

# Letz be healthy

GRATUIT

## Beauté

La liste de nos envies

DIABÈTE ET SPORT

**Vaccination:**  
le bon réflexe pour nos enfants

L'ostéopathie pour animaux



**M. Simon** L'âme du Royal

Préparer les enfants à la saison froide

Fausse couche du 1<sup>er</sup> trimestre

**EXALLER**  
TRAITEMENT ET PRÉVENTION DE L'ALLERGIE AUX ACARIENS

NEZ BOUCHÉ  
OU QUI COULE,  
YEUX IRRITÉS,  
ÉTERNUEMENTS...

POUR EN FINIR  
AVEC L'ALLERGIE  
AUX ACARIENS !

**EXALLER**<sup>®</sup>  
TRAITEMENT ET PRÉVENTION  
DE L'ALLERGIE AUX ACARIENS

NEZ BOUCHÉ  
OU QUI COULE,  
YEUX IRRITÉS,  
ÉTERNUEMENTS...



1 PERSONNE SUR 4  
EST **ALLERGIQUE**  
AUX ACARIENS

**DES SOLUTIONS  
EXISTENT !**

• **DEMANDEZ CONSEIL**  
À VOTRE MÉDECIN

[exaller.com](http://exaller.com)

# édito

## On va booster votre moral !

Cet édito de novembre nous donne l'occasion de vous réchauffer les coeurs en vous donnant de bonnes raisons d'aimer cette fin d'année qui arrive à grands pas. On ressort nos belles écharpes, nos manteaux douille, on fait à nouveau crépiter la cheminée, on prépare de bons petits plats mijotés, on retrouve le plaisir d'aller se lover dans les salles obscures, on pense à nourrir les oiseaux et tout doucement on va songer aux préparatifs de Noël.

Votre magazine préféré sera là pour vous donner des informations utiles sur des sujets intéressants et divers. Retrouvez la rubrique people qui met à l'honneur Monsieur Simon de l'hôtel Le Royal Luxembourg, les rubriques animaux, alimentation, petite enfance, la vaccination des enfants.

Découvrez la suite au fil des pages que nous avons toujours autant de plaisir à préparer pour vous.

*Sandrine Stauner-Facques*



Rejoignez notre page  
Facebook Letz be healthy



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



Letz be healthy est une publication de

**Connexims s.a.**

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

Autor. d'établissement N°10055526/0

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



## Pharmacies de garde

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

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



Syndicat des Pharmaciens  
Luxembourgeois

### Régie commerciale

DSB Communication s.a.  
[letzbehealthy@dsb.lu](mailto:letzbehealthy@dsb.lu)

© Connexims s.a. - tous droits réservés

### Editeur responsable

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

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



BEAUTÉ



ALIMENTATION



PETITE ENFANCE



PEOPLE

## 6..... Zapping

6 Examens: bien dormir pour réussir

7 Votre pharmacien peut vraiment vous aider à perdre du poids

8 Des extraits hautement actifs de bergamote pour traiter le syndrome métabolique

## 10..... Beauté

10 La liste de nos envies

12 Pour des jambes en bonne santé: passez à la compression graduée la plus élégante du monde

## 14..... High tech

Sécurité des patients: la réalité virtuelle, un nouvel outil de formation aux Hôpitaux Robert Schuman



HIGH TECH

## 18..... De la Finlande à Mondorf

Le concept DBC pour soulager les maux de dos

## 21..... Comprendre

La fausse couche du premier trimestre de grossesse



COMPRENDRE

## 24..... Alimentation

Diabète, nutrition et activité sportive

## 26..... Coaching

Une Académie de Naturopathie au Luxembourg

## 28..... Prévention

La vaccination: le bon réflexe pour nos enfants !

## 32..... Petite enfance

32 Comment préparer les enfants à la saison froide ?

33 Lavage de nez des enfants: le conseil de votre pédiatre

PRÉVENTION



## 34..... People

Monsieur Simon, l'âme du Royal

## 36..... Animaux

L'ostéopathie pour animaux

## 38..... Conseil du mois

L'hiver approche: pensez à la vitamine D

## 40..... Letz dine

## 41..... Event

Luxembourg Healthcare Summit

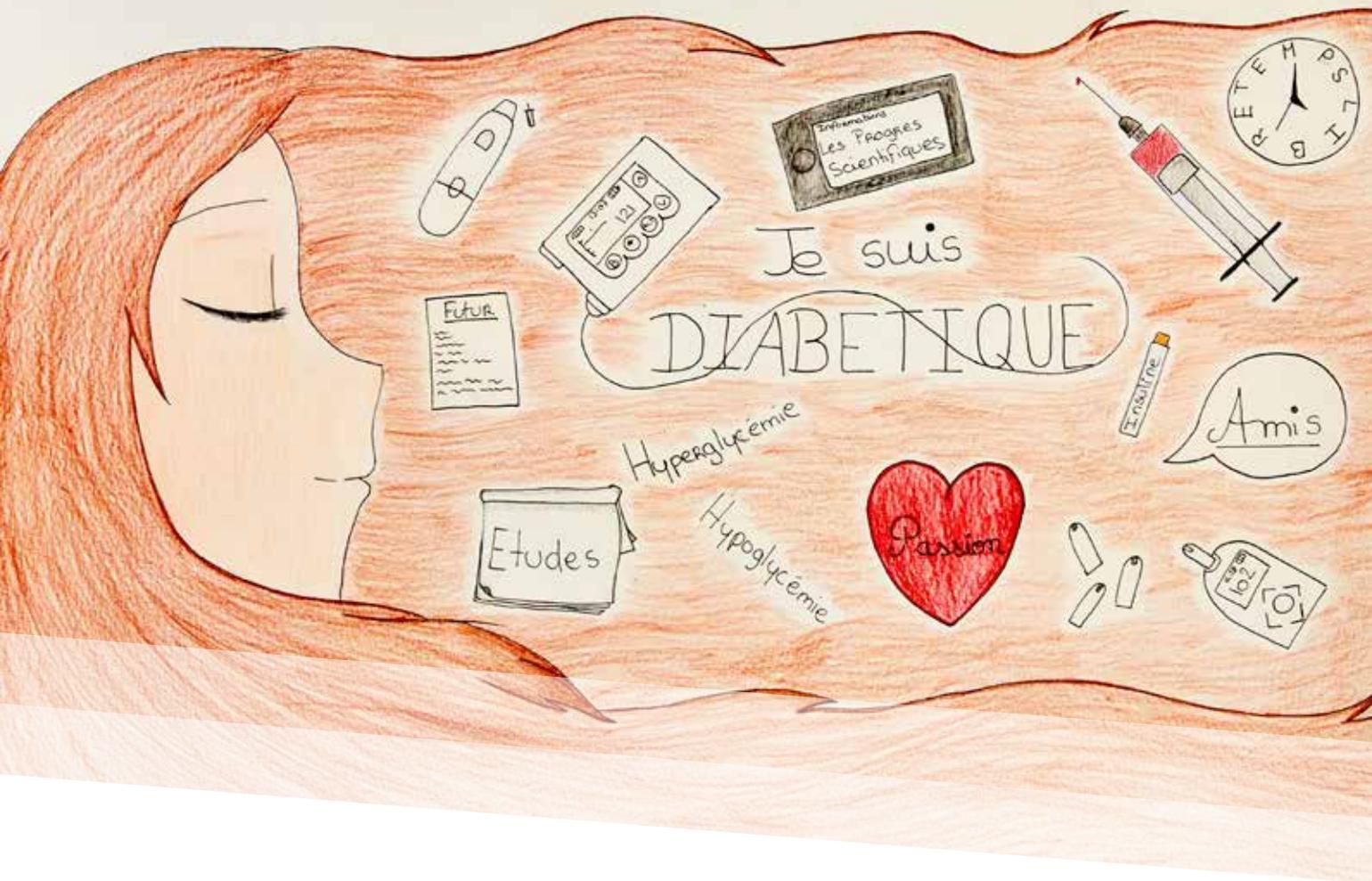
## 42..... Sortir

## 44..... Agenda

## 46..... Concours

SORTIR





# Nationales #Gesondheetsdag #Diabetis

de 7. November 2019 vun 9.00 bis 18.00 Auer  
zu Bartreng an der City Concorde

**Kommt laanscht an informéiert Iech iwwert den #Diabetis**



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

**Sante.lu**

Direction de la santé

## Examens: bien dormir pour réussir

Certaines périodes de l'année nous font dormir plus mal. La période de Noël est imminente, mais cela signifie pour les étudiants: le bocus! De longues journées, mais aussi de longues nuits de concentration et d'études. Pourtant, le sommeil est essentiel pour une bonne santé physique et psychique. Coup d'oeil sur la mélatonine, hormone de sommeil et son fonctionnement pendant les examens.

Un bon sommeil est un élément fondamental de la stratégie d'étude. Le cerveau traite les informations pendant le sommeil et régule les hormones la nuit. Durant notre sommeil, nous intégrons de nouvelles informations et les relient aux connaissances existantes. Ces données sont ensuite stockées dans notre mémoire à long terme. Pendant notre sommeil, notre corps doit récupérer et se développer. De plus, le sommeil est également essentiel à notre état d'esprit général et à notre motivation.

Certes, tout le monde n'a pas besoin de huit heures par nuit, mais les trois-quarts de la population ont besoin de sept à neuf heures de sommeil par jour. Des scientifiques de l'Université de Gand (UGent) et de l'université de Louvain (KULeuven) ont mené en 2014 une étude (2014) sur la qualité du sommeil des étudiants de première année, en relation avec les résultats de leurs examens.

Verdict: les étudiants qui dorment sept heures au lieu de six heures en moyenne rapportent 1,7 point de plus sur 20 pour un examen.

### C'est pour ça qu'on dort mal

Pendant la période d'examen, de nombreux étudiants travaillent la nuit et boivent des litres de café ou d'autres boissons énergisantes. Quand ils ont finalement parcouru leurs syllabus et sont sur le point de s'endormir, la majorité d'entre eux font une pause réseaux sociaux... Et une dose de lumière bleue en plus. Or on sait que la lumière bleue des écrans, en particulier combinée au stress, ralentit l'effet de la mélatonine, notre hormone du sommeil, et nous empêche de dormir profondément. Et ne parlons pas du tabagisme ou de la consommation d'alcool au coucher...



### Conseils pour mieux dormir pendant les examens

- Manger équilibré, boire suffisamment d'eau
- Éviter d'autres activités au lit comme manger, regarder la télé, ruminer...
- Respecter une heure fixe pour le lever
- Limiter les siestes de la journée
- Éviter l'alcool et la caféine
- Respecter une température de chambre agréable
- Veiller à une activité physique et un moment de relaxation durant la journée
- Prendre un complément de mélatonine au bon moment

La mélatonine est naturellement produite par notre corps par la glande pinéale, située au centre du cerveau, à la tombée de l'obscurité. Une quantité suffisante de mélatonine est essentielle à notre endormissement. Elle raccourcit le sommeil superficiel et amène plus rapidement à une phase de sommeil profond et de sommeil paradoxal. Cependant, sa production est inhibée par l'exposition à la lumière et son effet est contrecarré par les hormones de stress. Pour les étudiants pendant la période des examens qui manquent de mélatonine, un complément aide à réguler l'horloge biologique.

Bio-Mélatonine complex Sublingual contient de la mélatonine très bien absorbée par le corps. A prendre au coucher en laissant fondre lentement sous la langue. Disponible auprès de votre pharmacien habituel. ●



# Votre pharmacien peut vraiment vous aider à perdre du poids

En matière de perte de poids, il y a beaucoup de promesses mais peu de résultats. Pas de secret, il faut s'intéresser à des produits ayant fait l'objet d'études. Formoline L112 est de ces produits naturels, qui peut vous aider à savourer vos aliments préférés tout en perdant du poids.

Formoline L112 est un dispositif médical qui a fait l'objet d'une étude clinique pionnière à long terme sur une période de 12 mois, à l'issue de laquelle les participants ont pu réduire leur tour de taille de plus de 13 cm, et perdre plus de 12 kg, et ce dans le cadre d'une alimentation modérée avec une activité physique accrue.

Capteur de graisses d'origine naturelle, à base de D-glucosamine et N-acétyl-D-glucosamine provenant de carapaces de crustacés, Formoline L112 réduit l'entrée de lipides dans l'organisme. La fibre ne peut être digérée et est excrétée, liée aux graisses auxquelles elle s'est fixée.

De plus, en gonflant, les fibres présentes dans Formoline L112 exercent un léger effet coupe-faim.

Formoline L112 agit donc principalement sur le surpoids dû à une alimentation riche en graisses (viandes grasses, charcuterie, chips, etc.).

Formoline L112 est adapté aux diabétiques et ne contient ni exhausteur de goût, conservateur ou colorant, ni gélatine, gluten, lactose, protéines lactiques ou cholestérol. ●



Référence: Cornelli (2017). "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112): Randomized Study compared with placebo in subjects after caloric restriction."



Demandez conseil à votre pharmacien

# PLUS D'ÉNERGIE

**Bio-Q10 / BioActive Q10**  
**la solution sans stimulant !**

La vitamine B<sub>2</sub> / ou la vitamine C qui contribue à un métabolisme énergétique normal



Pharma Nord  
QH Active Q10  
- Patented Formula

## Bio-Q10 / BioActive Q10

- Coenzyme Q10 et vitamine C ou B2

- le mieux documenté
- pour une bonne production d'énergie
- pour réduire la fatigue

A partir de  
**12,95 EUR**



Bio-Q10 Gold 100 mg est utilisé dans les études Q-Symbio et Kisel-10

Pour le maintien d'une  
**BONNE PRODUCTION D'ÉNERGIE**  
pour réduire la fatigue.

