

Letz be healthy

GRATUIT



Métier: infirmier de recherche

PEOPLE
Andy Schleck
et sa reconversion

BEAUTÉ
Notre sélection
de Noël

Le batch cooking

**RECONNAÎTRE LA
CRISE SUICIDAIRE**

**Petite enfance:
les enfants rois**

**Testé pour vous:
les cosmétiques
solides**

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 !

ZithaKine

A votre service, les jours ouvrables
de 8.00 à 18.00 heures
Langues: L, D, F, E, P



Contact

Tél.: 40 144 2360

E-Mail: zithakine@zitha.lu

13 rue Michel Rodange
L-2430 LUXEMBOURG



édito

En attendant les bonnes résolutions...

...prenons les bons exemples, aurions-nous envie de vous proposer dans ce numéro hivernal de votre magazine santé préféré.

Soyons inspirés... A commencer par Andy Schleck, avec qui nous avons eu le plaisir de parler de sa nouvelle vie, une reconversion menée avec la même intelligence que la brillante carrière sportive que chacun connaît. Puisse-t-il faire des émules.

Et à propos d'exemples à suivre, nous vous proposons une nouvelle rubrique dans ce numéro, avec la découverte du métier de santé peu connu d'infirmier de recherche. Puisse cette lecture susciter des vocations dans votre entourage.

Evidemment, vous retrouverez aussi dans cette dernière édition de 2019 les sujets que vous aimez: nos coups de coeur «beauté» pour sublimer vos sorties festives, notre test des cosmétiques solides, la grande tendance bio et écolo du moment, jusque dans vos pharmacies, la cuisine santé en mode batch cooking, avec les conseils de Lis Muller, de Mondorf Domaine Thermal, sans oublier nos conseils pour les tout petits et les bons conseils du mois dans votre pharmacie.

Mais... nous vous laissons à votre lecture et, pour l'heure, nous vous souhaitons, chères lectrices, chers lecteurs, d'excellentes fêtes et un démarrage en fanfare dans la nouvelle année.

Dr Eric Mertens



Rejoignez notre page
Facebook Letz be healthy



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



Letz be healthy est une publication de
Connexims s.a.
25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
R.C.S. Luxembourg B194012
Autor. d'établissement N°10055526/0

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



Régie commerciale

DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu
© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens
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



PEOPLE



LET'Z DINE



CONSEILS DU MOIS

- 7..... **Testé pour vous**
Les cosmétiques solides Diet World
- 8..... **Beauté**
Notre sélection de Noël
- 10 **Petite enfance**
Faisons tomber la couronne des enfants rois !
- 12..... **Nutrition**
Le Batch Cooking
- 16..... **People**
Andy Schleck
et sa reconversion
- 20..... **Hôpitaux Robert Schuman**
20 Les Hôpitaux Robert Schuman
se mobilisent contre le cancer du sein
22 Les super héros débarquent à l'hôpital
- 24..... **Naturopathie**
Soulager l'endométriose
- 26..... **Centre Hospitalier de Luxembourg**
L'approche de la sophrologie
au Centre de Traitement de la Douleur du CHL
- 30..... **Métiers «santé»**
Le métier d'infirmier dans la recherche clinique
- 32..... **Santé mentale**
Crise suicidaire:
la reconnaître et la prendre en charge
- 36..... **Let'z know**
Konferenz „Spills de?“ zur problematischen Nutzung von Glücksspiel
und digitalen Bildschirmmedien
- 38..... **Let'z dine**
La Pomme Cannelle
Muffins à la patate douce et aux tomates
- 40..... **Conseils du mois**
40 Préparez l'hiver avec l'homéopathie
41 Tonifiants du foie et de la bile
- 42..... **Sortir**
- 44..... **Agenda**
- 46..... **Concours**



PETITE ENFANCE



NUTRITION



HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN



SANTÉ MENTALE



SORTIR



© 2011/01/11

CERTAINS PRÉFÈRENT L'IGNORER
ET VOUS ?
FAITES LE TEST VIH 

UN GESTE SIMPLE, GRATUIT ET ANONYME !
LE TRAITEMENT EXISTE

croix-rouge
luxembourgeoise 
HIV Berodung



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

Sante.lu

TOUS LES LIEUX SUR DIMPS.LU



Des formules
COMPLÈTES
pour TOUTE LA
FAMILLE



Depuis 1959, un petit geste pour devenir grand !



DÉCOUVREZ LA GAMME Alvityl®



TESTÉ POUR VOUS

Nous sommes fans

La rédaction a testé pour vous les nouveaux cosmétiques solides de la marque parisienne DietWorld et nous vous les conseillons car nous avons littéralement craqué.

Sandrine Stauner-Facques



On aime les cosmétiques évidemment mais si en plus ils sont naturels, qu'ils ont une odeur agréable et qu'ils sont bio, on les adopte sans hésitation. On vous propose de tester un déodorant, quatre shampoings et deux dentifrices solides que nous avons adoptés. On aime leur packaging épuré, minimaliste et écolo.

Déodorant Solide Bio à la Pierre d'Alun



100% écolo, 100% naturel et 100% efficace ! Ce sont les caractéristiques de ce déodorant solide Bio à la Pierre d'Alun. Il est aussi Vegan et Zéro déchet.

Déo au Citron & Palmarosa. La Pierre d'Alun ne bloque pas le processus naturel de la transpiration, régule la transpiration, détruit les mauvaises odeurs. L'huile de palmarosa renforce l'action antifongique.

Mode d'emploi: passez le déodorant sous un filet d'eau tiède et appliquez-le sous les aisselles.

Les Shampoings solides Bio

Ils sont composés d'ingrédients naturels, d'huiles essentielles, ne contiennent aucun produit chimique pour le plus grand bonheur de vos cheveux. Vous avez le choix entre 4 parfums afin de varier les plaisirs:

- **Shampooing au Rhassoul.** Senteur «Péché de gourmandise» Cerise-Amande Amère. Le Rhassoul, argile naturelle originaire du Maroc a une forte capacité d'absorption et permet de nettoyer, dégraisser et donner du volume aux cheveux.
- **Shampooing à l'Aloe Vera.** Senteur «Plaisirs acidulés» Orange-Pamplemousse. Plébiscité pour ses vertus hydratantes, l'Aloe Vera est également reconnu pour réguler la production de sébum. Il apaise et purifie tout

en douceur en redonnant vitalité aux cheveux.

- **Shampooing à la Propolis.** Senteur «La Vallée des merveilles» Miel-Citron. La propolis a des vertus anti-oxydantes et réparatrices qui revitalisent et protègent vos cheveux en favorisant leur croissance.
- **Shampooing à l'argile rose.** Senteur «Un dimanche à la campagne» Mûre-Feuilles de figuier. Subtil mélange d'argile blanche et rouge. Le shampooing va absorber l'excès de sébum et les impuretés. Il est doux et tonifiant, adapté aux cheveux secs et abîmés.

Mode d'emploi pour ces 4 shampoings: frottez les cheveux mouillés avec le galet de shampooing solide, faites mousser. Massez le cuir chevelu puis rincez abondamment.

