable des fins d'années au Luxembourg. C'est un salon Auto/Moto 100% passion, 100% plaisir !

Traditionnellement, l'International Motor Show clôture de belle façon l'année automobile et la saison de sports moteurs. Voitures et motos de sport, d'exception, de compétition ou de collection sont rassemblées pour le plus grand plaisir des nombreux visiteurs et donnent à apprécier leurs belles mécaniques et à admirer le charme de leurs lignes avantageuses.
GT, modèles sportifs ou de prestige, les hauts de gammes se partagent l'espace avec les plus impressionnants bolides sortis tout droit des plus emblématiques préparateurs.
Puisque le leitmotiv du Motor Show est l'éclectisme, un large espace est consacré aux voitures transformées. Les plus impressionnantes réalisations se rassemblent ainsi au Top Tuning Show pour un événement qui compte parmi les tops internationaux !
Rendez-vous les 15, 16 et 17 novembre 2019 à Luxexpo - The Box - Kirchberg - www.international-motorshow.com

depuis 1847

MONDORF
Domaine Thermal

36°

DESTINATION DÉTENTE

À DEUX PAS DE CHEZ VOUS

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

DÉCOUVREZ TOUTES NOS OFFRES

www.mondorf.lu

Accès **6,30€**/heure*

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

MONDORF Domaine Thermal · Avenue des Bains · L-5601 Mondorf-les-Bains · **T (+352) 23 666-666** · domaine@mondorf.lu · **www.mondorf.lu**

CHL
Centre Hospitalier de Luxembourg
www.chl.lu

Congrès: Les nouveaux défis en soins palliatifs
Vendredi 11 octobre 2019, 8h30-17h00
Amphithéâtre du CHL, 4 rue Barblé, L-1210 Luxembourg

Symposium de formation en oncologie - Parcours de soins, parcours de vie
Samedi 12 octobre 2019
Amphithéâtre du CHL, 4 rue Barblé, L-1210 Luxembourg

Journée Européenne de lutte contre la douleur
Lundi 14 octobre 2019
CHL Centre

Médecine de catastrophe: Protection des hôpitaux face aux risques émergents
(Intrusion terroriste/cyber attaque/feu/panne électrique/...)
17 octobre 2019, 8h00-17h00
Amphithéâtre du CHL, 4 rue Barblé, L-1210 Luxembourg

Ménopause Café
Vendredi 18 octobre 2019, 13h00-17h30
CHL Centre, R-d-c, Salles R1

Journée de la Recherche Médicale
Mercredi 23 octobre 2019

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN
www.hopitauxschuman.lu

HÔPITAL KIRCHBERG
www.hkb.lu

Exposition de John Schmidt
Du 15 septembre au 27 octobre
Espace Artime, Hôpital Kirchberg, 1er étage, aile nord au-dessus de l'accueil principal

Groupe de soutien cancer de la prostate
2 octobre, 18h
Animé par un médecin du Prostatakarzinomzentrum HRS.
Lieu: Salle 819, Clinique Bohler
Inscription non nécessaire

Journée de prévention et de dépistage du cancer du sein
17 octobre 2019, 10h-16h
Lieu: hall d'accueil de l'Hôpital Kirchberg

Journée Mondiale de l'Arthrite
18 octobre 2019, 19h
Lieu: Hôpital Kirchberg
Événement dédié aux patients atteints de maladies rhumatismales inflammatoires
Participation gratuite, sans inscription

ZITHAKLINIK
www.zithaklinik.lu

Exposition de Viviane Briscolini
Du 8 septembre au 27 octobre
Espace Artime, accueil de la ZithaKlinik

GESONDHEETSZENTRUM
www.gesondheetszentrum.lu
Infos: tél.: + 352 2888-6363
info@gesondheetszentrum.lu

Power-Yoga
Donnerstags, von 17.15-18.15 Uhr
Sprache: lux

ESSENTRICS
Mardi, de 13h00 à 14h00
Techniques de stretching et de renforcement
Langue: de/fr