Disponible chez votre pharmacien.  
Conditionnements promotionnels disponibles jusqu'à épuisement des stocks.

 **Pharma Nord**  
www.pharmanord.be/fr

## BOÎTE GRATUITE?

Participez à notre quizz: [www.pharmanord.be/fr/quizz-q3](http://www.pharmanord.be/fr/quizz-q3) et tentez votre chance. Offre valable jusque 03/2020

## Des extraits hautement actifs de bergamote pour **traiter le syndrome métabolique**



C'est une primeur luxembourgeoise. Le CITREX, un complément alimentaire disponible depuis peu au Grand-Duché, aide à traiter le syndrome métabolique - un ensemble de facteurs de risque de maladies cardiovasculaires graves et de diabète.

C'est presque «la» maladie de la malbouffe. Le syndrome métabolique - aussi appelé syndrome X - désigne la présence chez une personne des signes qui augmentent le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral.

Sa définition exacte varie selon les pays, mais selon la fédération internationale du diabète, il y a syndrome métabolique en présence d'au moins 3 des facteurs suivants:

- embonpoint abdominal (tour de taille supérieur à 80 cm chez les femmes et 94 cm chez les hommes)
- taux élevé de triglycérides sanguins
- hypertension artérielle
- faible taux de «bon» cholestérol (HDL)
- augmentation de la glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang)

### 30% de la population

Le syndrome métabolique affecte 30% de la population, et 70% des patients atteints de syndrome métabolique présentent des désordres des lipides sanguins ainsi qu'une insulino-résistance - signe avant-coureur du diabète. On retrouve aussi très souvent chez ces patients une stéatose hépatique (foie gras).

Pour tous ces patients, le médecin recommande habituellement des mesures diététiques et une augmentation de l'activité physique, pendant plusieurs semaines - généralement trois mois - avant de répéter la prise de sang. Dans le meilleur des cas, si le patient a perdu du poids et modifié drastiquement son alimentation et son mode de vie, la prise de sang peut s'être améliorée. Si-

non, et hélas, le plus souvent la sanction est l'instauration d'un traitement médicamenteux.

### Pour aider le patient à atteindre ses objectifs

C'est là que le CITREX peut s'avérer utile. En effet, on a découvert depuis quelques années que des extraits actifs de la bergamote (*Citrus bergamia*) ou de *Citrus sinensis L. Osbeck* permettaient, moyennant une cure de 12 semaines au moins, d'améliorer les paramètres du syndrome métabolique.

En effet, ces extraits naturels permettent d'obtenir une série d'effets bénéfiques:

- ↳ des triglycérides dans le sang, c'est-à-dire les lipides qui proviennent de la transformation par le foie des sucres et de l'alcool,
- ↳ du cholestérol total de 10 à 20%,
- ↳ du HDL (le «bon» cholestérol),
- ↳ des LDL (des graisses du sang qui favorisent la formation des plaques d'athérosclérose),
- ↳ de la glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang) et de la résistance à l'insuline (marqueur de prédiabète),
- ↳ du poids et de la masse grasse.

### Comment l'utiliser?

Disponible en boîtes de 60 comprimés, le CITREX se prend à raison de 2 comprimés par jour, avec le petit déjeuner et le dîner. Il faut compter trois mois de traitement pour obtenir les effets attendus et améliorer les résultats de la prise de sang. Mettez toutes les chances de votre côté, et parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

# VOS VACANCES SANS SOUCIS

GRÂCE À LA CMCM



## CMCM, la mutuelle santé, qui couvre toute votre famille partout et à tout moment.

Les prestations de la CMCM couvrent vos frais d'hospitalisation, les honoraires médicaux et médico-dentaires au Luxembourg et en cas de transfert à l'étranger. Un service d'assistance mondiale 24h/24 et 7j/7 lors de vos vacances, qui couvre vos frais d'hospitalisation et offre des transports médicalisés et rapatriements illimités, est également inclus.

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

Do, wann Dir eis braucht.

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

**CMCM**

VOTRE MUTUELLE SANTÉ  
DEPUIS 1956

# La **liste** de nos envies



Notre vie active fait que nous ne prenons pas assez soin de nous. Pourtant, notre peau et notre corps méritent les meilleurs soins, les meilleurs produits. Les pharmacies regorgent de produits merveilleux et adaptés à vos besoins. Il faut juste que vous preniez un peu de temps pour les sélectionner et les adopter. Nous avons donc fait une petite sélection de nouveautés ou de produits forts que vous devriez adopter.

Sandrine Stauner-Facques .....

Alors, on commence par quoi ? Les sérums, les crèmes anti-âge, les pastilles pour les maux de gorge, des idées de coffrets cadeaux, du maquillage ? Allez, on vous fait un petit mix de tout ce qui nous fait envie.

## Un sérum

L'objectif d'un sérum est de régénérer la peau en profondeur. Une cure régénérante vous fera le plus grand bien, l'avantage d'un sérum par rapport à une crème est qu'il va concentrer un maximum de principes actifs. On pourra le considérer comme un véritable traitement «coup



de fouet» bénéfique pour préserver la jeunesse et l'élasticité de la peau.

Le sérum éclat de Berdoues est un soin hydratant non gras qui rend la peau souple et douce. Le sérum Hydraphase de La Roche Posey est une formule concentrée en ingrédients hydratants et hautement performants.

## Des remèdes anti-âge

On veut lutter contre le temps qui marque nos visages de rides et ridules. On peut trouver de bons soins pour retrouver élasticité et fermeté.

Le soin Uriage propose une correction anti-âge durable ! Normaderm de Vichy est un soin anti-imperfections et anti-rides très apprécié.





## Nouveautés 100% naturelles

C'est le retour des maux de l'automne et de l'hiver. Contre les angines, les coups de froid et les coups de mou, HerbalGem dévoile deux nouveautés pour garder à distance les infections saisonnières déjà installées et renforcer les défenses immunitaires face aux virus. La marque propose des gommes cassis et des gommes propolis. Chez Pranarom, on opte pour des gommes adoucissantes et le top: des pastilles adoucissantes ultra efficaces aux huiles essentielles.

## La Roche-Posay et l'oncologie

La Roche-Posay a réuni un panel de dermatologues et d'oncologues afin de sensibiliser à l'importance de préparer la peau avant le traitement, et de soulager les effets secondaires dermatologiques pendant et après le traitement, par des recommandations pratiques et des outils de formation destinés aux professionnels de la santé.



Le groupe ESKIMO (*European SKIn Management in Oncology*, «gestion des problèmes de peau en oncologie»), une initiative de la marque, a débuté au niveau européen et se développe aujourd'hui au niveau local en collaboration avec les oncologues et les dermatologues de tout le continent. Nous vous recommandons Lipikar, cette huile pour la douche hyper hydratante, le baume Cicaplast B5 qui apaise les peaux irritées. Toleriane teint vous permettra d'unifier votre teint tout en hydratant votre visage.

## Pour notre sac à main Mesdames

Il est bien utile d'avoir un minimum de produits dans une petite trousse qui ne bouge pas de notre sac à main n'est-ce pas ? Pour se refaire une bonne mine, un petit



## Idées cadeaux pour Noël

On ne sait pas toujours quoi offrir pour faire plaisir mais soyez certain(e)s qu'un coffret cadeau avec de bons produits fera toujours son effet. Vous ne pouvez pas vous tromper. Si vous trouvez le calendrier de l'aveugle de l'Occitane, jetez-vous dessus car ces calendriers ont vraiment beaucoup de succès. La petite trousse «Evasion» de chez Marilou est vraiment mignonne, on adore avec un gommage corps et un baume corps à l'huile de Monoï. On a également craqué pour ce coffret de chez Caudalie qui rassemble des soins anti-âge d'exception riches en actifs reconnus pour leur efficacité. Les adeptes de smoky eyes vont adorer la palette de fards Longcil Boncza de chez Vitry ! On y trouve du beurre de karité, de la vitamine E, et de l'huile de jojoba. Une poudre fine et douce riche en actifs soins qui protège, lisse et nourrit les paupières.



coup de blush est toujours le bienvenu: le blush universel de Vitry couvrira la brillance et unifiera votre teint. Nous préconisons une bonne crème pour les mains de Berdoues, bien hydratante. Un ricil Respectissime de La Roche Posay pour peaufiner votre regard de biche ! Et du gloss à mettre et remettre au fil de la journée: on aime ceux de chez Vitry constitués d'eau de soin, ils sont hyper hydratants et très girly. Ils existent en divers coloris, du plus discret au plus éclatant selon vos envies. ●



## Pour des jambes en bonne santé: passez à la compression graduée la plus élégante du monde

Des collections tendances et des technologies de pointe pour des jambes superbes et soignées.

Leader depuis plus de 40 ans dans le domaine de la compression graduée, Solidea est aux côtés de toutes les femmes qui souhaitent prendre soin de leurs jambes tout en conservant leur féminité.

Les efforts assidus dans la recherche de fils, de matériaux de tout premier choix, l'innovation technologique incessante et le contrôle de la qualité ont amené Solidea à révolutionner le concept de bas élastiques.

Solidea propose des collections de bas et de collants tendance à compression graduée qui conjuguent bien-être des jambes et efficacité pour la prévention des pathologies circulatoires. La souplesse et le confort des bas et collants Solidea en font des alliés de choix pour la vie quotidienne grâce à de multiples propositions de modèles, de dessins et de coloris.

Les maladies veineuses, superficielles ou profondes, affectent de plus en plus de personnes, et malheureusement de plus en plus jeunes. Et ce à cause du changement de notre mode de vie trop sédentaire, du tabagisme ou d'une mauvaise alimentation. Un style de vie sain est indispensable pour la santé et le bien-être, mais la vie quotidienne impose parfois des rythmes qui amènent à négliger cet équilibre.

Pour empêcher l'apparition de véritables pathologies, sauvegarder votre bien-être et la beauté des jambes, porter des bas à compression graduée est la meilleure des préventions.

“ Il est important de protéger ses jambes, sans renoncer à l'élégance. ”



### Découvrez la prévention tendance avec Solidea!

Il est important de protéger ses jambes, sans renoncer à l'élégance. Et grâce à Solidea, c'est maintenant possible. Pour cela, il suffit de faire votre choix parmi toutes les propositions de Solidea.

Alors, porter des bas et des collants gradués n'est plus une contrainte, mais une habitude quotidienne agréable et simple pour votre bien-être et la prévention de l'insuffisance veineuse sans renoncer à votre style.

Faites vous du bien, Portez les bas et collants à compression graduée Solidea ! ●



Demandez conseil à votre pharmacien

# URIAGE

EAU THERMALE

BAUME OLÉO-APAISANT  
ANTI-GRATTAGE

**INNOVATION**

# Xémose

**LE 1<sup>ER</sup> BAUME EN HUILE  
PROTECTEUR DES PEAUX  
TRÈS SÈCHES**

**ANTI-RÉCIDIVE 48H\***



**SANS PARFUM**



URIAGE  
EAU THERMALE

Xémose

BAUME OLÉO-APAISANT  
ANTI-GRATTAGE

Nourrit intensément  
Protège  
Anti-récidive 48H

ANTI-ITCH  
SOOTHING OIL BALM

Deeply nourishes  
Protects  
48H anti-recurrence

SÈCHESSES SÈVÈRES - PEAUX À TENDANCE ATOPIQUE  
SEVERE SKIN DRYNESS - SKIN PRONE TO ATOPI

VISAGE - CORPS/ FACE - BODY  
SANS PARFUM/ FRAGRANCE FREE  
HYPOALLERGENIQUE

500 ml e

17fl.oz.

\* Etude clinique sous contrôle dermatologique sur 38 enfants atopiques (âgés de 6 mois à 4 ans).  
Application bi quotidienne pendant un mois. Evaluation des démangeaisons et du confort des sujets  
par les parents à 48h après l'arrêt des applications.



## Sécurité des patients: la réalité virtuelle, un nouvel outil de formation aux Hôpitaux Robert Schuman au service du renforcement des programmes de sécurité

Les Hôpitaux Robert Schuman (HRS) ont marqué le coup lors de la Journée mondiale sur la Sécurité des Patients, organisée le 17 septembre dernier. Deux journées de sensibilisation, organisées les 17 et 18 septembre, ont permis à plus de leurs 300 collaborateurs de tester un Serious Game conçu par la start-up luxembourgeoise, Virtual Rangers. L'objectif ? Développer la vigilance du personnel soignant sur la sécurité médicamenteuse, la sécurité de l'emploi des pompes à perfusion ainsi que la sécurité transfusionnelle.

Céline Buldgen .....

La formation continue du personnel soignant est une condition sine qua non dans l'amélioration des pratiques professionnelles et la sécurité des soins offerts aux patients. Toujours en quête d'optimiser l'apprentissage de leurs collaborateurs, les Hôpitaux Robert Schuman ont donc décidé, depuis 3 ans, de se lancer dans des approches pédagogiques innovantes au moyen du concept de la «chambre des erreurs».

Avec:

- En 2017, la mise en scène d'une chambre des erreurs classique. Sur base d'un modèle canadien, une chambre d'un patient et une salle de soins avaient été reconstituées, en y glissant des erreurs dans le cadre du scénario clinique de la prise en charge. Le collaborateur ayant accès à l'ensemble des données était invité sur le temps imparti à retrouver 20 erreurs. Ensuite, un groupe d'expert échangeait sur les erreurs décelées afin de les confronter aux bonnes pratiques recommandées par les HRS.