Les dentifrices solides

La marque propose deux parfums:

- Un à la chlorophylle goût menthe poivrée. Ingrédient phare pour assainir l'haleine, la chlorophylle est associée au xylitol qui réduit l'acidité et la formation de plaque dentaire en combattant les bactéries responsables des caries.
- Le second à la propolis goût Miel-Citron. Douce pour les gencives, la propolis n'en est pas moins un redoutable ingrédient pour assainir la cavité buccale et rafraîchir l'haleine. Le xylitol réduit l'acidité et la formation de plaque dentaire tout en combattant les bactéries responsables des caries.

Mode d'emploi: mouillez la brosse à dent sous un filet d'eau tiède et frottez-la sur la pâte de dentifrice. Brossez vos dents.



En vente en pharmacie

Notre sélection de Noël



Noël approche et offrir des cadeaux et en recevoir est un véritable bonheur. Pour ce faire, on met tous les atouts de notre côté pour faire les bons choix. Et comme on vous aime beaucoup, on a cherché pour vous des produits d'exception qui feront plaisir à vos proches. Nous nous sommes mis en quête de cadeaux qui ne seront pas mis au placard ou vendus sur la market place de Facebook le 26 décembre au matin.

Sandrine Stauner-Facques

Alors nous avons fouiné et trouvé de jolis produits à offrir. Nous avons sélectionné de splendides coffrets pour vous embarquer dans le monde magique du Père Noël et peut-être vous éviter la panne sèche car toutes les idées peuvent être utiles.

Cadeaux bébés

Nous allons commencer par les tout petits. Nous avons déniché «Ma première senteur» de chez Uriage: c'est toute la douceur et la tendresse d'une eau fraîche, délicatement parfumée qui respecte la peau fragile des petits. En plus de son parfum agréable, cette eau a éga-



lement des vertus adoucissantes et hydratantes.

Découvrez la marque Bee Nature (marque belge créée en 2012). La marque véhicule des valeurs saines et le respect de la nature à travers une gamme de soins au miel bio et équitable. Ce coffret est un concentré de douceur avec un shampooing onctueux et délicatement parfumé et du gel douche doux. Pour de jolis bains câlins en perspective.

De petites attentions

Voici de petits cadeaux sympas, pas très onéreux et qui feront plaisir à coup sûr. La crème corps ultra légère «karité fouetté jardin en fête» de l'Occitane: elle laisse la peau souple et confortable avec un parfum subtil. Le baume pour les lèvres de l'Occitane «récolte de karité» aide à nourrir et protéger les lèvres.

L'eau parfumée Berdoues sera un bon choix de cadeau: elle apaise et relaxe et sera une petite escapade printanière en plein hiver. Le coffret de 4 savons «Crème au beurre de Cupuaçu bio» de chez Klorane est une idée qui joint l'utile à l'agréable.



Optez pour une valeur sûre: B.Mask des Laboratoires Diet World. C'est un masque peel-off au charbon et c'est aujourd'hui le masque le plus efficace et le plus sécurisé de sa catégorie grâce à la synergie des actifs qui le compose. Diet World propose aussi B.Glitter, un masque peel-off anti-ride pailleté. C'est un sublimateur de teint très girly.

Idées pour les hommes

Les marques se sont penchées sur les produits pour hommes afin de répondre au mieux à leurs envies et préoccupations.

Nous avons choisi le coffret «Hydratation» de Nuxe avec un gel multi-fonctions hydratant et un gel douche multi-usages. Toujours chez Nuxe, un autre coffret avec trois soins incontournables: contour des yeux, le fluide Nuxellence (anti-âge) et un gel douche multi-usages.

Autre idée: L'eau de toilette «L'homme Cèdre» de Roger Gallet pour les hommes qui apprécient les fragrances puissantes.



Idées pour femmes ou adolescentes

Voici 4 coups de coeur que nous avons eu au fil de nos explorations. Les filles ont envie de cadeaux utiles mais s'ils sont en plus dans de jolis coffrets ou de jolies pochettes réutilisables, c'est encore mieux. Les coffrets seront ensuite mis dans une bibliothèque ou sur un bureau pour ranger timbres et stylos et les pochettes deviendront vos meilleures amies pour ranger votre maquillage dans votre sac pour la journée.



On a flashé sur le coffret «Cocoon & Nutrition» à l'huile d'Argan de chez Marilou Bio. Non seulement le packaging est vraiment réussi mais en plus les produits sont top: crème de jour, crème de nuit, gommage et crème pour les mains. Optez pour le coffret «Les petits indispensables de Noël» signé Marilou Bio avec sa crème de jour, son gommage visage exfoliant, son masque purifiant et sa crème pour les mains.



On continue avec les coffrets «Collection Grands Crus» de la marque Berdoues. Le coffret «Somei Yoshino» un délicat parfum de cerisiers en fleurs. Le second, «Assam of India» est un parfum subtil qui évoque les plateaux de thé d'Assam, situés au Nord-Est de l'Inde. ●



Nos produits chouchous

On a littéralement craqué pour le calendrier de l'avent «Magnétique» de Nuxe à vous offrir à vous ! Car on ne se gâte jamais assez. Son décor imprime la rétine de ses vibrations chromatiques aux reflets hologrammes, et dévoile, derrière ses rayons «néons», un condensé de l'univers Nuxe. C'est un très bel objet dans lequel sont lovés 24 produits miniatures pour attendre Noël patiemment. Chaque jour, vous pourrez découvrir les fragrances mythiques de la marque: démaquillant, crème mains, huile prodigieuse, gommage corps, crème visage... Certaines miniatures finiront dans vos sacs à main Mesdames.

Nous avons également craqué pour le coffret «magique» de Nuxe. Il est composé de trois soins indispensables pour passer les fêtes en étant resplendissante. Il contient l'huile de douche, une crème gel multi-correction, l'huile prodigieuse dont on raffole toutes et une bougie.

Faisons tomber la couronne des enfants rois !

Etre parents n'est pas une mince affaire ! Les parents font souvent de leur mieux pour éduquer et préparer l'avenir de leurs enfants. Mais ces petits bouts de chou peuvent devenir plus ingérables que prévu. Ils savent à peine marcher et règnent déjà sur la maison. Attention...

Sandrine Stauner-Facques

Depuis quelques années, l'enfant a si l'on peut dire changé de statut dans notre société car il occupe souvent une place centrale dans la famille. L'enfant est souvent désiré et très gâté, on évite de lui dire «non» et on fait tout pour lui faire plaisir.

Ces enfants rois ne sont pas heureux

Un enfant roi est un gamin adulé par ses parents et qui a tout ce qu'il désire et même plus. Un enfant roi a le pouvoir ! Ces enfants habitués à tout avoir ne peuvent pas tolérer un refus et si tel est le cas, cela entraîne une frustration compliquée à gérer, des crises à n'en plus finir.

Les parents s'imaginent que leur gamin va s'épanouir dans ce cadre qui n'en est pas un ? Et bien non. Un enfant à qui tout est permis n'est pas plus heureux qu'un gamin à qui on fixe des règles. Quelles satisfactions peut-il avoir si on lui dit «oui» à tout ? Pour être heureux, un être humain doit savoir ce qu'est la frustration.

Besoin de limites

L'autorité n'est pas synonyme de régression, ni de répression. Un enfant est un adulte en devenir et il doit apprendre les règles, les codes de la vie en société, le respect. L'enfant a besoin qu'on lui fixe des limites, des règles. Cela va lui permettre d'avoir des repères.

A qui la faute ?