Vini-Rückenyoga
Mittwochs, von 10.15 bis 11.15 Uhr
Freitags, von 12.00-13.00 Uhr

Mindful eating
Lundi, de 17h30 à 19h30
A partir du 4.11.2019 jusqu'au 16.12.2019
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

Aktiv entspannen
Donnerstags: 17.00-18.00
Relaxationstechniken
Sprache: lux

INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE
www.liewensufank.lu

Cours et ateliers pour les parents:

«Porte-Bébés»
Itzig: mercredi matin, le 06.11

Kurse in der Schwangerschaft:

Geburtsvorbereitung
Itzig: Beginn im Oktober (Wochenendkurs) und November

Fit for 2
Itzig: fortlaufender Kurs, jeweils mittwochabends

Yoga für Schwangere
Itzig: fortlaufender Kurs, jeweils donnerstagabends

Workshop – Tragehilfen
Itzig: am 05.10 und 05.11

Kurse mit Babys und Kleinkindern:

Pikler-SpielRaum *(3-24 Monate)*
Itzig, Grosbous, Echternach und Dudelange

Pikler-Bewegung und Spiel *(2-4 Jahre)*
Itzig und Rollingen-Mersch

Kurse für Eltern:

Body & Mind
Itzig: am 23.10 und 27.11 jeweils mittwochvormittags

Unsere Kurse werden fortlaufend organisiert oder entsprechend der Anfrage. Informationen und Anmeldungen unter: www.liewensufank.lu oder Tel.: 36 05 97 (von 08:00 bis 12:00 Uhr).
Nos cours sont organisés en continu ou selon la demande. Infos et inscriptions sur: www.liewensufank.lu ou tél.: 36 05 97 (8h-12h).

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

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

13 rue M. Rodange
L-2430 Luxembourg-ville

Fitness fir Kapp a Kierper/Programme d'entraînement individualisé

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

Vous avez un événement ou une conférence à annoncer?
Envoyez toutes les informations sans plus attendre à Françoise:
fmoitroux@conneXims.lu

Eltereschoul
J. Korczak

Triple P- Kurse Herbst 2019

Triple P - Positives Erziehungsprogramm

Ziel des wissenschaftlich geprüften Programms ist es, die Erziehung von Kindern zu erleichtern. Triple P gibt Tipps und Anregungen, die Ihnen als Eltern helfen, Ihr Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen. (...) Triple P hat sich für viele Eltern als hilfreich erwiesen. Das Programm bietet auch Ihnen Erkenntnisse, Ideen und Tipps, wie Sie die Beziehung zu Ihrem Kind positiv gestalten, das Verhalten Ihres Kindes besser verstehen, neue Erziehungsstrategien kennenlernen und mit schwierigem Verhalten des Kindes effektiver umgehen können.

Samstags 09.11.19, 16.11.19, 23.11.19 + 30.11.19
Uhrzeit: 9:00-11:30 Uhr
Kursleitung: Steffi Uder, Triple-P Trainerin
Ort: Luxemburg, Eltereschoul, 110, av. Gaston Diderich

Samstags 23.11.19, 30.11.19, 07.12.19 + 14.12.19
Uhrzeit: 9:00-11:30 Uhr
Kursleitung: Mireille Muller, Psychologin, Triple-P Trainerin
Ort: Echternach, 9, rue Duchscher, Maison Régionale (Salle de réunion)
Preis (Kursbuch inbegriffen):
Einzelperson: 100,00 € Elternpaar: 150,00 €
Einzelheiten zur Zahlung erhalten Sie mit der Einschreibebestätigung kurz vor Beginn des Kurses.

CONCOURS

Participez aux concours Letz be healthy!

Gagnez des exemplaires du livre *Les Victorieuses* de Laetitia Colombani

Laetitia Colombani est réalisatrice, actrice et scénariste française. Elle a auparavant écrit *La Tresse,* roman à succès. *Les Victorieuses,* son second roman met en scène deux femmes aux destins ordinaires et extraordinaires.