- En 2018, le projet a évolué et les HRS se sont donné les moyens d'aller vers la digitalisation d'une chambre des erreurs sur ordinateur pour inscrire le collaborateur dans une immersion à 360°.
- En 2019, la conception d'un premier Serious Game, développé en collaboration avec Virtual Rangers et présenté pour la première fois au personnel soignant lors de la Journée mondiale sur la Sécurité des Patients. «Nous avons reçu une multitude de retours positifs de la part de nos collaborateurs lors des deux journées de sensibilisation. Pour être honnête, nous ne nous attendions pas à un tel succès !», s'est enthousiasmée Mélanie Archen, Gestionnaire de formation continue aux HRS, lors de son interview. Matthieu Bracchetti, Fondateur de Virtual Rangers, s'est également exprimé: «Ce Serious Game est l'aboutissement d'un travail de longue haleine, qui a duré 6 mois et qui a nécessité la mobilisation d'un groupe de travail de 10 personnes. Nous sommes très contents du résultat final. Le partenariat technique et l'expertise clinique sont indispensables pour entrer en interaction avec les experts



“ La politique sécurité des Hôpitaux Robert Schuman se veut accessible de tous. Dans le cadre du déploiement de leur approche «Patient – Partenaire» les HRS encouragent les patients, eux aussi, à contribuer activement à l'amélioration de leur prise en charge et au développement de la culture sécurité. ”

FARID HENACHE

*métiers et répondre à l'objectif de départ, la formation et le développement des compétences professionnelles au service de la sécurité des parcours de soins». «Les Hôpitaux Robert Schuman viennent d'acheter 10 casques d'immersion à la réalité virtuelle. Dès à présent et jusque fin 2019, nous allons pouvoir déployer en interne les Serious Games pour atteindre l'ensemble des médecins et infirmiers que comptent les Hôpitaux Robert Schuman.»*, a indiqué Farid Henache, Coordinateur Qualité aux HRS.

## La Qualité et la Sécurité des soins, une priorité

Pour ce premier *Serious Game* (d'un format de 15 minutes), les Hôpitaux Robert Schuman ont choisi trois modules: la sécurité médicamenteuse, la manipulation des pousse-seringues et la transfusion sanguine.

Plusieurs raisons ont motivé leur choix:

- Accompagner et s'assurer du déploiement de nos programmes sécurités auprès des professionnels de santé de nos divers services de soins au moyen d'une nouvelle technique, adaptée et facilitatrice et ayant fait preuve de leur intérêt en terme de formation.
- La volonté de résoudre des problématiques rencontrées sur le terrain afin de s'inscrire dans un processus d'amélioration et de sécurisation continue.
- La volonté d'obtention de l'Accréditation Canada Inter-

national, avec la nécessité pour les Hôpitaux Robert Schuman de répondre à des critères d'exigence en termes de qualité et de sécurité des soins faisant partie de nos préoccupations quotidiennes.

En s'inscrivant ainsi dans une démarche d'amélioration continue de la qualité et de la sécurité des soins au sein des Hôpitaux Robert Schuman, ce *Serious Game* permet:

- d'assurer une évaluation globale (et non nominative !) des connaissances, des compétences et des bonnes pratiques sur les thématiques de sécurité ciblées,
- de mesurer en temps réel le niveau de performance des participants et de réajuster les connaissances au regard de l'attendu.

Pour assurer un niveau de reporting simple et fiable sur les niveaux de performance sécuritaire attendus, *Virtual Rangers* a intégré au *Serious Game* une plateforme en ligne. «*Les actions/les réponses des participants sont enregistrées automatiquement à chaque étape du jeu pour être analysées en temps réel. Les résultats statistiques sont ensuite retranscrits sous la forme de tableaux, de courbes et d'histogrammes.*», a précisé Matthieu Bracchetti.

Les Hôpitaux Robert Schuman comptent ainsi établir, dès 2020, un plan d'action ciblé et cohérent (séances de sensibilisation/de formation, audits, nouveaux outils de communication, etc.) en faveur d'une meilleure vigilance des professionnels de santé sur la sécurité des parcours de soins.

## Serious Game, au-delà du jeu !

La réalité virtuelle est considérée aujourd'hui comme une excellente alternative ou complémentaire aux formations classiques dans le secteur professionnel de la santé.

Cela s'explique par les raisons suivantes:

- **La réalité virtuelle a le pouvoir de simuler en 3D n'importe quel environnement et de le scénariser ainsi la formation est au plus proche du collaborateur et celui-ci devient acteur de sa formation.**

Matthieu Bracchetti a souligné: «*A partir du moment où les*

“ La révolution de la réalité virtuelle dans la formation professionnelle est lancée ! Nos serious games sont conçus pour répondre aux besoins des différents secteurs d'activités (hospitaliers, culturels, industriels...). ”

MATTHIEU BRACCHETTI



*scénarios sont entièrement personnalisables, nous pouvons proposer une multitude de modules à nos clients. Avec la réalité virtuelle, nous pouvons recréer des situations de travail qui seraient difficilement réalisables en conditions réelles, bien souvent par manque de temps ou de contraintes organisationnelles.»*

- **Les utilisateurs sont immergés dans un univers virtuel ultra-réaliste (dans ce cas-ci, une salle de soins) où ils doivent faire face à des situations à risque.**

Réussir à recréer à l'identique le matériel (pousse-seringue, flacons, ampoules, poches de transfusion sanguine...) tel qu'il est utilisé au quotidien par le personnel soignant, était bien plus qu'un défi technique pour Matthieu Bracchetti et son équipe. C'était une nécessité: «La création d'un univers de travail virtuel ultra-réaliste permet à l'utilisateur de ne pas se sentir dépaycé. Il faut savoir qu'interagir dans un univers que l'on ressent comme familier améliore considérablement l'implication de l'apprenant dans sa formation.»

- **Outre l'aspect ludique, la formation par la réalité virtuelle suscite la réflexion individuelle des soignants sur leurs propres pratiques, les échanges interactifs entre formateurs et apprenants, le partage de bonnes pratiques...**

Mélanie Archen s'est dit très satisfaite de cette nouvelle méthode de formation, qu'elle estime très constructive en terme d'apprentissage: «En jouant, nos collaborateurs

“ Il va de soi que la formation continue du personnel soignant comporte quelques spécificités qui ne pourront pas toujours être traitées par réalité virtuelle. En fonction de nos besoins futurs, nous allons devoir faire des choix. ”

**MÉLANIE ARCHEN**

*apprennent mieux. Et ce, pour deux raisons principales. D'une part, ils ont la possibilité de pratiquer les modules autant de fois qu'ils le veulent et d'assimiler les contenus plus facilement. D'autre part, ils sont autorisés à commettre des erreurs virtuelles car elles favorisent l'apprentissage et ne comportent aucun risque. Et lorsque les soignants se retrouvent en situation clinique face à des patients bien réels cette fois, ils se souviennent de leurs erreurs virtuelles et les corrigent d'eux-mêmes.»*

Farid Henache était lui aussi convaincu: «Grâce aux nouvelles technologies immersives, nos collaborateurs deviennent acteurs de leur formation. Et les bénéfices apportés sont mesurables: lorsque les méthodes classiques de formation donnent un faible apprentissage de la matière (10%), les méthodes d'innovation pédagogique de type réalité virtuelle, apprentissage par l'erreur au moyen de serious games, donnent de bien meilleurs résultats (90 %) en terme d'apprentissage.» ●

**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.<sup>1</sup>**

**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](http://www.pneumo.lu)**

\* 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



# Le concept **DBC** pour soulager les maux de dos

Pour les personnes qui ont des problèmes de dos récurrents et qui ne parviennent pas à en venir à bout, le Mondorf Domaine Thermal propose un concept qui a fait ses preuves et qui peut vous aider: il s'agit du concept finlandais DBC (anciennement David Back Clinic).

Sandrine Stauner-Facques

Photos: Mondorf Domaine Thermal .....



DBC est un concept basé sur des critères scientifiques *evidence based*. C'est un réseau international d'une centaine de centres offrant un traitement complet des douleurs chroniques du dos, de la nuque ou des épaules.

Nous avons rencontré Carlo Diederich, Directeur Santé & Spas de Mondorf Domaine Thermal qui nous a expliqué le concept DBC de A à Z. Il occupe ce poste depuis 2011 mais est au Domaine Thermal depuis 1990 où il a commencé à oeuvrer en tant que kinésithérapeute durant une dizaine d'années et a occupé d'autres postes de gestion entre temps. Il est donc particulièrement bien placé pour tout nous expliquer en détails. Il est important de préciser que sur les 100 centres qui existent dans le monde, Mondorf Domaine Thermal figure parmi les meilleurs.

Ces résultats sont analysés annuellement par la société mère du concept. La qualification des kinésithérapeutes du Domaine y est certainement pour quelque chose dans cette réussite.



## Le cadre et l'équipement

Dans un nouvel espace de 450 m<sup>2</sup>, vous serez guidé et conseillé par un kinésithérapeute attitré DBC durant 24 séances à raison de 2 séances par semaine (60 à 90 minutes/séance).

## Un concept unique

Si vous souffrez de douleurs chroniques du dos, de la nuque ou de l'épaule qui affectent votre qualité de vie, le programme DBC peut vous aider.

Comme le dit Carlo Diederich: «*La DBC apporte un résultat durable car le concept ne traite pas seulement les symptômes mais l'origine des maux. Ce n'est pas un traitement passif, le patient est acteur de sa rééducation. Il faut savoir qu'après le programme DBC, si l'on souhaite garder le bénéfice de la cure, il est nécessaire de pratiquer une activité sportive régulière sinon vos efforts seront anéantis en un an seulement. Il faudra entretenir ce nouveau capital acquis. Nous proposons également un entretien à raison de 2 séances par mois avec des séances de poursuite dans la même salle. Sinon, il est bon de continuer à faire les exercices d'entretien qui sont donnés par votre kinésithérapeute de référence au cours de la cure.*»



# COMMENT GARDER UN CORPS SAIN

## SELENIUM + ZINC - grâce à 1 comprimé par jour

Aide à maintenir une peau saine<sup>1,6</sup>, ainsi que des cheveux et ongles normaux et en bonne santé<sup>1,4</sup>

Augmente l'absorption du fer<sup>2</sup>

Joue un rôle dans le fonctionnement normal de la glande thyroïde<sup>4</sup>

Soutient le fonctionnement normal du système immunitaire<sup>1,2,4,6</sup>

1: Zinc - 2: Vitamine C - 3: Vitamine B6 - 4: Sélénium - 5: Vitamine E - 6: Vitamine A

Formule complète d'antioxydants contenant 6 vitamines et minéraux : sélénium, zinc, vitamines: A, B6, C et E

Disponibles en pharmacies en boîtes de 90 comprimés prix conseillé €21,95 (CNK 1173-434) et 150 comprimés prix conseillé €30,95 (CNK 1445-576).

Demandez votre pharmacien le code national de référencement (CNK) correspondant



**Offre promotionnelle:**

90 +30 comprimés à €21,95 (CNK 2326-577)

**Pharma Nord**  
www.pharmanord.be/fr

## Des résultats durables

Carlo Diederich affirme: «Le taux d'efficacité des programmes DBC se situe entre 85 à 90% des patients qui ont un résultat probant et qui constatent une diminution des douleurs, de la fréquence et de l'intensité de la douleur, une augmentation de la mobilité et de la force. C'est pratiquement 9 patients sur 10 qui sont satisfaits. Selon moi, la DBC est le concept qui apporte le meilleur résultat pour les douleurs chroniques de la colonne vertébrale et des épaules. Ce qui est vraiment appréciable est que les effets DBC sont mesurables.»

Il y a quelques années, des statistiques ont été établies pour des patients qui ont suivi la cure DBC pour le bas du dos. Un bilan a été fait en début et en fin de cure afin de mesurer les résultats obtenus. Le même bilan a été fait quelques mois après avec d'anciens patients pour mesurer leur mobilité active, la fatigabilité et pour voir comment le muscle se comporte quand il est sollicité.

Selon Carlo Diederich: «Le rapport qui en est ressorti était très positif pour l'ensemble des patients qui ont continué à pratiquer une activité sportive quelle qu'elle soit. Les personnes qui ont continué le programme DBC avaient un léger avantage sur les autres. Personne n'est lié à vie au traitement DBC mais il faut continuer à bouger pour s'entretenir.»

## BOÎTE GRATUITE?

Allez sur [www.pharmanord.be/fr/quiz-s2](http://www.pharmanord.be/fr/quiz-s2) et gagnez une boîte gratuite. Offre valable jusqu'au **03/2020**.



### La 1<sup>ère</sup> séance

Un bilan d'évaluation personnel est effectué par un kinésithérapeute qui va orienter la meilleure approche de traitement pour répondre au mieux à votre problème. Le but sera de proposer un programme avec des exercices les plus adaptés à vos problèmes.

### Dès la 2<sup>ème</sup> séance

Vous prendrez part au processus thérapeutique qui va inclure:

- Des exercices dynamiques sur les appareils DBC conçus pour renforcer la musculature en toute sécurité sans surcharge.
- Des mouvements d'échauffement.
- Des exercices d'étirements musculaires spécifiques.
- L'apprentissage d'exercices fonctionnels pour le maintien des résultats à domicile.
- L'enseignement des principes ergonomiques essentiels pour adopter les bons gestes de la vie courante.
- Des bilans d'évaluation périodiques, également transmis à votre médecin prescripteur pour assurer un suivi complet de votre progression.