A la société de consommation, au boom des divorces, à la multiplication des familles recomposées ou mono-



parentales ? Aux beaux concepts de l'éducation positive ? Bref, sûrement un savant mélange de tout cela.

Pensez à vous

Les parents doivent penser à eux aussi et se dire que leur bien-être est également important. Car des parents heureux et équilibrés seront plus à même de bien gérer leurs enfants. ●

L'avis de Céline Pavani et Sophie Obis, nos deux interlocutrices de chez Babilou Family Luxembourg

L'enfant doit pouvoir se construire dans un cadre structurant défini par des adultes bienveillants. Ces repères affectifs l'aideront à passer du stade du pulsionnel où tout lui est dû à chaque instant «enfant roi», à celui du raisonnement et de la prise en compte de l'autre. C'est aussi l'étape de l'intégration des codes sociaux qui vont le préparer à sa vie d'adulte.

Cette évolution ne pourra se faire qu'à partir d'un attachement sécurisé de l'enfant avec ses adultes référents, qui lui permettra de bâtir une image positive de lui-même et de renforcer sa confiance en lui et en l'autre.

Sont en jeu la capacité des enfants à aller vers autrui ainsi que le développement de leur autonomie, de leur indépendance.

Chez tout enfant, les processus d'individuation et de séparation psychique concourent au développement de la conscience de soi. Il est donc primordial de mettre en place un cadre stable pour nos enfants, avec des règles, des limites et des interdits ...sans oublier de les inonder d'amour !!!

**Vaccination
maintenant
remboursée***

La santé, c'est tellement précieux



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

**Vaccinez-vous dès 65 ans, ou même avant, si vous
souffrez de maladies qui augmentent le risque.
Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.**

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

* 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 Batch Cooking

Le Batch Cooking est très tendance. C'est le fait de préparer les repas de la semaine en une session de cuisine, en général le dimanche. Mais le concept peut s'avérer fastidieux. C'est pourquoi Letz be Healthy et Lis Muller, responsable du service nutrition interdisciplinaire chez Mondorf Domaine Thermal vont vous expliquer leur conception du Batch Cooking en l'améliorant afin de vous faciliter vraiment la vie.

Sandrine Stauner-Facques

Le Batch Cooking est le fait de préparer plusieurs plats en même temps et à l'avance. Le but est de s'organiser afin de préparer des plats sains, équilibrés et prêts à être dégustés. Ainsi, fini les plats préparés, terminées les envies de grignotage. Nous allons vous donner des astuces pour gérer au mieux vos préparations culinaires au quotidien.

Pourquoi le Batch Cooking?

Après une journée de travail, on n'a pas forcément envie de se mettre derrière les fourneaux ! C'est rébarbatif, on se demande ce qu'on va bien pouvoir cuisiner ce soir... Grâce à cette technique, tout est prévu, organisé et prêt ! Cela vous tente ? Nous avons adopté cette technique il y a un an déjà et pour rien au monde nous ne ferions machine arrière. Un conseil: lancez-vous sans vous mettre la pression.

Avantages du Batch Cooking

Plus de stress le soir. Votre repas sera quasiment prêt grâce à vos préparations faites en amont. Grâce à ce concept, votre alimentation pourra être basée sur des produits sains, frais et de qualité. Cela vous fera fuir les produits préparés (pleins de graisses, de sucres et trop salés. Sans parler de la qualité des matières employées).

Comment ?

C'est très simple: le dimanche il suffit de préparer quelques plats qui seront précieusement rangés dans votre réfrigérateur pour vous faciliter la vie lors de votre semaine de travail.



“ Le Batch Cooking permet un gain de temps, de faire des économies, moins de gaspillage et de prévoir des dîners variés et équilibrés. ”

La méthode consiste à prévoir 2 ou 3 sortes de féculents cuits dans son réfrigérateur (boulgour, riz complet, cous-cous, quinoa, riz basmati pour varier). Puis, pour compléter les féculents, il faut prévoir 2 types de légumes préparés type ratatouille ou autre chose: céleri rave, carottes, brocolis...

Voilà la base de notre concept.

Le soir, au moment de manger, le but est de faire des «assemblages d'aliments» qui sont déjà cuisinés et prêts à être réchauffés. Il ne reste plus qu'à se cuire une viande, un poisson, des oeufs et le tour est joué. C'est hyper pratique et cela change radicalement la vie.

Mot d'ordre: organisation

Avec ce concept, tout est prévu, organisé, cuisiné, prêt ! Mais cela demande une bonne organisation de base.



PRÉCAUTIONS

Chez vous, il faut avoir les mêmes règles qu'en restauration et avoir une hygiène parfaite dans votre cuisine ! Avant de cuisiner, on nettoie correctement son plan de travail et on se lave bien les mains. Si on goûte ses préparations, la cuillère doit être à usage unique. Cuisinez rapidement les poissons ou viandes achetées (ou les congeler pour ne pas prendre de risques).

Des courses faites et bien pensées. Inutile de paniquer, commencez à préparer un plat, vous congelez quelques boîtes, puis un second plat et à force, vous réussirez à avoir un petit stock de plats préparés maison dans votre congélateur. Vous allez adorer cette nouvelle organisation. Le Batch Cooking permet un gain de temps, de faire des économies, moins de gaspillage et de prévoir des dîners variés et équilibrés.

Notre Batch cooking automnal

Les patients de Lis Muller lui disent régulièrement que cuisiner prend trop de temps, que c'est fastidieux, qu'ils ne savent pas quoi cuisiner. Elle sent bien un gros blocage dès le départ de la mise en application de ses conseils. «*Nous avons un cours pour*



Connaissez-vous les collants dentelle 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 Dentelle Solidea. **Faites votre choix parmi nos modèles Fashion comme le «Margot», ou le «Tout nouveau Aphrodite».** Solidea, vous offre la combinaison parfaite entre santé et élégance:

MARGOT, compression graduée 70 den - 12/15 mmHg
APHRODITE, compression graduée 70 den - 12/15 mmHg



 Demandez conseil à Votre pharmacien

SOLIDEA®

le charme du bien-être

www.solidea.com



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



“ Votre repas sera quasiment prêt grâce à vos préparations faites en amont. ”

nos curistes pour organiser et planifier les repas. Les gens se demandent chaque soir ce qu'ils vont cuisiner: nous leur conseillons donc d'établir leur menu de la semaine.»

C'est en cela que Lis Muller trouve que «le Batch cooking est intéressant mais pas forcément tel qu'il a été pensé, en le réadaptant. Car créer des plats tout prêts peut être long et fastidieux et réchauffer par exemple un poisson n'est pas top au niveau nutritionnel et au niveau du goût. Nous préconisons de cuisiner à l'avance mais de faire attention à la préservation des vitamines et des sels minéraux. Pour cela, il est intéressant d'utiliser la cuisson vapeur. Dans le cuiseur on peut cuire en une fois des pommes de terre, des brocolis, du chou-fleur par exemple. Les vitamines et sels minéraux sont bien préservés. Dans des potées, on peut préparer des viandes à l'avance; on peut préparer des plats familiaux, réconfortants, rassasiants et goûteux comme un chili con carne, une choucroute, un goulash, une blanquette de veau, des soupes, une sauce bolognaise, des veloutés de légumes de saison. Tous ces plats sont équilibrés, consistants. Le secret est d'utiliser peu de graisse quand on saisit la viande, d'utiliser beaucoup de légumes, peu de sel, beaucoup d'herbes et épices. Ces plats se surgèlent très bien et vitamines et sels minéraux sont préservés car on ne jette pas l'eau de cuisson.»