À 40 ans, Solène a tout sacrifié à sa carrière d'avocate: ses rêves, ses amis, ses amours. Mais un jour, elle craque, s'effondre: c'est la dépression, le burn-out sévère.

Pour l'aider à remonter la pente, son médecin lui conseille de se tourner vers le bénévolat. Peu convaincue, Solène répond à une petite annonce qui éveille sa curiosité: «cherche volontaire pour mission d'écrivain public». Elle accepte de consacrer quelques heures en tant qu'écrivain public dans un foyer géré par l'Armée du Salut. Elle se retrouve au Palais des femmes qui abrite des femmes écorchées par la vie. Elle va devenir une femme parmi les femmes et abandonner ses anciennes valeurs pour en découvrir de nouvelles.
Parallèlement, on se retrouve au début du siècle au moment où Blanche Peyron, commissaire à l'Armée du Salut et son mari, fondent justement le Palais des femmes, un ancien hôtel de 273 chambres, qui abritera les femmes seules. C'est ce lieu qui unit les deux femmes finalement.

Les Victorieuses défend comme dans *La Tresse*, la condition de la femme. La plume de l'auteur est efficace, fine et délicate. ●

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.***

ALINEA LIBRAIRIE

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

Gagnez des tubes DietWorld B.MASK Magnetic (Masque au Charbon)

B.Mask Magnetic est un masque magnétique pour le visage. Il est constitué entre autres de boue de la mer Morte. On trouve dans cette boue de petites particules naturelles de fer. B.Mask est livré avec un aimant qui enlèvera votre masque et toutes les peaux mortes et impuretés incrustées.
Les effets de ce masque sont multiples:
hydratant, raffermissant, purifiant.
Après utilisation, la peau se trouve magnifiée. Le teint est plus lisse et la peau douce et lumineuse. Ce masque peut aussi être utilisé comme masque anti âge. ●

Letz be healthy.lu

Pour participer, rendez-vous sur ***letzbehealthy.lu*** et cliquez sur la bannière Concours.
Les gagnants seront tirés au sort et pourront retirer leur cadeau dans leur pharmacie.
Date limite de participation: 31 octobre 2019

Pour ne manquer aucun concours abonnez-vous à *@letzbehealthy*.

DÉTOX
MINCEUR
TRANSIT

Restaurez **la balance de votre corps**
et retrouvez un transit idéal

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

CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ VOUS A NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

@AWT.Belgium

Anzeige

Abnehmen – ein guter Vorsatz

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

3 Kleidergrößen schlanker

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

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

Starke Hilfe zum Abnehmen durch Studien belegt

Das bewährte Schlankheitsmittel formoline L112 ist das einzige Medizinprodukt mit einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie[1] über 12 Monate. Die Studie belegt seine enorme Leistungsfähigkeit, denn die Teilnehmer konnten im Mittel ihren Bauchumfang um über 13 cm reduzieren sowie über 12 kg abnehmen.

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

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

Die Kalorien gehen – der Genuss bleibt

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

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

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

Ihr extra starker „Kalorienmagnet" zum Abnehmen

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

formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Unterstützung der Gewichtskontrolle und Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. Medizinprodukt Klasse III. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • **Aktuelle Studienergebnisse: 1)Cornelli (2017).** "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112) ..." Curr Dev Nutr 2017;1:e000919. • **Stoll (2017).** "Randomized, double-blind, clinical investigation to compare orlistat 60 mg and a customized polyglucosamine ..." BMC Obesity 4:4. • **Cnubben (2016).** "A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid ... BMC Obesity 3:18. • **Hersteller:** Certmedica GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 060 21 / 150 93 - 0. www.formoline.de

Die Nr. 1 in der Apotheke. Für beratende Ärzte und Therapeuten Fachinfo unter: www.gelbe-liste.formoline.de

GELBE LISTE.