### Quels sont les résultats ?

- Fortification de toute la musculature.
- Amélioration de la mobilité: les patients retrouvent une liberté de mouvements qu'ils n'avaient plus.
- Amélioration de la coordination.
- Augmentation de la force musculaire.
- Augmentation de la stabilité de la colonne vertébrale.
- Réduction de la pression sur les articulations donc diminution de la douleur.

## A noter

Le programme se fait sur prescription médicale uniquement. Il s'échelonne sur 3 mois (24 séances). Comptez selon votre cas entre 1h et 1h30 par séance.

Contrairement à la cure thermale où l'on doit passer par un médecin du Domaine, tous les médecins peuvent prescrire une cure DBC. Le médecin devra noter votre numéro de Sécurité Sociale ainsi que les codes suivants sur sa prescription:

- Pour la nuque: T203
- Pour le bas du dos: T200
- Pour les épaules: T206

Après accord de la Caisse Nationale de la Santé, la prise en charge est de 80% (pour la cure et les séances post-cure). Certaines mutuelles prennent une partie des 20% en charge (à voir avec votre complémentaire santé).

### Séances uniquement sur rendez-vous (jours et heures fixes):

Lundi et mercredi ou mardi et jeudi de 7h00 à 19h30.

le vendredi de 7h00 à 18h00 pour les séances d'entretien.

### Des effets prouvés

Le concept de rééducation DBC est validé par des données cliniques et des études indépendantes publiées dans la presse médicale. Afin de garantir la qualité du concept, les résultats de chaque centre DBC sont centralisés et analysés régulièrement.

L'action DBC se concentre sur:

- La suppression/diminution de la douleur.
- La facilitation des gestes de la vie courante.
- L'amélioration de l'endurance des muscles stabilisateurs.
- L'augmentation de l'amplitude des mouvements et de la capacité fonctionnelle.
- La normalisation de la mobilité et de la coordination motrice. ●

### Petit bonus

*La cure DBC vous donne accès à la piscine thermale afin de favoriser la récupération après les exercices.*

**MONDORF Domaine Thermal - Avenue des Bains**  
**-L-5601 Mondorf-les-Bains - Tel : +352 23 666 810 ou**  
**f.hieronimy@mondorf.lu - www.mondorf.lu**

# La fausse couche du premier trimestre de grossesse: **un phénomène naturel mais difficile à vivre**



Si on parle aujourd'hui de plus en plus ouvertement des différents aspects liés à la grossesse et à l'accouchement, certains sujets restent toujours difficiles à aborder. Ainsi, un fait peu connu du grand public est que jusqu'à 10-15% de toutes les grossesses se terminent par une fausse couche pendant le premier trimestre. Il s'agit d'un phénomène peu étudié dont on parle peu ou pas du tout. Quelles en sont les raisons, existe-il une prévention, comment soutenir les femmes et les couples concernés ? Le Dr Laurent Juncker, médecin spécialiste en gynécologie et obstétrique et Directeur du Pôle «Femme, Mère, Enfant» des Hôpitaux Robert Schuman nous explique.

Une fausse couche qui survient pendant le 1<sup>er</sup> trimestre de la grossesse correspond à une grossesse qui n'évolue pas normalement et qui s'arrête spontanément pendant les 12 premières semaines de grossesse ou 14 semaines d'aménorrhée (comptées à partir du 1 jour des dernières règles).

Ces fausses couches représentent un phénomène tout à fait normal et naturel. Parmi les raisons les plus fréquentes il faut citer:

- les anomalies chromosomiques, qui sont considérées comme la cause principale et seraient selon certaines études à l'origine de 70% des fausses couches,
- les anomalies de l'utérus comme les malformations, les polypes, les adhérences dans la cavité utérine,
- les infections comme le parvovirus et le cytomégalo-virus (CMV),
- les maladies maternelles comme le diabète, les anomalies de la thyroïde, des coagulopathies (défaillance dans le mécanisme de coagulation sanguine) et des thrombophilies (prédisposition particulière aux thromboses),
- l'obésité.

Le risque d'avoir une fausse couche augmente avec l'âge de la mère: on sait aujourd'hui que le taux de fausses couches pour les femmes entre 25 et 29 ans est de 10%, alors qu'après 45 ans il augmente jusqu'à 57%. L'âge du père joue également un rôle, mais ce facteur reste pour le moment beaucoup moins étudié. Le fait d'avoir eu deux ou plusieurs fausses couches augmente également le risque d'une fausse couche par après. Parmi les autres risques sont identifiées la consommation de tabac et celle excessive de café.

A partir de trois fausses couches, une situation rare qui touche 1% des cas, on parle de fausses couches à répétition. Dans ce cas un bilan médical du couple est établi. Une fois l'origine du problème identifiée, il est alors possible de le traiter, par exemple par une intervention chirurgicale ou traitement médical.

“ Etant donné que les raisons les plus fréquentes pour une fausse couche sont des anomalies chromosomiques, une vraie prévention, au sens propre du terme, n'existe pas. ”

## Existe-il une vraie prévention ?

Etant donné que les raisons les plus fréquentes pour une fausse couche sont des anomalies chromosomiques, une vraie prévention, au sens propre du terme, n'existe pas.

Cependant, certains des risques peuvent être diminués, notamment en veillant à une bonne hygiène de vie, une alimentation saine tout en évitant la consommation d'alcool et de tabac. Aucune étude n'a pour le moment montré l'efficacité d'une supplémentation systématique en hormones, ou vitamines, sauf en cas de maladie nécessitant un traitement spécifique.

## Les symptômes

Le plus souvent les symptômes d'une fausse couche sont la perte de sang et des douleurs pelviennes, et/ou la disparition des signes de grossesse.

Fait qui reste encore méconnu: une grossesse peut naturellement interrompre son évolution sans aucun symptôme ressenti par la femme. C'est seulement lors d'un examen échographique que le gynécologue constate la grossesse non-évolutive.

Il existe aussi des formes compliquées de la fausse couche qui surviennent beaucoup plus rarement et se manifestent par des hémorragies brutales ou une forme infectieuse pouvant même se transformer en sepsis.

## Traiter, rassurer, accompagner...

Une fois l'arrêt naturel de la grossesse diagnostiqué, trois options sont possibles:

- l'attente d'une expulsion spontanée naturelle,
- une intervention chirurgicale par aspiration sous anesthésie,
- ou un traitement médicamenteux pour accélérer l'expulsion.

«Selon les dernières études, les trois méthodes ont la même efficacité et le choix doit se faire en discussion avec la patiente pour trouver ensemble l'approche la plus adaptée à son cas.» précise le Dr Juncker.

En parallèle de la prise en charge gynécologique, un accompagnement psychologique en fonction des besoins de la patiente et du couple peut être proposé. «Il faut prendre en charge la douleur physique et psychique de la patiente et du couple.» affirme le Dr Juncker.

«L'adhérence au traitement proposé de la part de la patiente est très importante. Il faut rassurer, expliquer, accompagner



“ Une grossesse peut naturellement interrompre son évolution sans aucun symptôme ressenti par la femme. ”

*et laisser le temps au couple concerné d'accepter et de faire leur deuil lié à l'interruption inattendue la grossesse. Une telle approche permettra également à la patiente de déculpabiliser. Mais il ne faut pas banaliser, car ce qui n'est pas grave du point de vue médical peut tout de même être très traumatisant pour une femme ou un couple qui se projette déjà dès le début de la grossesse dans leur future vie de famille avec bébé.»*

## Lever le tabou sur les fausses couches

La destigmatisation du sujet passe d'abord, selon le Dr Laurent Juncker, par une prise en charge professionnelle et complète et par une vraie éducation à la santé, c'est-à-dire expliquer d'une manière détaillée mais compréhensible les possibles raisons, les différentes possibles approches et rassurer la femme et le couple.

## Le désir d'enfant après une fausse-couche

Alors que dans le passé il était conseillé par les médecins d'attendre quelques mois avant de réessayer de concevoir, les études récentes montrent que les chances de retomber enceinte et de mener à terme cette nouvelle grossesse sont bien meilleures tout de suite après le retour des règles, dans les trois premiers mois qui suivent la fausse couche.

«Du point de vue médical et biologique, il n'y a pas besoin d'attendre quelques mois entre une fausse couche et une nouvelle grossesse. Mais certains couples ont besoin de temps pour accepter psychologiquement ce qui s'est passé. Le désir d'une nouvelle grossesse doit donc être discuté au sein du couple, il s'agit finalement d'une décision très personnelle.» précise le Dr Juncker. ●

## Les animations de groupe de la Clinique du Diabète

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

# R S

Organisé par le  
Prostatakarzinomzentrum HRS

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



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

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

### Endroit:

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

Le groupe sera animé par un médecin  
du Prostatakarzinomzentrum HRS.

**Prochain rendez-vous  
le mercredi 6 novembre 2019**

(inscription non nécessaire)

# R S

## Journée de sensibilisation au diabète

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

### Jeudi 14 novembre de 11h à 15h

- Dépistage du diabète: prise de glycémie
- Mesure de la tension artérielle
- Accompagnement psychologique
- Astuces activités physique
- Volet diététique

**Lieu:** Belle Etoile,  
Route d'Arlon 8050 Bertrange



# Diabète, nutrition et activité sportive

Le 14 novembre a lieu la journée mondiale du diabète. Nous allons donc naturellement orienter notre rubrique en fonction de cette maladie. L'objectif de cette journée est une mobilisation collective afin de mieux connaître le diabète, sa prise en charge et surtout les moyens de le prévenir.

Sandrine Stauner-Facques .....

Nous avons échangé à ce sujet avec Sylvie Paquet, diététicienne et chargée de direction à la Maison du Diabète basée à Luxembourg. Cela fait 40 ans que l'Association Luxembourgeoise du Diabète A.s.b.l. oeuvre sur le territoire. La structure de la Maison du Diabète est un service qui a été mis sur pied par l'Association et qui fonctionne sous agrément avec le Ministère de la Santé depuis 2003. Elle offre des conseils personnalisés pour les personnes diabétiques: ce n'est pas un service médical mais une structure d'accompagnement et d'informations.

## L'alimentation de la personne diabétique

L'alimentation de la personne diabétique est censée être une alimentation saine (comme pour tout le monde finalement). Il ne faut pas oublier que c'est une maladie chronique qui ne disparaîtra pas et avec laquelle il faut composer au quotidien.

Comme le souligne Sylvie Paquet: *«Il n'y a pas de règle fixe ou une alimentation type pour les personnes atteintes de diabète. C'est plutôt une adaptation éventuelle de l'alimentation de la personne concernée qui est à faire, selon son état, son mode de vie et ce qu'elle aime. Il n'y a pas de règle universelle, car avec cette maladie, c'est vraiment du cas par cas. Si l'on s'adresse à la majorité des personnes diabétiques, qui sont de type 2, nous sommes souvent confrontés à une population qui a des problèmes de surpoids: dans ce cas, la gestion du poids va être le but principal de la prise en charge alimentaire. En plus, ces personnes sont fortement à risque d'avoir des problèmes cardiovasculaires importants.»*



“ Il n'y a pas de règle fixe ou une alimentation type pour les personnes atteintes de diabète. ”

Les règles de base restent les mêmes que celles d'une alimentation équilibrée et saine. C'est-à-dire:

- Les 5 portions de légumes et fruits conseillés.
- Diminution de l'apport en protéines animales (surtout les viandes rouges et les graisses animales).
- Augmentation des protéines d'origine végétale.
- Utiliser de préférence des produits à base de farine complète (pour les pâtes, le riz, le pain). L'apport nutritionnel et l'apport en fibres est plus intéressant et favorise tout le métabolisme.
- Il n'est pas question d'éliminer tout ce qui est sucré. C'est plus une question de quantités.
- Par contre, il est fortement conseillé d'éviter les boissons sucrées (mais cela vaut pour tout le monde). Il est certain que les apports élevés en sucre perturbent le diabète, sauf dans les cas d'hypoglycémie où il faut justement apporter du sucre.

- Les produits à base d'édulcorants peuvent être utilisés parfois dans certains cas, pour se faire plaisir. En cas d'envie, ce sont donc les sodas allégés qui sont à privilégier (Light, Zéro), mais toujours de façon épisodique et en petites quantités.

## Nutri-Score et étiquettes

Dans le cadre de la loi Santé, le gouvernement français a recommandé la mise en place d'une information nutritionnelle claire, visible et facile à comprendre pour tous: le Nutri-Score. L'objectif est d'améliorer l'information nutritionnelle figurant sur les produits et ainsi aider le consommateur à acheter des aliments de meilleure qualité nutritionnelle. Pour un même produit, si nous avons le choix entre un Nutri-Score A et un C-D ou E, le choix sera évidemment le A (le plus favorable sur le plan nutritionnel).

Sylvie Paquet trouve le concept du Nutri-Score très intéressant, mais précise: *«Nous essayons d'apprendre aux gens à lire les étiquettes et à s'y retrouver, même si ce n'est pas toujours évident. Il faut du temps, des connaissances et une loupe... Mais il est très important de décrypter les informations essentielles à notre bonne santé. Pour les personnes diabétiques, il faut savoir reconnaître les aliments les plus indiqués, selon leur type de diabète, les autres risques de pathologies et leur type de traitement. Se fier uniquement au Nutri-Score peut être dangereux, on peut avoir tendance à croire qu'un aliment avec un score A (ou vert) peut être consommé à volonté, puisqu'il est sain, mais il ne convient pas nécessairement à tout le monde.»*

Notez qu'il existe certaines applications très bien faites et très instructives qui permettent de scanner les codes-barres des produits et qui analysent la composition (les protéines, les calories, les graisses saturées, le sucre, le sel et les additifs). ●



“ Nous essayons d'apprendre aux gens à lire les étiquettes et à s'y retrouver, même si ce n'est pas toujours évident. ”

Dans le cadre de la journée mondiale du diabète, l'Association du Diabète organise depuis quelques années une marche de solidarité de 10 000 pas contre le diabète en collaboration avec la Fédération de la marche populaire, pour montrer l'importance de l'activité physique dans la prévention et la prise en charge du diabète. Sylvie Paquet précise: *«Il faut savoir que l'impact du sport est parfois plus important que l'alimentation.»* Cette année la marche est organisée le samedi 9 novembre à Linger.