Quelques astuces de Lis Muller

Afin de savourer en petite quantité des préparations à base d'huile, Lis nous a livré quelques idées.

- Cuire des gousses d'ail dans de l'huile d'olive très légèrement frémissante durant 20 mn (avec les épices de votre choix, un clou de girofle). Une fois cuites, mettre les gousses dans un bocal hermétique au frigo recouvertes de l'huile de cuisson. C'est une astuce porteuse de goût à ajouter à un plat. La gousse entière libère les arômes (on peut aussi l'écraser).
- Aromatiser son huile d'olive. Mettre une branche de basilic dans une bouteille, ajouter de l'huile d'olive durant 10-15j et ensuite filtrer l'huile. Votre huile sera raffinée et libèrera ses arômes à la cuisson.
- Surgelez vos herbes aromatiques, du pesto (basilic, poignons de pins, parmesan et huile d'olive) dans des cubes à glaçons (à mettre dans un potage pour rehausser le goût).

CONSEILS UTILES

- Prévoir de nombreuses boîtes, plats pratiques à stocker dans votre réfrigérateur (plats qui vont au congélateur et micro-ondes).
- On ne laisse pas la place à l'improvisation, on fait un planning, on s'organise. De ce fait, on prévoit des plats plus équilibrés et variés (et que la famille apprécie) car on a le temps d'y réfléchir et de bien équilibrer sa semaine en prévoyant de varier au maximum les sources protéiques sur 7 jours en mangeant:
 - * 2 fois de la volaille (poulet, dinde).
 - * 2 fois du poisson dont une fois du poisson gras et une fois du poisson maigre.
 - * 1 fois de la viande rouge (boeuf, agneau, gibier...).
 - * 1 fois de la viande blanche (veau, porc, lapin...).
 - * 1 fois un plat végétarien ou plus.
- Chaque semaine, faites un ou deux plats familiaux en grosse quantité et profitez-en pour mettre des portions au congélateur. L'avantage est que si vous n'avez pas envie, pas le temps de cuisiner, il ne vous restera plus qu'à décongeler votre portion.
- Ne négligez pas les légumineuses à manger au moins une fois par semaine. C'est plein de protéines végétales, riches en fibres et rassasiantes.

Retrouvez 1 recette du service nutrition de Mondorf Domaine Thermal sur notre site et notre page Facebook *Letz be healthy*: boulettes de viande et de haricots rouges. ●

depuis 1847


MONDORF
Domaine Thermal

36°



DESTINATION DÉTENTE À DEUX PAS DE CHEZ VOUS

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

DÉCOUVREZ
TOUTES NOS OFFRES

www.mondorf.lu

Accès **40€** / la journée*
* tarif 2019



Andy Schleck

et sa reconversion

Vainqueur du Tour de France 2010 et de Liège-Bastogne-Liège en 2009, Andy Schleck, l'enfant du pays, aura marqué d'une empreinte indélébile le monde du cyclisme.

Sandrine Stauner-Facques

Photos: Michel Brumat

Andy a complètement transposé sa carrière passée à sa carrière actuelle en reproduisant les mêmes schémas, en appliquant les mêmes règles que lorsqu'il était cycliste professionnel. A 34 ans, l'ancien professionnel a bien rebondi et n'a pas le temps de s'ennuyer. Zoom sur ses différentes vies.

Andy, pouvez-vous nous rappeler les plus beaux souvenirs de votre carrière ?

Les trois souvenirs qui restent gravés dans ma tête sont: l'étape Morzine-Avoriaz en 2010, le Tourmalet en 2010 et le Col du Galibier en 2011.

Cela fait quel effet de porter le maillot jaune durant 12 jours consécutifs lors du Tour de France 2010 ?

Participer au Tour de France est déjà une grosse pression. Lorsque l'on figure parmi les dix premiers, on a encore beaucoup plus de pression et quand on a le maillot jaune, c'est une pression supplémentaire à gérer. On a toute la presse, tout le monde qui a le regard sur nous. C'est magique mais c'est vraiment très lourd à porter, il faut être fait pour cela. Tout le monde n'est pas à même de supporter les contraintes qui viennent avec la gloire du maillot jaune. Mais j'ai évidemment été très heureux et fier de le porter, on entre dans un autre monde, celui des élites. Mais physiquement et psychologiquement, c'est difficile.

“ Il y a beaucoup de professionnels dans le monde mais il y a seulement 180 coureurs dans le monde qui peuvent finir un Tour de France. ”



Palmarès

- 2007:** 2^{ème} et meilleur jeune du Tour d'Italie
- 2008:** 11^{ème} place du classement général et meilleur jeune du Tour de France
- 2009:** 2^{ème} à la Flèche Wallonne
- 2009:** Vainqueur Liège-Bastogne-Liège
- 2009:** 2^{ème} du classement général et meilleur jeune
- 2009:** Champion du Luxembourg sur route
- 2010:** Vainqueur de la 8^{ème} étape du Tour de France menant de la station des Rousses à Morzine Avoriaz
- 2010:** Lors de la 9^{ème} étape du Tour de France, Andy remporte le maillot jaune qu'il portera 12 jours
- 2010:** Vainqueur de la 17^{ème} étape du Tour de France menant de Pau au Col du Tourmalet
- 2010:** Vainqueur du classement général du Tour de France 2010 et remporte pour la 3^{ème} fois le maillot blanc du meilleur jeune
- 2011:** Vainqueur de la 18^{ème} étape du Tour de France
- 2011:** Le lendemain de sa victoire d'étape au Col du Galibier, Andy revêt le maillot jaune à l'Alpe d'Huez
- 2011:** 2^{ème} du classement général du Tour de France
- 2009-2010-2011:** Meilleur sportif luxembourgeois

Quel bilan tirez-vous de votre carrière ?

Quand je suis devenu professionnel, le but était de devenir un bon professionnel. Il y a beaucoup de professionnels dans le monde mais il y a seulement 180 coureurs dans le monde qui peuvent finir un Tour de France. J'ai très vite réussi et tout le monde pense que nous faisons de courtes carrières mais j'ai tout de même eu une carrière qui a duré 11 ans. Aujourd'hui avec le recul, je trouve que j'ai fait une belle carrière. Ce fut une carrière très dure, une école très dure. Durant cette période de ma vie, je n'ai pas seulement appris à rouler en vélo, j'ai appris à faire des sacrifices, à vivre dans le présent uniquement. 11 ans dans une vie, cela peut paraître court mais ce sont 11 années très denses et quand cette carrière se termine, qu'y a-t-il après ? Il faut donc songer à une reconversion. Mais comme je n'ai pas pu planifier ma retraite, je n'avais pas encore songé à l'après.

Vous évoquez votre chute en Suisse ?

Oui tout à fait. Cette chute est parvenue dans le final de la 3^{ème} étape du Tour de France à Londres en 2014. Cette chute a tout précipité. J'ai été contraint à l'abandon. Et après cela, j'ai quelque peu perdu mon identité. C'est un changement radical de ne plus se lever le matin pour aller à l'entraînement mais de se lever et de faire autre chose ! J'ai travaillé aux côtés de mon beau-père



pour apprendre le business, j'ai suivi des cours du soir 3 à 4 fois par semaine. Il a fallu se réadapter à tout. Heureusement que j'étais un garçon qui avait gardé les pieds sur terre. Et malgré tout, j'avoue que cela a été dur au début.