**Association Luxembourgeoise du Diabète A.s.b.l.**

143, rue de Mühlenbach - L-2168 Luxembourg  
www.ald.lu - Tél : +352 48 53 61

## L'activité physique est un médicament

L'activité physique est importante pour avoir une vie saine et durable. Le sport augmente notre espérance de vie en bonne santé, certainement plus que la majorité des médicaments. C'est pareil pour les personnes diabétiques, car le diabète et le sport sont parfaitement compatibles. Comme le dit Sylvie Paquet: *«L'activité physique améliore l'évolution d'un diabète, surtout quand elle est combinée à une bonne alimentation. En effet, une activité physique régulière contribue à favoriser l'assimilation et la consommation des glucides (cela va donc diminuer l'augmentation de la glycémie), elle favorise la stabilisation du poids et selon l'intensité, elle va puiser dans les réserves de graisse. Cela a également un effet positif sur la tension artérielle et le cœur. C'est un vrai soutien du métabolisme. Mais pour les diabétiques de type 1, le sport peut avoir un effet perturbateur, car il faut apprendre à bien gérer sa glycémie.»* L'activité physique et l'alimentation sont vraiment les deux clés de voûte pour la santé.

De nombreuses personnes diabétiques deviennent des patients experts, car elles connaissent leur pathologie, les traitements et les solutions à adopter au quotidien: c'est vraiment une maladie qu'il faut apprivoiser pour bien la gérer.

# Une Académie de Naturopathie au Luxembourg

David Blondiau a de la suite dans les idées mais surtout la passion de bien-faire chevillée à sa forme physique. Après avoir débuté sa carrière professionnelle dans le domaine du personal training, sa curiosité et son désir de mieux comprendre tout ce qui a trait au bien-être en général, l'ont fait se spécialiser en nutrithérapie. Il passe ensuite son diplôme en naturopathie, discipline qui lui correspond parfaitement. L'académie étant déjà fondée, les cours de la première session commenceront en septembre 2020.

Sandrine Stauner-Facques .....

Dans le cadre de son travail, David Blondiau a très vite été sensibilisé aux effets de l'alimentation sur la santé et les performances physiques.

Il débute alors une formation en nutrithérapie à Bruxelles puis ensuite avec Jean-Paul Curtay, père de la nutrithérapie, à Namur. Convaincu que cela n'est pas suffisant et qu'il faut prendre en considération les facteurs émotionnels, voire «de plus hautes sphères», il se dirige vers la naturopathie qui englobe elle-même de nombreuses autres disciplines. David Blondiau le déclare, *«Il est nécessaire de proposer une vision holistique de la santé afin de rétablir l'énergie sans laquelle rien n'est possible. L'alimentation et le sport sont essentiels mais il existe d'autres critères à prendre en considération pour chaque individu.»*

## La naturopathie

La naturopathie a le vent en poupe et tend à s'imposer dans le paysage des médecines non conventionnelles. Elle est reconnue par l'OMS comme étant la 3<sup>ème</sup> médecine traditionnelle, aux côtés de la médecine traditionnelle chinoise et de la médecine ayurvédique. C'est une approche holistique, qui prend en considération tous les aspects de la personne et cherche à agir, non pas sur le symptôme, mais sur la cause. Selon l'OMS: *«La naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques.»*



“ Il est nécessaire de proposer une vision holistique de la santé afin de rétablir l'énergie sans laquelle rien n'est possible. ”

David nous confie: *«Je voulais avoir une vision à 360°, globale de la santé. C'est ce que m'a offert la naturopathie en plus des matières que je maîtrisais. J'offre à présent de transmettre mon savoir, partager mes connaissances à travers l'ADNL. Et je souhaite aussi proposer l'aide des professeurs compétents.»*

## Création de l'Académie de Naturopathie Luxembourg

L'Académie de Naturopathie Luxembourg (ou encore ADNL) est en train de voir le jour: la première session de formation est prévue en septembre prochain. David Blondiau souhaite proposer une formation la plus complète possible. Lui-même avide de connaissances s'est évertué à approfondir tous les modules qui seront traités en cours.

Pour ce faire, il a créé de toutes pièces une formation d'excellence, qualitative, unique et certifiante dans le domaine de la naturopathie. *«L'académie va proposer des cours à la pointe des recherches et des nouvelles découvertes dans le domaine des médecines naturelles.»*

En plus de cette formation d'exception, David Blondiau va régulièrement inviter des élites au niveau de la médecine naturelle durant la formation.

Il faut également noter que la 2<sup>ème</sup> année sera étayée de

spécialisations (par petits groupes) en fonction des aptitudes et des envies des élèves: aromathérapie, phytothérapie, gemmothérapie, nutrithérapie, intégration de l'activité physique dans la vie quotidienne, médecine chinoise, médecine ayurvédique. Ce sont des spécialisations en médecine naturelle. Les élèves pourront aussi s'initier à certains outils de bilan comme l'iridologie, l'appareil de Lecher, la photo Kirlian...

### Les formateurs

David Blondiau a sélectionné des formateurs d'exception, capables d'enseignements pointus, complémentaires et transversaux:

- Carol Panne: Naturopathe, formatrice et conférencière.
- Pierre-Elie Bernard: Ostéopathe, formateur et conférencier.
- Aurélie Maire: Naturopathe, biochimiste, professeur de yoga, ingénieur en nutrition humaine, formatrice et conférencière.
- David Blondiau: Naturopathe, diplômé en nutrithérapie, physionutrition, endocrino-psychologie, lifestyle trainer et conférencier.

### Les atouts de cette formation

David Blondiau, plus sensible au contenu d'une formation qu'à son coût (qui, parfois, fait plus la renommée de la formation), a adapté son école aux meilleurs paramètres: un coût raisonnable et une formation certifiante dispensée sur 2 ans à raison d'un week-end par mois en formation continue. Il est d'ores et déjà possible de s'inscrire.

Cette formation s'adresse à différents profils: les futurs naturopathes désireux de pratiquer dans un cadre professionnel ou les naturopathes désirant se spécialiser dans une discipline, mais aussi les passionnés de médecine naturelle ou les personnes soucieuses du bien-être de leur famille.

### Programme de la formation en naturopathie

18 modules de formations seront dispensés au cours des 2 années de formation:

1	Introduction à la naturopathie
2	Cytologie - Histologie - Anatomie - Physiologie
3	Notions de terrain
4	Facteurs perturbateurs de santé (environnementaux, psychiques, énergétiques)
5	Equilibre acido-basique
6	Emonctoires - Drainage - Détoxification
7	Physiologie digestive - Principes de nutrition
8	Le corps en mouvement
9	Nutrition écoresponsable - Eau
10	Cadre juridique et éthique du naturopathe
11/12	Phytothérapie - Gemmothérapie - Aromathérapie
13/14	Micronutriments - Macronutriments + l'écologie familiale
15	Notions d'endocrino-psychologie
16	Notions énergétiques, védiques et de médecine traditionnelle chinoise
17	Soins et techniques énergétiques
18	Synthèse - Révisions - Examens

### Un avant-goût

L'ADNL propose chaque mois des RDV Naturo, un *after-work healthy*, pour découvrir la discipline et échanger autour de la naturopathie, le métier de naturopathe, la formation de naturopathie de l'école. Des conférences dont les thématiques s'adaptent aux saisons sont également proposées pour faire découvrir la naturopathie au plus grand nombre et leur permettre de l'appliquer de façon pragmatique dans leur quotidien. ●

*La formation de naturopathie de l'ADNL est une formation proposée par DB Lifestylecoaching, un organisme de formation continue au Luxembourg (n°10077290) et peut notamment donner droit à des congés de formation.*





**Académie De Naturopathie Luxembourg (ADNL)**  
 DB Lifestyle Coaching  
 2, rue Camille Mersch • L-5860 Hesperange  
 contact@adnl.lu

[www.academie-naturopathie.lu](http://www.academie-naturopathie.lu)  
 Tél. 1: +352 26 36 01 50 • Tél. 2: +352 621 30 84 34

# La vaccination: le bon réflexe pour nos enfants !

La 3<sup>e</sup> édition de la Semaine Sécurité hospitalière organisée au Centre Hospitalier du Luxembourg (CHL), du 23 au 27 septembre 2019, remporta un franc-succès auprès des patients et du grand-public. Différentes thématiques étaient prévues au programme : port du casque à vélo, risques associés aux appareils de radiologie, prévention des chutes... A cette occasion, nous avons pu rencontrer le Dr Isabel De La Fuente, médecin spécialisé en maladies infectieuses pédiatriques à la KannerKlinik, pour aborder le sujet de la vaccination chez l'enfant.

Céline Buldgen .....

La vaccination reste le meilleur remède pour lutter efficacement et durablement contre 26 maladies infectieuses qui peuvent être mortelles ou qui ont des conséquences graves pour la santé. Parmi ces maladies: la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la rougeole, la poliomyélite, l'*haemophilus influenzae b...*

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 2 à 3 millions de décès sont évités chaque année, grâce à la vaccination. Et nous aurions la possibilité de sauver 1,5 million de vies supplémentaires en augmentant les taux mondiaux de couverture vaccinale. «Grâce à la vaccination systématique des nourrissons et des jeunes enfants, beaucoup de maladies, comme la poliomyélite ou la diphtérie, pour lesquelles la vaccination est recommandée n'existent plus dans notre pays. Pour éviter qu'elles ne resurgissent, il est essentiel de continuer à vacciner tous les enfants selon le calendrier vaccinal national. Le maintien d'une couverture vaccinale élevée permet également d'empêcher la propagation de maladies infectieuses importées d'autres pays où ces maladies n'ont pas encore été éradiquées (Ex: polio, rougeole...), explique le Dr De La Fuente.

## La vaccination, notre bouclier contre les maladies graves

Se faire vacciner, c'est se protéger soi-même contre les maladies infectieuses, mais c'est aussi un moyen efficace



de protéger toute la communauté. Dr De La Fuente: «Si suffisamment de personnes sont vaccinées dans une communauté, elles peuvent protéger celles qui ne sont pas vaccinées des personnes contagieuses. Lors de l'apparition de groupes de personnes non vaccinées, dans une même communauté, la protection de groupe ne suffit plus. La maladie peut se répandre et provoquer une épidémie.»

Soulignons que, au sein de la communauté, certaines personnes sont plus vulnérables aux maladies infectieuses:

- les nouveaux-nés. «Pour assurer une protection aux nouveaux-nés, deux vaccins sont recommandés chez la femme enceinte: celui de la coqueluche et celui de la grippe. Tout d'abord, la femme enceinte sera elle-même protégée de la maladie. Ensuite, elle fabriquera un grand nombre d'anticorps qui pourront être transférés au fœtus via le placenta et ainsi le protéger pendant les 6 premiers mois de sa vie. La vaccination de tout l'entourage proche du nouveau-né est également primordiale.», note le Dr De La Fuente.
- les enfants,
- les personnes âgées,
- les personnes dont la vaccination est contre-indiquée,
- les personnes atteintes d'un cancer,
- Etc.



*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](http://twardy.de)



“ L'hygiène, l'assainissement, la qualité de l'eau, et la nutrition ne suffisent pas à eux seuls pour arrêter les maladies infectieuses. La vaccination reste donc notre meilleur moyen de protection. ”

### Cinq faits à retenir sur les vaccins:

1. Les vaccins sont sûrs et efficaces.
2. Les vaccins préviennent des maladies mortelles.
3. Les vaccins confèrent une meilleure immunité que les infections naturelles.
4. Les vaccins associés (combinés) sont sûrs et bénéfiques.
5. Si nous arrêtons la vaccination, des maladies infectieuses devenues rares réapparaîtront.

### Hausse inquiétante de cas de rougeole en Europe

L'Europe fait face actuellement à une inquiétante épidémie de rougeole dans des populations non vaccinées.

«Au Luxembourg, en mars 2019, nous avons eu une épidémie de rougeole avec une vingtaine de personnes infectées. Fort heureusement, la situation dans notre pays a rapidement été maîtrisée grâce aux interventions des professionnels de la santé et à une couverture vaccinale nationale relativement bonne (avec un taux qui avoisine les 90%). Mais la vigilance reste de mise, notamment parce qu'il existe toujours des risques d'importation de la rougeole au Grand-Duché. Idéalement, la couverture vaccinale contre la rou-



geole devrait atteindre au moins un taux de 95 % chez les enfants de moins de 2 ans.», explique le Dr De La Fuente.