Saviez-vous vers quoi vous alliez vous diriger ?

Heureusement que j'ai eu très vite ce rêve de magasin de cycles qui a germé. J'avais envie de continuer à transmettre à d'autres personnes cette joie que j'ai toujours éprouvée en vélo. Nous entrons dans notre quatrième année déjà avec cette boutique. J'ai formé mon équipe avec mes points de vue, ma philosophie. J'ai agi comme le leader d'une équipe. Jil, mon épouse, fait partie de l'aventure et travaille également dans le magasin. Ma «Team» et moi avons le même objectif: faire un bon boulot pour nos clients. Nos clients nous apprécient et s'identifient à nous, il nous arrive de rouler avec nos clients le week-end. Nous vivons quelque chose de fort avec eux.

Comment voyez-vous le monde du vélo aujourd'hui car en quelques années tout a bien évolué. Qu'en pensez-vous?

Nous avons tous les types de vélos mais les vélos électriques sont vraiment en vogue et ce créneau fonctionne très bien. Ce qui est génial c'est que des gens qui ne roulaient plus en vélo font l'acquisition d'un vélo électrique et reprennent du plaisir. Ils profitent, ils sont dehors et sont heureux.

Personnellement, je ne roule plus pour m'entraîner, pour souffrir, je roule pour être dans la nature, pour mon plaisir. Cela me fait du bien, me rend calme et serein, m'apporte de la joie. Aujourd'hui je suis fier de dire que nous avons beaucoup de clients qui partagent ce même état d'esprit.



Quels sont les points forts de votre magasin ?

Les personnes qui entrent dans mon magasin et qui ne connaissent rien au vélo seront pris en charge et conseillés de A à Z. On positionne les gens sur le vélo pour étudier leur position, trouver la bonne selle, le bon guidon. Nous gérons le financement des vélos, l'assurance, les leasing. Ici on entre sans rien et on ressort avec un package complet: c'était ma volonté. Nous travaillons non seulement avec des vélos de course, vélos électriques, vélos de ville, vélos enfants: le magasin est dédié à tout le monde.

Pouvez-vous nous citer les différentes activités que vous faites actuellement ?

- Le magasin où j'essaie d'être le plus présent possible.
- Ambassadeur pour Skoda.
- *Inspiring Speaker*: je mène des conférences en Europe, aux Etats-Unis, en Chine. Je vais beaucoup en Californie pour des corporate events où je raconte mon histoire dans des écoles.
- Président de l'organisation du *Skoda Tour* de Luxembourg.
- Je suis impliqué avec mon frère dans la GranFondo.
- J'ai d'autres business en développement sur lesquels je travaille.

Je tiens à dire qu'il y a beaucoup de similarités entre ma carrière sportive et la partie business de mon magasin. Les sacrifices, la loyauté, le partage, le fait d'être un leader: tout cela je connais parfaitement. Un leader est un personnage qui a des responsabilités et qui est un guide.

Côté famille, quel âge ont vos enfants maintenant ? Sont-ils sportifs ?

Mes garçons Teo et Lou ont 2 ans et demi et 5 ans. Le plus grand fait de la natation depuis 2 ans, maintenant il fait du foot, il aime tout. Vous allez me demander s'il sera le nou-

“ Les trois souvenirs qui restent gravés dans ma tête sont: l'étape Morzine-Avoriaz en 2010, le Tourmalet en 2010 et le Col du Galibier en 2011. ”

veau Schleck... l'avenir nous le dira car je connais l'envers du décor. J'ai perdu 7 copains sur la route ! Pour moi, le vélo est sans doute le sport le plus dangereux du monde... Le petit lui a un esprit différent, il gagne toujours !

Le Gouvernement parle beaucoup de mobilité au Luxembourg. Il y a une volonté accrue de développer encore les pistes cyclables En tant que citoyen luxembourgeois, quelle est votre position ? Avez-vous des idées à ce sujet ?

J'ai déjà discuté de la question avec François Bausch, notre ministre de la Mobilité. Le Luxembourg est un petit pays mais il offre tout de même 600 km de pistes cyclables aménagées, c'est plutôt pas mal... Selon moi, le plus gros problème que l'on a aujourd'hui concerne la sécurité. On a des pistes cyclables partout mais nous n'en avons pas assez qui sont vraiment sécurisées. On pourrait améliorer la sécurité avec de petits moyens pour séparer les routes des pistes cyclables. On devrait aussi développer une campagne de sensibilisation pour les automobilistes mais aussi pour les cyclistes.

Côté sport, que faites-vous comme activités sportives ?

Je fais du vélo le week-end quand c'est possible. Et je pratique régulièrement la natation.

Côté alimentation, votre régime alimentaire a-t-il drastiquement changé entre avant et maintenant ?

Oui ! Je fais toujours attention à ce que je mange. C'est très dur pour moi car je mange la moitié de ce que je mangeais auparavant et je prends du poids... ●

Questions pêle-mêle

Principal trait de caractère: *leader*

Occupation favorite: *le magasin*

Qualité qu'il préfère: *loyauté*

Il aimerait vivre: *en Californie*

Couleur préférée: *le vert*

Auteur préféré: *Sebastian Fitzek*

Groupe de musique préféré: *Coldplay*

Sa devise: *toujours se remettre en question pour évoluer.*

DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps
et retrouvez un transit idéal

“ Il y a un avant
et un après **B.SLIM**® ”

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



CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

 @AWT.Belgium

Les Hôpitaux Robert Schuman se mobilisent contre le cancer du sein



A l'occasion d'Octobre Rose, les Hôpitaux Robert Schuman (HRS) ont organisé, le 17 octobre dernier, une Journée de sensibilisation dédiée au dépistage et à la prévention du cancer du sein. Outre les stands d'information dédiés à la prévention primaire et secondaire, deux vélos à Smoothie et un photobooth ont permis aux visiteurs de manifester leur soutien à cette journée d'une façon pour le moins originale.

Céline Buldgen

Cette année encore, les Hôpitaux Robert Schuman ont tenu à participer à la campagne «Octobre Rose», le mois dédié à la sensibilisation du grand public - et des femmes en particulier - au dépistage du cancer du sein.

Le Dr Laurent Juncker, gynécologue-obstétricien et Directeur du Pôle Femme-Mère-Enfant des HRS remercia les différents acteurs qui ont contribué, chacun à leur manière, à la réussite d'une telle Journée: *«Tout d'abord, merci aux équipes des services de gynécologie et d'oncologie, ainsi qu'à la cellule communication des HRS qui se sont investis pendant une année pour pouvoir imaginer le concept et concrétiser ce projet. Et puis, merci également à nos différents partenaires (le ministère de la Santé, Europa Donna Luxembourg, la Fondation Cancer, l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs, Akut Asbl) pour leur présence, leur soutien sans faille et leur volonté de nous aider à promouvoir la prévention et le dépistage du cancer du sein.»*

Grande collecte de soutiens-gorge

Durant le mois de septembre, les Hôpitaux Robert Schuman ont invité le grand-public à venir déposer leurs vieux soutiens-gorge à l'accueil de l'un des établissements du Groupe HRS (Hôpital Kirchberg, Clinique Bohler, ZithaKlinik, Clinique Sainte Marie).

Ceux-ci ont été accrochés et exposés, tout au long du mois d'octobre, sur la passerelle vitrée dominant la cour d'entrée de l'Hôpital Kirchberg. Chaque soir, la passerelle était éclairée en rose. *«A travers cette action symbolique, nous voulions attirer le regard des passants. C'est une manière comme une autre de sensibiliser, de lever le tabou sur la maladie, et de montrer que nous sommes là pour aider les patients.»*, souligna le Dr Juncker.

Encourager la prévention primaire

La prévention primaire désigne l'ensemble des actions mises en place pour diminuer l'incidence du cancer.

Sachez que vous pouvez réduire votre risque de cancer de trois façons:

- Adoptez une alimentation saine:
 - Consommez beaucoup de céréales complètes, de légumes secs, de légumes et de fruits. Arnaud Mathys, infirmier en santé publique de la Fondation Cancer, indiqua: *«On conseille vraiment de varier les fruits et légumes car ils contiennent chacun des nutriments différents qui peuvent être protecteurs pour différents cancers, en particulier celui du colon. Il existe de nombreuses recettes faciles que l'on peut préparer chez soi avec des aliments sains. De plus, il est conseillé de consommer une poignée par jour de fruits à coque (p.ex. amandes, noix) ou de graines (tournesol, courge).»*
 - Limitez la consommation d'aliments très caloriques (riches en sucres ou en matières grasses) et évitez les

“ Les patientes avec des antécédents familiaux de cancer du sein bénéficient d'un dépistage adapté (patientes à risque) démarrant à un âge plus jeune et associant Mammographie-Echographie- +\IRM. Peut s'y associer un dépistage génétique (gènes à haut risque de développer un cancer) et éventuellement, en cas de positivité une discussion sur une chirurgie préventive. ”

DR LAURENT JUNCKER

boissons sucrées. «Concernant l'apport en sucre, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) conseille maximum 25 g/jour. Or, il faut savoir que le sucre est déjà caché dans de nombreux aliments. Inutile donc de boire des boissons sucrées en supplément. Même en buvant une seule boisson sucrée par jour, on dépasse largement ce seuil.», nota Arnaud Mathys.

- Evitez de manger de la viande transformée (préparations carnées); limitez la viande rouge (max. 500 g par semaine) et les aliments riches en sel.

- Faites en sorte de garder un poids de forme.
- Soyez physiquement actif/ve dans votre vie quotidienne; évitez de rester assis/e trop longtemps.

L'auto-palpation des seins: intérêt et techniques

L'auto-palpation des seins (ou auto-examen des seins) est un geste clé dans le dépistage du cancer du sein. Elle complète un examen annuel chez le médecin et une mammographie tous les 2 ans. Le Dr Juncker rappela: «Plus une tumeur est diagnostiquée tôt, meilleures sont les

chances de guérison. Le but du dépistage systématique est de permettre le diagnostic du cancer du sein à un stade précoce en vue de proposer un traitement le moins mutilant possible et de réduire la mortalité.»

L'auto-palpation des seins permet aux femmes de connaître leurs seins, par l'observation et la palpation régulière. Son intérêt: repérer toute anomalie pouvant indiquer la présence d'un cancer du sein.

Ce qu'il faut retenir:

- Même s'il n'existe pas de recommandations officielles, l'auto-palpation des seins peut être débutée dès l'âge de 25 ans.
- Il est préférable de réaliser cet examen quelques jours après la fin des règles car les seins sont alors plus souples et moins sensibles. Chez la femme ménopausée, celui-ci se fera chaque mois à jour fixe.
- Les signes à rechercher prioritairement:
 - sensation de nodule ou épaississement d'un sein,
 - eczéma/rougeur ou anomalie d'un mamelon,
 - rétraction de la peau ou écoulement du mamelon,
 - inflammation persistante ou douloureuse au niveau du sein,
 - nodule persistant au niveau de l'aisselle ou à la base du cou.
- Les étapes de l'auto palpation:
 - la première étape est une inspection visuelle devant le miroir, dans trois positions différentes (les bras le long du corps, les mains sur les hanches, les bras levés). Le but est de regarder un changement au niveau de la taille et de la forme du sein, de la coloration de la peau (rougeur) et de l'aspect du mamelon.
 - La deuxième étape consiste en une palpation des deux seins (avec trois niveaux de pression: d'abord superficielle, puis moyenne et ensuite plus forte) et



“ On estime que près de la moitié des décès dus au cancer en Europe pourraient être évités si tout le monde suivait les 12 recommandations du Code européen contre le cancer (CEAC)*. ”

**ARNAUD MATHYS, INFIRMIER EN SANTÉ
PUBLIQUE DE LA FONDATION CANCER**

des aisselles. Peut se faire en position debout ou couchée, de manière verticale, circulaire ou en «quarts».

- En cas d'anomalie: ne paniquez surtout pas. Le plus souvent, il s'agit d'un simple kyste bénin. Si la modification ne disparaît pas au bout d'une semaine, prenez rendez-vous avec votre médecin traitant qui pratiquera à son tour un examen clinique des seins et vous prescrira des examens complémentaires, si nécessaire.

**acteurdemasante.com, pour mieux
s'informer et comprendre le cancer du sein**

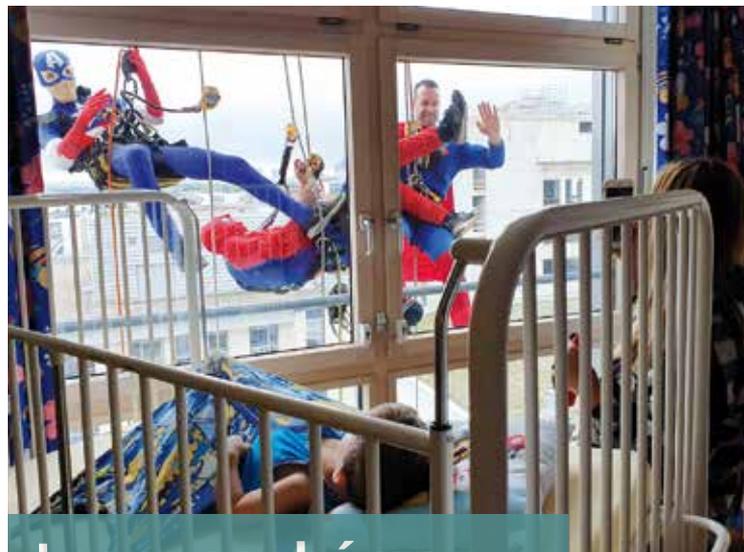
Avez-vous envie de comprendre le cancer du sein afin de mieux l'appréhender et d'agir sur les facteurs de risques ? Ou peut-être désirez-vous connaître les différentes alternatives thérapeutiques pour soigner ce type de cancer ? Ou tout simplement avez-vous envie de mieux comprendre les effets de la maladie et de ses traitements sur la vie de la personne atteinte et de son entourage ?

Consultez sans plus attendre la toute nouvelle plateforme santé des Hôpitaux Robert Schuman, www.acteurdemasante.com, sur laquelle une rubrique entière est dédiée aux personnes atteintes d'un cancer du sein et à leur entourage.