La rougeole reste une maladie très dangereuse: elle est responsable de séquelles importantes (encéphalite...) chez l'enfant et de décès. Chaque année, elle tue encore plus de 100 000 personnes dans le monde. Mais rien d'étonnant, hélas, car la rougeole fait partie des maladies les plus contagieuses au monde. Une personne

atteinte de cette maladie peut infecter en moyenne 18 autres personnes. Au Luxembourg, le calendrier vaccinal recommande la vaccination de la rougeole à partir de l'âge de 12 mois, mais en cas d'épidémie, les médecins recommandent vivement de faire vacciner les nourrissons à partir de 6-9 mois de vie. ●

Sources:

- Interview du Dr Isabel De La Fuente et sa présentation PowerPoint utilisée lors de la Semaine Sécurité au CHL.  
- <http://sante.public.lu/fr/index.php>

## Questions-réponses:

### ● Peut-on administrer à un enfant plus d'un vaccin à la fois ?

Dr De la Fuente: *«Tout d'abord, rappelons que la vaccination consiste à mettre en contact l'organisme avec de très faibles doses de virus ou de bactéries (inactivées, atténuées ou des protéines dérivées) (antigènes) de manière à ce que le système immunitaire puisse se protéger contre toute attaque future de ces agents pathogènes. Grâce au progrès scientifique, et même si en 2019 le nombre de vaccins a augmenté, les enfants sont en fait exposés à beaucoup moins d'antigènes via la vaccination qu'il y a 30 ans. Et puis, il faut savoir que les enfants ont un système immunitaire incroyable pouvant répondre à des milliers d'antigènes simultanément. Les scientifiques estiment en effet que les bébés pourraient tolérer jusqu'à 10 000 vaccins en une fois ! Il n'y a donc pas d'inquiétude à avoir. Saviez-vous que les enfants sont exposés chaque jour à des centaines d'antigènes en mangeant, et qu'un rhume banal expose les enfants à bien plus d'antigènes que les vaccins ?»*

### ● Comment réduire la peur ou la douleur de mon enfant lors de la vaccination ?

Dr De la Fuente: *«Il est important de mettre votre enfant dans de bonnes conditions et que votre pédiatre prenne le temps de faire la vaccination. Pendant l'injection du vaccin, n'hésitez pas à distraire votre enfant. Vous pouvez allaiter votre bébé pendant qu'il se fait vacciner ou lui donner de l'eau sucrée juste avant la piqûre. Le sucre est un bon anti-douleur»*

### ● Comment vérifier si mes vaccins et ceux de mes enfants sont à jour ?

Dr De la Fuente: *«Normalement, votre médecin traitant ou votre pédiatre vérifie au moins une fois par an si vos vaccins et ceux de vos enfants sont à jour, et, au besoin, administrera les doses de rappel. Il vous conseillera également l'administration d'un vaccin spécifique avant un départ en vacances à l'étranger. De votre côté, vous pouvez utiliser l'application «Tester votre protection vaccinale», disponible sur le Portail Santé ([www.sante.public.lu](http://www.sante.public.lu)). Pour faciliter encore davantage la gestion de la protection vaccinale et éviter le risque de sous ou sur-vaccination, il est très probable que les médecins emploient un jour un carnet de vaccination électronique.»*

### ● Des nouveautés dans le calendrier vaccinal national ?

Dr De la Fuente: *«Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, le nouveau vaccin contre le HPV, actif contre 9 souches virales, est désormais disponible gratuitement aux filles et aux garçons âgés de 9 à 13 ans inclus, dans le cadre du programme national de vaccination financé par le ministère de la Santé. La persistance de l'infection HPV favorise l'apparition du cancer du col de l'utérus chez la femme mais peut aussi être à l'origine de cancers ORL, de la vulve, de l'anus, de la verge ou encore de certains condylomes. En vaccinant également les garçons, on espère aussi diminuer l'incidence du cancer du col de l'utérus chez la femme. C'est aussi une question d'équité...»*



Hygiène et confort du nez

Microdiffusion d'eau de mer  
Solution isotonique



Stérimar est un dispositif médical à base d'eau de mer  
riche en oligo-éléments et en sels minéraux.

Demandez conseil à votre pharmacien.



# Comment préparer les enfants à la saison froide ?

Céline Pavani et Sophie Obis, nos deux interlocutrices de chez Babilou Family Luxembourg, nous ont donné des astuces simples mais efficaces pour vous aider à acquérir quelques bases pour protéger vos enfants à l'aube de la saison hivernale.

Sandrine Stauner-Facques .....

Bien préparer les enfants à l'arrivée de l'hiver va passer par deux éléments clés qui sont le sommeil et l'alimentation. Le but sera de renforcer les défenses naturelles de leur organisme.

## Sommeil et repos

Le sommeil est indispensable à l'équilibre de l'enfant. Il permet de récupérer, de participer à la croissance osseuse et à la régénération cellulaire, de renforcer le système immunitaire.

C'est autour de la Toussaint et durant la période hivernale que les enfants sont les plus fatigués. Le conseil de Sophie et Céline est d'aménager un vrai jour de repos par semaine (le dimanche par exemple) où l'enfant n'a pas d'horaires imposés et est libre.

## La santé passe par l'assiette

Afin de bien préparer son enfant à la saison hivernale, limiter les infections en tous genres, il est nécessaire de soigner son alimentation. Les probiotiques sont très intéressants pour avoir une flore intestinale parfaite. La muqueuse intestinale est une barrière naturelle contre les microbes.

Dans quels aliments trouve-t-on ces fameux probiotiques qui sont de bonnes bactéries ? Dans les laits infantiles, les laitages, yaourts, fromages blancs, certains fromages. Les crèmes dessert n'en contiennent pas ! Il y en a également dans les fibres de certains légumes et fruits, le pain au levain naturel. Vous pouvez également acheter des prébiotiques en pharmacie tout simplement.



## Cure de vitamines, minéraux, fibres

Choisissez des fruits et légumes frais de saison. Les cuissons douces, vapeur ou au wok sont à privilégier pour préserver les nutriments. Les protéines animales sont essentielles. Pensez aux poissons gras (maquereaux, sardines) car ils contiennent des oméga 3. Pour la viande, comme pour les adultes, misez sur les viandes rouges maximum 2 fois par semaine, de la viande blanche. N'oubliez pas les oeufs.

## Renforcer la prévention

Le lavage des mains est le premier moyen de prévention contre de nombreuses maladies auxquelles les enfants sont exposés. Le lavage des mains est capital après s'être mouché, avant de manger (et le plus souvent possible). Moucher leurs nez: afin d'enlever les bactéries et microbes, il est conseillé de leur mettre un peu de sérum physiologique et de les moucher 3/4 fois par jour mais pas plus pour ne pas les irriter.

## Minimiser le stress

Les parents sont souvent très demandeurs et exigeants avec leurs enfants. Voici quelques conseils:

- Diminuer le temps passé devant les écrans.
- Ne pas leur communiquer votre propre stress.
- Faire attention aux mots que vous employez et à votre intonation qui peut trahir un énervement par exemple.
- Il faut féliciter, écouter les enfants afin qu'ils se sentent valorisés. ●

# Pour le lavage de nez des enfants: **le conseil de votre pédiatre**



Il existe beaucoup de produits en vente libre pour les petits maux de l'hiver. Pourtant, la plupart contiennent trop d'ingrédients inutiles. Surtout pour les enfants. On ne peut donc que rappeler le bon conseil prodigué par les pédiatres: rien de tel que le sérum physiologique ou l'eau de mer.

Pour le nez bouché, le lavage du nez semble être l'un des seuls gestes d'auto-médication pertinent pour les maux de l'hiver. Et une fois n'est pas coutume, nous citerons l'UFC-Que Choisir, Union Française des Consommateurs, qui sur 41 produits estimés «utiles et pas dangereux», décernait la palme aux solutions salines: le **sérum physiologique** pour les amateurs de dosettes, et les produits **Physiomer** ou **Sterimar** pour ceux qui préfèrent les sprays.

Il existe aujourd'hui différentes formes, selon la dilution (isotonique ou pas), jet puissant ou plus doux, enrichies ou non en oligo-éléments. Votre pharmacien peut vous conseiller le meilleur choix en fonction de l'âge de votre enfant ainsi que pour toute la famille. ●



Demandez conseil à votre pharmacien



## Connaissez-vous **LES COLLANTS OPAQUE 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 les collants Opaque Solidea. **Faites votre choix parmi nos modèles incontournables comme le «RED WELLNESS», ou le «WONDERFUL OPAQUE».**

)) COMPRESSION GRADUÉE ((

Solidea, vous offre la combinaison parfaite entre santé et élégance:

**RED WELLNESS**  
70 den (12/15 mmHg)  
140 den (18/21 mmHg)

**WONDERFUL HIPS SHAPER HIGH WAIST 70 OPAQUE**  
70 den (12/15 mmHg)

✚ Demandez conseil à Votre pharmacien

**SOLIDEA®**

le charme du bien-être

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



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

# Monsieur Simon, l'âme du Royal

Simon Delcomminette exerce un métier hors du commun et qui lui sied à merveille. Il est chef concierge à l'hôtel Royal à Luxembourg depuis 31 ans. Il détient le titre «Clefs d'Or»: il est membre de cette prestigieuse association, un cercle très fermé qui fait de lui un chef concierge d'exception, qui a un savoir-faire et des valeurs reconnues et qui sait ce qu'est l'excellence. Simon est d'ailleurs le Président de cette association au Luxembourg depuis 23 ans. L'association internationale qui a été fondée en 1952 compte aujourd'hui 45 pays et 4000 membres, dont le Luxembourg depuis 1989.

Sandrine Stauner-Facques .....

Il suffit de le rencontrer une fois dans sa vie pour ne jamais pouvoir l'oublier. Simon Delcomminette est le concierge le plus connu du pays, un homme très particulier à plusieurs titres. Il est apprécié pour son professionnalisme, sa gentillesse, sa bonne humeur, ses bons plans, sa discrétion, sa bienveillance et sa diplomatie. Notons bien que Simon a représenté le Royal et le Luxembourg dans plus de 40 pays du globe en tant que Président des Clefs d'Or. Durant ces années, imaginez le beau monde que Simon a vu passer (hommes d'affaires, politiciens, stars, acteurs, chanteurs...) et le nombre de «défis» qu'il a relevés avec brio et amusement.

## L'histoire de Simon

Simon est né en Allemagne de mère allemande et de père belge: il a grandi à Liège. Diplômé d'une grande école où il a suivi des études commerciales et consulaires, il a décidé finalement de suivre une voie tout à fait différente ! Il a débuté sa carrière à Bruxelles en tant qu'assistant du chef de réception durant trois années. Puis Simon est arrivé au Royal il y a 31 ans et fait à pré-



“ On ne dit jamais «non», aussi longtemps que cela reste moral et légal. ”

sent partie des plus anciens de l'établissement. Il y a fait ses armes en passant par diverses responsabilités: concierge, assistant chef concierge et chef concierge.

Son poste lui convient à merveille car il aime le contact avec les gens et sait être parfait avec eux. Il sait répondre à toutes les demandes, des plus simples aux plus extravagantes d'ailleurs. Il ne s'ennuie jamais car chaque journée est unique et peut être considérée comme une nouvelle aventure qui commence.

## L'excellence est de mise

Sa loge est idéalement située à l'entrée du Royal où il gère avec brio les demandes les plus diverses de clients internationaux et souvent exigeants. Il occupe une place centrale et son poste est majeur au sein de l'hôtel dans lequel il gère une équipe de 12 personnes.

Les qualités qu'il faut avoir sont multiples et Monsieur Simon (comme l'appellent ses clients) les possède toutes. Son grand atout est son expérience: il connaît ses clients et leurs habitudes et est devenu une pièce maîtresse du Royal. Il a le sens du service, une grande amabilité, une patience hors norme. N'est pas concierge qui veut ! Pour exercer ce métier, il est nécessaire de parler 3 langues (Simon en manie 7), d'avoir un bon niveau d'étude et de culture car on a affaire à des gens qui appartiennent à des niveaux différents de la société, il faut connaître les bonnes manières, les bonnes adresses, adopter un langage soutenu. Il faut avoir un énorme réseau relationnel pour satisfaire des exigences complètement diverses. Simon doit être capable de satisfaire les envies ou caprices de ses clients et il s'en amuse finalement. Cela fait partie du job. Finalement, grâce à lui les clients qui ont des demandes particulières finissent par avoir un séjour sur-mesure, fort apprécié.

Simon est un personnage particulièrement gentil, c'est ce qui fait son charme vraiment. Cela ne l'empêche pas de faire preuve d'une grande rigueur car dans son métier, il n'a pas droit à l'erreur et se doit d'être irréprochable et parfait. Son objectif est vraiment la satisfaction totale de ses clients

Durant le séjour de ses clients, il est leur interlocuteur privilégié pour les aider à trouver des boutiques bien précises, des lieux à visiter, des restaurants à tester, un coiffeur à conseiller, réserver des spectacles, privatiser une boutique, dénicher un smoking en urgence ! *«On ne dit jamais «non», aussi longtemps que cela reste moral et légal, ajoute t-il.»*

### Ses secrets santé

Simon respire la bonne santé. Son secret est de dormir 8h chaque nuit et de faire attention à ce qu'il mange. Il prend trois repas équilibrés par jour. Le midi, il mange beaucoup de légumes et peu de viande et des fruits. Et le soir, un mélange de féculents et de légumes et viande ou poisson (beaucoup de poisson). C'est toujours son mari Adrien qui cuisine comme un chef sinon, comme le dit Simon: *«je risque de mettre beaucoup trop de graisse et de sel et le poisson risquerait plus vite de se retrouver au plafond que dans la poêle !»* Quand son Adrien a décidé d'arrêter de travailler, il s'est mis à cuisiner, Simon fut très étonné et l'a même suspecté de tricher un peu mais pas du tout en fait car il a révélé un vrai talent dont profite Simon au quotidien.

Simon n'aime pas le miel, l'agneau, le mouton, le fromage de chèvre et le fenouil. Pour le reste, il s'y accou-



tume et aime les bonnes tables bien entendu. Il accorde beaucoup d'importance à la saisonnalité des produits, il aime les produits frais mais n'est pas spécialement fan des produits bio.