Réalisée grâce au soutien d'Europa Donna Luxembourg, cette rubrique spéciale oncologie met à votre disposition différents outils pédagogiques:

- fiches connaissances,
- vidéos éducatives réalisées par une Breast Care Nurse et un oncologue,
- tutoriel d'autopalpation,
- témoignages de patients,
- quiz
- ... ●

* Site web: <https://www.european-cancer-leagues.org/cancer-prevention-the-european-code-against-cancer/>



Les super héros débarquent à l'hôpital

Les super-héros ont rendu visite aux super-héros ! Quelle n'a pas été la surprise des enfants séjournant au service de pédiatrie ou patientant aux urgences pédiatriques de voir surgir derrière les vitres... de véritables super-héros ! En effet, les petits patients de l'hôpital des Hôpitaux Robert Schuman ont eu la chance d'apercevoir Spider-Man, Captain America et Superman se balancer, la cape au vent, depuis leurs vitres. Sous les costumes de super-héros de comic books, trois laveurs de vitres de notre partenaire Access-Net se sont donnés pour mission, le temps d'une prestation, de donner le sourire aux plus jeunes patients de l'établissement. C'est la première année que l'hôpital organise ce petit événement pour égayer la journée des enfants.



NEZ BOUCHÉ?

PHYSIOMER[®]

EXPRESS



CNK: 3671-021



**AGIT DANS LES
MINUTES**

DÉCONGESTIONNANT

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

Soulager l'endométriose

Aurélie Maire est ingénieur agroalimentaire spécialisée en nutrition humaine, naturopathe et professeur de yoga. Elle est spécialisée dans l'accompagnement holistique des femmes et de l'endométriose. Elle sera chargée de cours à l'ADNL (Académie de Naturopathie Luxembourg).

Sandrine Stauner-Facques

Photos: A. Maire, Yogaloft/D. Blondiau, R. Chery

Aurélie possède de nombreux diplômes, formations et spécialisations ainsi qu'une grande expérience dans le domaine de la santé et du bien-être. Elle fait preuve de beaucoup de professionnalisme, de bienveillance, d'empathie, de douceur et d'ouverture d'esprit. Elle œuvre dans le seul but de trouver des solutions aux personnes qui font appel à elle.

Spécialiste de l'endométriose

Aurélie Maire s'est spécialisée dans le domaine de l'endométriose dont elle est elle-même atteinte. Elle explique que «l'endométriose est une maladie gynécologique chronique qui est encore trop méconnue. Sous l'effet des hormones (les oestrogènes) au cours du cycle menstruel, l'endomètre qui tapisse l'utérus s'épaissit (pour se préparer à une potentielle grossesse). S'il n'y a pas fécondation, ce tissu va se désagréger et saigner mais chez la femme atteinte d'endométriose, des cellules peuvent remonter et migrer via les trompes hors de l'utérus. Ce tissu, qui ressemble au tissu endométrial, s'y développe pour provoquer des lésions, des adhérences ou des kystes ovariens que l'on appelle endométrioses. Ils se localisent généralement sur les organes génitaux mais peuvent aussi coloniser les appareils urinaire, digestif et même pulmonaire ou ophtalmique. Si les causes de cette maladie sont encore méconnues, on sait qu'elles sont multifactorielles. On comprend alors que cette maladie est complexe car il y a autant de formes d'endométriose que de femmes.»

Grand besoin d'information

Selon Aurélie Maire: «On parle encore trop peu de l'endométriose et le diagnostic est très long à poser au Luxembourg comme partout ailleurs et certaines femmes se retrouvent dans une errance médicale insurmontable qui dure en moyenne 7



“ Cette maladie est complexe car il y a autant de formes d'endométriose que de femmes. ” **AURÉLIE MAIRE**

ans. C'est une maladie évolutive, invasive, très complexe et attendre autant de temps avant d'avoir un diagnostic est terrible car la maladie a le temps d'évoluer. Elle entraîne de terribles souffrances physiques mais aussi émotionnelles et mentales. Les répercussions sur le quotidien et la qualité de la vie des femmes sont réelles. C'est pourquoi il y a une grande nécessité à la fois d'information et de sensibilisation.»

Rôle de la naturopathie

Aurélie Maire explique que: «La naturopathie, qui ne se substitue pas à des traitements ou rendez-vous médicaux mais qui complète la médecine conventionnelle, a vraiment son rôle à jouer pour aider les femmes à vivre avec l'endométriose et non pas en fonction de l'endométriose.

C'est une discipline holistique qui cherche à agir, non pas sur le symptôme, mais sur la ou les cause(s). Elle prend vraiment en considération la personne dans sa globalité et son entièreté sur tous les plans : physique, émotionnel, spirituel, environnemental, énergétique mais aussi son histoire, son rythme de vie, son alimentation.

Après une étude de tous ces facteurs, le naturopathe va constater s'il y a des déséquilibres. Il a une double mission. Tout d'abord celle de conseiller et de praticien pour permettre de rééquilibrer ce qui doit l'être, ramener l'énergie vitale et soutenir le corps dans ses capacités naturelles d'autorégulation. Le but est de donner à la personne des clés naturelles, holistiques et personnalisées selon son besoin: soulager ses douleurs, gérer son stress et ses émotions, sa fatigue, l'accompagner lors d'un désir d'enfant..

Le naturopathe a aussi un rôle d'éducateur de santé, par lequel il donne des conseils d'hygiène vitale dans le but que la

personne conserve la santé sur le long terme. Il l'aide également à se comprendre, à comprendre son cycle, à s'aligner à sa propre nature et à la nature. La femme peut alors devenir actrice de sa propre santé et bien-être.»

Besoin criant de former des naturopathes

De plus en plus de femmes se tournent vers les approches naturelles. Or peu de naturopathes ou thérapeutes sont sensibilisés ou formés à l'endométriose. «Nous avons besoin de professionnels formés à l'endométriose, qui auront suivi une spécialisation en naturopathie solide, basée sur les derniers résultats d'études scientifiques en la matière et une vision holistique de la personne.» poursuit Aurélie Maire. C'est pourquoi l'ADNL proposera un module spécifiquement consacré à l'endométriose au printemps pour que les élèves et naturopathes qui le souhaitent puissent accompagner de manière holistique les femmes qui en souffrent.

La formation en naturopathie de l'ADNL

David Blondiau précise que «L'ADNL propose un cursus de formation professionnelle continue en naturopathie moderne de haut niveau qui s'adresse aussi bien aux personnes qui souhaitent appliquer les principes de la naturopathie dans un cadre familial qu'à celles qui souhaitent exercer en tant que naturopathe. Notre équipe enseignante, tous des experts dans leur domaine, offriront une formation d'excellence scientifiquement documentée sur la naturopathie.»

Des modules de spécialisation tels que l'aromathérapie, la nutrithérapie, l'endocrino-psychologie, la fibromyalgie et l'hypothyroïdie viendront compléter la formation initiale en naturopathie. Ils seront proposés aux élèves, naturopathes et autres professionnels intéressés dès janvier 2020.

“ Certaines femmes se retrouvent dans une errance médicale insurmontable qui dure en moyenne 7 ans. ” AURÉLIE MAIRE

Conférence et RDV Naturo

Une conférence intitulée «**Endométriose et Naturopathie: les solutions naturelles pour soulager les douleurs**» aura lieu le 9 janvier 2020.