### Côté perso

D'après ses calculs, dans cinq ans, Simon aimerait limiter ses heures au travail et être présent au moment de pics d'activités lorsqu'il y a de la clientèle plus exigeante. Côté vacances, Adrien et Simon ont fait le choix de passer du temps en hiver au Portugal et en été en Espagne où ils ont leurs petites habitudes. Ils ont suffisamment bourlingué avec à leur actif plus de 43 pays visités dans le monde. ●

## La devise des Clefs d'or

Comme Simon, chaque Clef d'Or a son insigne prestigieux accrochée aux revers de son uniforme et qui fait de lui un ambassadeur de la ville, de son pays. Cet insigne est gage de professionnalisme, de sérieux et d'excellence. Le concierge Clefs d'Or peut être considéré comme la pierre angulaire d'un service d'exception qu'il effectue avec son équipe bien entendu.

Les Clefs d'Or doivent rendre le séjour de leurs clients exceptionnel en veillant à répondre au moindre de leurs désirs dans la mesure du légal, moralement et humainement possible. Un Clef d'Or est également capable avec ses clients connus de devancer leurs envies et leurs demandes.



## ANIMAUX

# L'ostéopathie pour animaux

L'ostéopathie est une approche thérapeutique qui vise à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité qui troublent le bon fonctionnement du corps humain. Cela vaut également pour nos amis les animaux pour lesquels la discipline est à présent très répandue.

Sandrine Stauner-Facques .....

La difficulté avec les animaux est qu'ils ne verbalisent pas leurs douleurs. C'est donc au vétérinaire ostéopathe, grâce à des tests palpatoires de sentir, de trouver les restrictions de mouvements, les gênes et les douleurs de l'animal afin de le libérer et le soulager.

## L'ostéopathie

C'est une médecine complémentaire, une médecine holistique qui prend en compte l'animal dans sa globalité. L'ostéopathe traite toutes les espèces animales mais en particulier: chiens, chats, chevaux, bovins, ovins... L'animal ne parlant pas, l'ostéopathe doit bien observer, toucher l'animal pour ressentir l'endroit ou les endroits douloureux. L'aide du propriétaire qui va décrire ce qui ne va pas est très utile. La perte de mobilité peut se trouver au niveau des articulations, des muscles, des ligaments, des viscères et provoquer un déséquilibre de l'état de santé. L'ostéopathie nécessite une connaissance parfaite du fonctionnement du corps humain et des interactions entre tous ses systèmes.

L'ostéopathe restaure la mobilité du corps de l'animal selon une vision globale et il ne se limite pas à la zone douloureuse. Le but est de redonner à l'organisme de l'animal une bonne harmonie car, comme pour nous, un

## Dans quels cas consulter pour son animal ?

L'ostéopathie animale soigne toutes sortes de pathologies par une méthode douce et non invasive pour les animaux. On peut consulter dans les cas suivants:

- boiteries, douleurs dorsales lombaires surtout (très courantes),
- perte de mobilité: votre animal se déplace autrement, ne saute plus,
- troubles digestifs, respiratoires, urinaires, génitaux, comportementaux,
- aide à la récupération post-opératoire,
- en prévention comme pour les humains.

endroit douloureux va faire que l'on va compenser en utilisant plus un endroit non douloureux, ce qui entraîne des dysfonctionnements et des déséquilibres.

## Rencontre avec un ostéopathe

Le Docteur Julien Akpemado nous a donné de nombreuses informations sur son métier qui est pour lui une véritable passion. Julien a dans un premier temps été vétérinaire et s'est ensuite lancé dans ses études d'ostéopathie.

Comme il le souligne: «L'ostéopathie animale recouvre une vision globale de l'individu et nécessite, pour son exercice, non seulement une connaissance approfondie de la physiologie et de l'anatomie classiquement enseignées, mais aussi le développement de la sensibilité du toucher qui permet non seulement de reconnaître une baisse de mobilité des structures de l'animal mais aussi d'adapter des techniques de corrections afin de redonner du mouvement aux structures concernées.» Lui ont été enseignés des outils ostéopathiques, structurels, myotensifs, les techniques réflexes, crânienne, fasciale, viscérale...

Julien ne se focalise pas sur la douleur, son but premier est de redonner de la mobilité aux animaux qu'il manipule. Il cherche à savoir ce qui coince, ce qui bouge mal, ce qui ne bouge pas.

## La pratique est-elle simple ?

Selon Julien: «La difficulté est que l'animal n'écoute pas comme l'humain. On ne peut pas le forcer à être docile donc c'est souvent l'animal qui guide la séance et je m'adapte à lui. Le but n'est pas de lui imposer quelque chose et de le frustrer. Il faut idéalement un animal calme pour que j'ai un meilleur ressenti.» Julien aime utiliser la technique des fascias (membranes de tissu conjonctif qui se rétractent et créent des douleurs) et redonner de la souplesse en les touchant, en les comprimant, en les étirant. Cette méthode nécessite du temps et de la douceur. Et cette

pratique fait que le praticien s'améliore au fil du temps: «Je sens que ma pratique s'affine, évolue au fil des jours.»

Selon lui, chaque ostéopathe à force de pratiquer adoptera des méthodes qui lui sont propres. Il y a bien sûr une théorie, des techniques, des idées et chaque ostéopathe se construit en fonction de la pratique, de son vécu, de ses ressentis. Ces praticiens se construisent avec le temps et les expériences qui s'ancrent en eux.

Julien a une méthodologie précise: il utilise le test de la serpentine qui est un test mécanique pur qui consiste à pratiquer un mouvement de droite à gauche sur les vertèbres sur toute la colonne. Cela permet de voir où se situent les blocages, les tensions. Il adapte ensuite la séance et passe systématiquement par l'ostéopathie viscérale qui va permettre de retrouver un bon fonctionnement général de l'organisme. Julien nous dit que: «L'ostéopathie viscérale détend beaucoup plus vite l'animal.»

## Comment réagissent les animaux ?

Quelle que soit la taille de l'animal, la détente et le lâcher-prise se manifestent lors d'une séance qui doit redonner de la mobilité aux structures. ●

## Compétences de l'ostéopathe vétérinaire

L'ostéopathe vétérinaire possède une très grande connaissance de l'anatomie, la biomécanique, la neurologie, la pathologie et la physiologie du corps de l'animal.

L'ostéopathie pour les animaux est une pratique récente qui a le vent en poupe et qui s'impose de plus en plus dans le cadre de la médecine vétérinaire. Les propriétaires d'animaux domestiques sont prêts à tout pour soulager leurs compagnons.

**HTC sante**

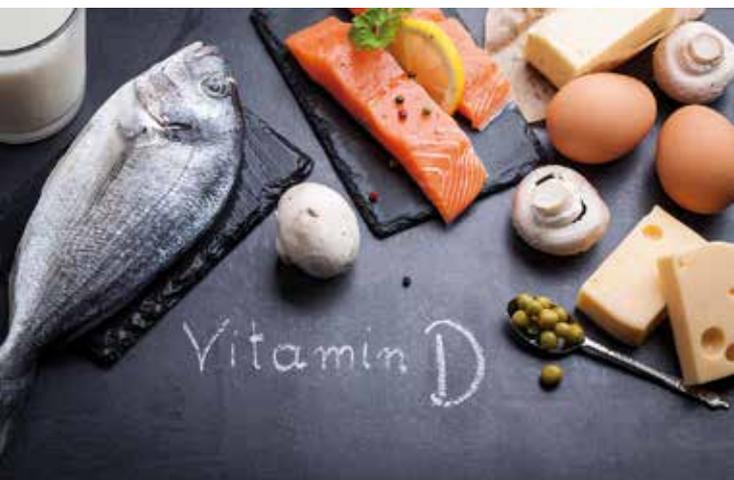
**Mincir - Prévenir - Bien vieillir**

Jusqu'à 270€ offerts\* jusqu'au 30/11/2019 !

58 Av. G. Duchesse Charlotte  
Dudange  
27 99 17 00

PERDRE DU POIDS SE RÉAPPROPRIER SON CORPS RESTER EN FORME BIEN VIEILLIR

**DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME !** [htc-sante.com](http://htc-sante.com)  
\*conditions en pôle



## L'hiver approche: pensez à la **vitamine D**

Saviez-vous que 8 personnes sur 10 ont un déficit en vitamine D ? Et ce tant les enfants, que les adultes et les personnes âgées. La vitamine du soleil permet de renforcer les os, les muscles et les dents, en plus de jouer un rôle important pour le système immunitaire.

Au printemps, les rayons du soleil ne sont pas assez puissants, et en été on fuit ses rayons. Voilà pourquoi, en hiver, un manque de vitamine D nous attend au tournant.

Une dépression saisonnière... ou autre chose ? Vous avez des difficultés à vous lever le matin, vous vous sentez amorphe et vous avez les muscles et les articulations sensibles ? Beaucoup de gens ne savent pas que la cause de ce coup de mou saisonnier est souvent le manque de vitamine D.

### Comment le corps réagit-il à un manque de vitamine D ?

Ce sont surtout les adultes qui ressentent parfois des douleurs dans les muscles et dans les os pendant les mois d'hiver, particulièrement au lever. De plus, l'hormone « happy », la sérotonine, est stimulée par la vitamine D. Un manque de vitamine D peut entraîner des baisses de moral.

On sait moins que la peau des gens en surpoids a souvent plus de mal à générer de la vitamine D. De plus, la vitamine D est soluble dans la graisse, ce qui fait que plus vous avez de graisse, plus votre vitamine D est di-

luée et plus vous en avez besoin. Cercle vicieux, donc. Enfin, les troubles de l'estomac et des intestins peuvent augmenter le risque d'un déficit en vitamine D.

### Le saviez-vous?

Une étude norvégienne récente a confirmé que la prise de compléments de vitamine D permet aux ados de résoudre des tâches cognitives complexes plus facilement et améliore leur bien-être mental. Les jeunes enregistrent de meilleures performances dans des tests cognitifs difficiles, leur santé mentale est améliorée et ils signalent moins de problèmes comportementaux, lorsque leur niveau sanguin de vitamine D est élevé.

Référence: Scand J Psych. 2017;58(2):123-130

### Alimentation ou complément ?

On trouve la vitamine D dans la nature, dans les poissons gras, la viande grasse, dans le beurre, les œufs et les produits laitiers. Malheureusement, le pourcentage de vitamine D (10-20%) que l'on trouve dans ces produits est très faible et loin d'être suffisant. En fait, en hiver, tout le monde peut bénéficier de compléments de vitamine D. Rassurez-vous, aucun risque d'excès de vitamine D. Il est conseillé de prendre des compléments de vitamine D à tout âge et tout au long de l'année. Choisissez un complément liquide dans une solution d'huile pour une assimilation optimale par le corps, car la vitamine D est soluble dans la graisse. On parle d'un niveau de vitamine D suffisant lorsque la teneur dans le sérum est entre 30 et 50ng/ml, la valeur idéale se situant à 50ng/ml dans le sérum. La gamme D-Pearls, de Pharma Nord, contient de la vitamine D3 naturelle dissoute dans de l'huile d'olive extra vierge de première pression à froid. Des publications documentent la bonne biodisponibilité de la vitamine D à partir des produits D-Pearls. Disponibles dans votre pharmacie à partir de € 2,49 par mois. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

**Ketterhill,**  
partenaire de votre santé



**PASSEZ DU TEST  
AU RESULTAT**  
EN UN CLIC SUR  
VOTRE TELEPHONE.

—  
Votre suivi en toute transparence  
avec l'App Ketterhill



**KETTERHILL**

LABORATOIRE D'ANALYSES MÉDICALES

## Tapas Street

Le restaurant *Tapas Street* propose sans surprise une cuisine espagnole typique. C'est une adresse à retenir car les plats proposés sont très variés et goûteux.

Sandrine Stauner-Facques

Le décor est moderne et agréable avec une vue imprenable sur la Moselle et la piscine. En été la terrasse est merveilleuse et durant les mauvais jours, le fait que le restaurant soit au premier étage permet de profiter du panorama. On y déguste paella, zarzuela, des grillades de poissons et de fruits de mer, des tapas savoureuses, des plateaux

de jambon et de charcuterie espagnole, des calamars grillés... Les paellas sont bien garnies, pour tous les plats, les portions sont généreuses. Les tapas nous emmènent complètement en voyage sur la côte espagnole. Vous allez vous régaler. Nous avons testé et goûté en entrée les champignons farcis aux petits légumes et crevettes. S'en est suivi le duo de poissons grillés et ses légumes à la plancha (fondants à souhait). Et pour finir en beauté, nous avons craqué pour le fondant au chocolat et son coulis exotique. Le repas fut un pur délice du début à la fin. ●

### Restaurant Tapas Street

Route du Vin - L-5549 Remich

Tél.: +352 27 07 55 88 - [www.tapas-street.lu](http://www.tapas-street.lu)



## Le Jardin de la Gaichel

C'est juste avant les congés bien mérités de Erwan et Céline Guillou-Gaul que nous avons profité de l'hospitalité du couple à la tête des trois établissements bien connus du Domaine de la Gaichel, en comptant également le Chalet Kreuzerbuch, à un jet de pierre des deux adresses historiques.

R. Dentraigues



Ce samedi là, hasard du calendrier, le chef de cuisine du Jardin de la Gaichel - le brillant Philippe Dugast - était absent pour cause de... son propre mariage. C'est donc le patron Erwan qui était aux commandes en cuisine, pour le plaisir renouvelé d'une clientèle que l'on sent fidèle et confiante.

tits soins pour chaque convive... tout était au rendez-vous pour un week-end gastronomique et romantique, dans un lieu authentique à la campagne. Authentique, à l'instar de la carte revisitée, débarrassée des fioritures inutiles pour se reconcentrer sur les vraies valeurs de la cuisine, si bien transcendées par des plats francs tels qu'une cotriade de poissons à la bretonne, une aile de raie, un foie chaud aux pommes caramélisées ou encore un boeuf ficelle aux petits légumes. Et que dire du canard de Challans entier rôti, qui à lui seul justifierait d'y retourner sans tarder? ●

### Restaurant Le Jardin de la Gaichel

5 Maison - 8469 Gaichel

Tél.: +352 39 01 29 - [www.lagaichel.lu](http://www.lagaichel.lu)

Car en effet, que dire? Des produits de haute tenue, des cuissons parfaitement maîtrisées, un personnel aux pe-

## EVENT



©Dominique Gaul



Le mercredi 9 octobre s'est déroulée la 6<sup>ème</sup> édition du *Luxembourg Healthcare Summit*, qui, comme le veut désormais la tradition, mêle conférences d'experts, présentations de solutions innovantes, et cérémonie des *Luxembourg Healthcare Awards*. Comme chaque année cet événement fut un grand succès.

### Un instructif partage d'expériences

L'après-midi a vu défilier M. Sniukas (Director – *Strategy & Innovation*, Deloitte), V. Gillon (Directrice Opérationnelle de la Recherche, Institut Curie), M. Mossal (Director – *Digital, Transformation Lead Luxembourg*, NTT) et L. Lamhaut (Président de SAUV Life, *Associate Professor of Medicine* (MCU-PH) à l'Université Paris Descartes).

### La table ronde «Patient Partenaire»

La table ronde autour de la thématique du «Patient Partenaire» et ses implications pour les patients et les soignants/aidants, a été organisée, avec la participation d'A-M. Hanff (Présidente de l'ANIL, infirmière diplômée et infirmière scientifique), M-P. Sidon (Cadre Soignant Chef de département, CHL), S. Granatkina (Membre du Conseil d'administration de l'ALAN), J. Huss (Vice-President, *Patientie Vertriebung*) et L. Casu (*Global Healthcare Director*, TAKTIK). La modération était assurée par le Dr E. Mertens.

### Les gagnants des Awards 2019

- *Healthcare Startup-on the Year: Zenview.*
- *Outstanding Contribution to the Healthcare sector: BioneXt LAB.*
- *Healthcare Research Award: LCSB (projet HuMIX Biosciences).*
- *Patient Experience Award: Virtual Rangers.*
- *Advanced Healthcare Solutions Award: InTech S.A.* ●

WELCOME

TO THE



DIMENSION



Plongez dans le luxe de l'hôtel Le Royal pour un moment d'exception. Donnez vie à vos rêves au restaurant La Pomme Cannelle. Une gastronomie fabuleuse et des vins merveilleux à partager en bonne compagnie.

Le Royal Hotels & Resorts  
L-2449 Luxembourg  
12, boulevard Royal  
T (+352) 24 16 16 1  
restauration-lux@leroyal.com  
leroyalluxembourg.com



## SORTIR



©Brian Ypperciel

## SPECTACLE

### Véronic DiCaire: Showgirl Tour !

Après un retour attendu et des critiques dithyrambiques au Québec, Véronic DiCaire débarque en Europe avec son Showgirl Tour et de nouvelles voix: Clara Luciani, Angèle, Aya Nakamura, Jain, Dua Lipa, Juliette Armanet... Entourée de danseurs et de musiciens, elle offre à son public des chorégraphies renversantes et une ambiance digne des plus grands concerts. Elle incarne les plus grandes personnalités du moment, et restitue leur timbre, leur gestuelle et leurs mimiques à la perfection. Mise en scène par Josée Fortier, elle ne se contente pas d'enchaîner les performances, elle nous touche aussi au plus profond. Derrière l'humour, l'émotion n'est jamais loin.

**Dimanche 8 décembre 2019 au CHAPITO du Casino 2000 de Mondorf-les-Bains - Tarif: A partir de 42 euros. [www.casino2000.lu](http://www.casino2000.lu) - [www.label-ln.fr](http://www.label-ln.fr)**

## CONCERT

### The Avener

Après avoir fait danser la planète avec son 1<sup>er</sup> album «*The Wanderings of The Avener*», le producteur électro français revient fort en 2019. Son nouveau titre «*Beautiful*», dévoilé avec un live très exclusif sur le toit du Palais des festivals à Cannes, annonce son grand retour !

Après le carton de son hit «*Fade Out Lines*», The Avener s'est imposé comme l'une des nouvelles superstars de



©Boby Allin

l'électro européenne. Son album «*The Wanderings of The Avener*», s'est classé numéro un dans 13 pays et son single phare «*Fade Out Lines*» numéro un au top Itunes de 17 pays. Un véritable succès !

En surfant sur la vague électro folk qui fait fureur en ce moment, à l'instar des hits de Lykke Li/The Magician et Lilly Wood & The Prick/Robin Schulz sortis les années précédentes, The Avener a lui aussi vu juste en misant sur le mélange des genres. Et il ne devrait pas s'arrêter en si bon chemin!

**Samedi 23 novembre 2019 au CHAPITO du Casino 2000 de Mondorf-les-Bains - Ouverture 21h, concert 22h - Tarif: A partir de 20 euros. [www.casino2000.lu](http://www.casino2000.lu)**

## EXPOSITION

### Mélange des Arts

Le Mudam accueille Suki Seokyeong Kang qui associe étroitement peinture, sculpture, installation, vidéo et chorégraphie. Jouant de ces divers médiums, elle compose dans l'espace des installations évolutives. Si les œuvres de Suki Seokyeong Kang sont chacune conceptuellement autonomes, l'artiste les dispose dans l'espace de façon minutieuse, privilégiant une harmonie générale susceptible d'être mise en mouvement par l'activation ponctuelle d'une personne. Elle intègre par ailleurs dans son processus de création des savoir-faire issus de la culture traditionnelle coréenne. À partir d'un vocabulaire sculptural de nature graphique – lignes, surfaces, couleurs, textures –, elle tisse ainsi des correspondances entre divers registres du sensible: visuel, musical et chorégraphique.

**Jusqu'au 1<sup>er</sup> avril - MUDAM Luxembourg - [www.mudam.lu](http://www.mudam.lu)**



**NEZ BOUCHÉ?**

**PHYSIOMER<sup>®</sup>**

**EXPRESS**



CNK: 3671-021



**AGIT DANS LES  
MINUTES**

**DÉCONGESTIONNANT**

- ▶ **SANS ACCOUTUMANCE**
- ▶ **SANS EFFETS SECONDAIRES CONNUS**



**Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle**

CHL Maternité - 1<sup>er</sup> étage - salle de conférence, de 13h30 à 15h30.

**Mardi 05 novembre 2019**

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

**Mardi 12 novembre 2019**

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

**Mardi 19 novembre 2019**

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

**Mardi 26 novembre 2019**

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

**Mardi 03 décembre 2019**

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

**Journée d'Éthique**

*Le tri en médecine: questions éthiques de la pratique quotidienne aux situations exceptionnelles)*

**15 novembre, 13h30-18h00**

Amphithéâtre du CHL

Le programme de cette journée est disponible sur [www.chl.lu](http://www.chl.lu)



**HÔPITAL KIRCHBERG**

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

**Exposition de Paolo Lobo**

**27 octobre au 08 décembre**

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

**Groupe de soutien cancer de la prostate**

**6 novembre, 18h**

Animé par un médecin du Prostatokarzinomzentrum HRS.

Lieu: Salle 819, Clinique Bohler

Inscription non nécessaire

**Journée de sensibilisation au diabète**

**14 novembre, 11h-15h**

Belle Etoile

Route d'Arlon - 8050 Bertrange

**ZITHAKLINIK**

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

**Exposition de Arny Schmit**

**10 novembre au 08 décembre**

Espace Artime, accueil de la

ZithaKlinik

**GESONDHEETSZENTRUM**

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

Infos: tél.: + 352 2888-6363

[info@gesondheetszentrum.lu](mailto:info@gesondheetszentrum.lu)

**Power-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-Rücken yoga**

**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

**Offres psychologiques:**

**Aktiv entspannen - Zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden**

**Donnerstags, von 17.00 bis 18.00 Uhr**

**Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion**

**Dienstags, von 17.00 bis 18.00 Uhr**

Kurs geht über 6 Wochen



**NEU**

**Familienrat-Training**

*Betzdorf: neuer Kurs ab dem 07.01.2020*

*6 Kurseinheiten für ein oder beide (werdende) Elternteile. Wie kann eine gute Kommunikation mit dem Kind gelingen? Wie kann man Kinder in Entscheidungen einbeziehen? Was können Erwachsene tun, wenn sie „stören“, u.v.m.*

**Vortrag & Workshop mit Nicola Schmidt**

*Junglinster: Voranmeldung zum Workshop am 10.05.2020 und beiden Workshops am 16.05.2020*

**Cours et ateliers pour les parents:**

**Préparation à l'accouchement**

*Itzig: vendredi le 07.12, journée entière*

**«Porte-Bébés»**

*Itzig: mercredi matin, le 06.11*

**Kurse in der Schwangerschaft:**

**Geburtsvorbereitung**

*Itzig: ab Ende November*

**Hypnobirthing**

*Itzig: ab November und Dezember*

**Fit for 2**

*Itzig: fortlaufender Kurs, jeweils mittwochabends*

**Workshop – Tragehilfen**

*Grosbous: am 05.11*

**Kurse mit Babys und Kleinkindern:**

**Babymassage**

*Itzig: ab Dezember*

**PEKiP (2-12 Monate)**

*Itzig und Betzdorf: ab November*

**MOBILE (12-24 Monate)**

*Itzig: ab November*

*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).*



**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 schwierigerem 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, Eltereschool, 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.

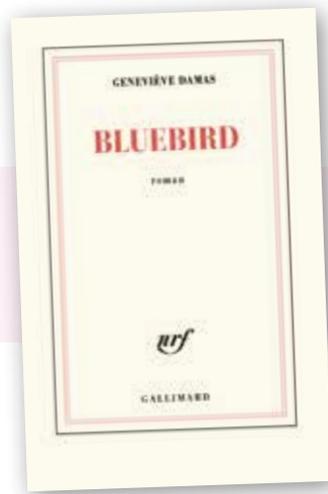


Infos:  
tél.: +352 40 144 22 33  
zithaaktiv@zitha.lu

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 *Bluebird* de Geneviève Damas



Geneviève Damas est une comédienne, metteur en scène et auteur belge. Après une licence en droit à l'Université catholique de Louvain, elle suit les cours de l'AD-Théâtre de Louvain-la-Neuve. S'ensuit une carrière de comédienne, de metteur en scène et d'auteur dramatique, puis de romancière.

Juliette, ou Bluebird, ainsi que l'a surnommée son jeune amoureux de passage, ne va plus au lycée. Elle a coupé les ponts avec ses parents pour aller vivre chez sa grand-mère. Officiellement, elle a contracté une maladie infectieuse. La réalité, que l'adolescente n'a pu admettre à temps, que son corps même lui a cachée, est tout autre: elle est enceinte. Garder le bébé, le confier, le «donner» en adoption, tel est désormais le choix qui s'impose à elle. Dans une longue lettre adressée à l'enfant à naître, la toute jeune femme exprime avec une rare justesse ses peurs, ses rêves et sa fragilité au long de ce cheminement incertain. Mais quelle sera sa décision ?

Un récit sur les conditions de vie d'une famille séparée, sur l'amour, les relations humaines, le génocide, la transmission intergénérationnelle, la rencontre et l'écoute de l'autre. ●

*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 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

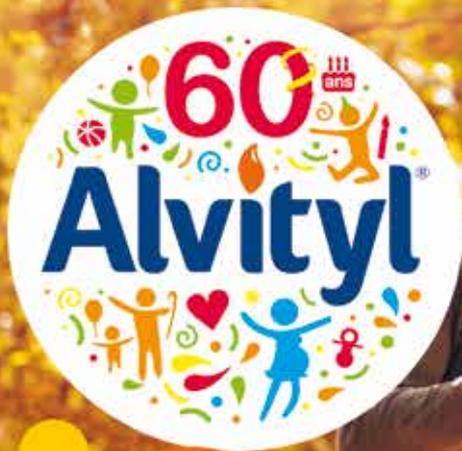
Pour participer, rendez-vous sur [letzbehealthy.lu](http://letzbehealthy.lu) et cliquez sur la bannière Concours.

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

Date limite de participation: 30 novembre 2019



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



Des formules  
COMPLÈTES  
pour TOUTE LA  
FAMILLE



Depuis 1959, un petit geste pour devenir grand !



DÉCOUVREZ LA GAMME Alvityl®



All these products are food supplements containing Active Manuka Honey.

URGO

POUDRE  
... de ...  
CHARBON

# B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle  
BLANCHIMENT DENTAIRE



CNK 3806 833

- Blanchit et polit naturellement les dents.
- Renforce l'émail et soulage les gencives.
- Supprime la plaque dentaire et élimine les taches.
- Procure une haleine plus saine.

DietWorld  
LE SECRET DES BELLES PLANTES

La poudre de charbon actif provient des sources les plus pures et ne contient pas de produits chimiques agressifs.

Aucun effet secondaire: ne rend pas les dents sensibles comme les blanchisseurs de dents traditionnels.

Formule protectrice double: empêche les nouveaux pigments de couleur de s'attacher à vos dents tout en les blanchissant.

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

 @AWT.Belgium