Des RDV Naturo sont également organisés chaque mois pour échanger autour de la naturopathie, du métier de naturopathe et de la formation.

Retrouvez toutes les dates sur www.academie-naturopathie.lu. Renseignements et inscriptions à info@adnl.lu. ●

Quelques chiffres

- 1 femme sur 7 à 1 femme sur 10 est atteinte d'endométriose mais ne le sait pas forcément.
- Il faut 5 à 7 ans avant que le diagnostic ne soit posé.
- 14 millions de femmes seraient atteintes en Europe.
- 180 millions de femmes seraient touchées dans le monde.
- Cela représente 30 milliards d'euros d'arrêts maladie en Europe.



Les inscriptions sont ouvertes



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

www.academie-naturopathie.lu
Tél. 1: +352 26 36 01 50 • Tél. 2: +352 621 30 84 34

L'approche de la sophrologie au Centre de Traitement de la Douleur du CHL



Le 14 octobre dernier, lors de la semaine européenne de la lutte contre la douleur, l'équipe pluridisciplinaire du Centre de Traitement de la Douleur du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) organisa une journée thématique sur la prise en charge de la douleur. L'occasion pour les intervenants d'aborder avec le grand public les différents types de douleur, leur impact physique, les conséquences psychologiques ainsi que les différentes approches thérapeutiques. Nous avons pu interroger Nathalie Herreman, infirmière et sophrologue, sur l'aide précieuse apportée par la sophrologie pour soulager la douleur chronique.



Céline Buldgen

L'impact de la douleur chronique dans la vie quotidienne de ceux qui en souffrent n'est pas négligeable: insomnie, anxiété, dépression, isolement, répercussions familiales et socio-professionnelles... Pour briser cette spirale infernale, le Centre de Traitement de la Douleur du CHL propose une prise en charge thérapeutique ambulatoire depuis plus de 20 ans. Des enfants, adolescents, adultes sont ainsi suivis chaque année pour soulager diverses maladies douloureuses chroniques (lombalgies, fibromyalgie, migraines, douleurs liées au cancer, neuropathie diabétique...).

L'objectif du Centre de Traitement de la Douleur est de permettre au patient de vivre au mieux sa douleur, en passant par l'éducation thérapeutique, la gestion et le choix d'un traitement adapté entraînant le moins d'effets secondaires. Outre le traitement médicamenteux (antalgiques, décontractants musculaires...), diverses thérapies non médicamenteuses sont également proposées aux patients pour soulager leur douleur aiguë ou chronique: massages, EMDR, thérapie cognitivo-comportementale, positions de confort, cryothérapie, casques de réalité virtuelle...

La participation active du patient dans sa prise en charge reste indispensable.

Vous êtes un partenaire indispensable dans la prise en charge de votre douleur !

Face aux professionnels de la santé, décrivez votre douleur : dites où vous avez mal, quand vous avez mal et comment vous avez mal.

Le rôle de l'équipe soignante est de vous écouter afin d'assurer la meilleure prise en charge de votre douleur. Vos remarques sont donc très importantes:

- Dites-leur si le traitement que vous recevez est efficace.
- Dites-leur combien de temps il a mis pour agir.
- Dites-leur combien de temps il vous a soulagé.
- Dites-leur quand la douleur réapparait.
- Dites-leur si des effets désagréables surviennent.

Un conseil : n'attendez pas que la douleur devienne trop intense, il sera alors plus difficile de la calmer.

Sophrologie et gestion de la douleur

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle visant à dynamiser de façon positive les ressources de la personne (capacité à se détendre, à gérer ses émo-

“ Dans la gestion de la douleur, la sophrologie s'utilise tant de manière préventive (p.e.: prévention des troubles musculo-squelettiques) que curative. ”

tions, à retrouver une estime de soi...) pour atteindre un mieux-être physique et psychique. Elle s'inscrit toujours dans une prise en charge pluridisciplinaire et limitée dans le temps (en général, entre 8 et 10 séances).

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont agir à la fois sur le corps et le mental.

Nathalie Herreman: «*Au moyen de techniques adaptées - détente corporelle et mentale, relaxation dynamique, exercices respiratoires, accueil des sensations, activation des 5 sens, temporalité - la sophrologie aide à mieux supporter ou réduire la douleur. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (visualisation). La sophrologie se pratique, dans un premier temps, seul ou en groupe, accompagné par la voix du sophrologue.*»

En tant qu'infirmière, Nathalie Herreman ne pratique pas la sophrologie découverte, une forme de sophrologie qui est réservée spécifiquement à une psychologue formée en sophrologie: «*Premièrement, déontologiquement, je ne peux pas. La sophrologie découverte permet au thérapeute d'employer des techniques particulières pour comprendre la ou les raison(s) incriminée(s) dans l'apparition de la douleur chronique. Mais cela signifie aussi que l'on s'immerse dans le passé de la personne. Par contre, je vais largement utiliser la sophrologie recouvrante basée sur la relaxation dynamique qui donne les outils nécessaires au patient pour qu'il puisse se sentir mieux.*»

Les 4 grands principes fondamentaux

La sophrologie repose sur les principes suivants:

- **L'intégration du schéma corporel:** «*Ma réalité vécue, je SUIS un corps.*»
- **La réalité objective:** «*Les choses sont ce qu'elles sont.*»
- **L'activation du positif:** toute action ou pensée positive a des répercussions sur la totalité de l'être.
- **L'adaptabilité.**

POUDRE
... de ...
CHARBON

B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE



DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES



CN1K3806-8333

- 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.

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

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

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

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT



“ La sophrologie agit à la fois sur les symptômes douloureux et sur les facteurs d’amplification tels que le stress, les pensées négatives, les postures inadaptées. ”

Nathalie Herreman précisa: «La sophrologie est une technique à médiation corporelle. La première étape de la prise en charge consiste donc à faire intégrer le schéma corporel au patient et à lui apprendre à avoir une bonne perception de son corps. Or, on sait que, dans un contexte de douleur chronique, le corps est vécu comme défaillant et pour lequel le patient n’a aucune emprise. Notre rôle, en tant que sophrologue, est de ramener le patient dans une réalité objective et de lui donner la possibilité de lâcher prise et d’apprivoiser sa douleur. Au fil des séances, le patient va reconsidérer son corps dans sa globalité et non le réduire uniquement au symptôme douloureux. A terme, il va pouvoir apprendre à envisager d’autres solutions ou possibilités.»

Les objectifs de la prise en charge

Les principaux objectifs de la sophrologie dans la prise en charge de la douleur chronique:

- Quitter le cercle vicieux de la douleur, tant sur le plan physique qu’émotionnel (je subis: stress, focalisation de l’attention, douleur, tensions musculaires) pour le cercle vertueux du confort (je gère: lâcher-prise, relâchement musculaire, apaisement de la douleur, confort).
- Apporter un équilibre et une harmonie du corps, des pensées et des émotions.
- Favoriser une prise de conscience du schéma corporel pour obtenir un mieux-être physique et psychique, et

être capable de prendre de la distance vis-à-vis de la douleur.

- Permettre au patient d’être à nouveau acteur de sa vie et d’être plus autonome dans la gestion de sa douleur chronique.

«A l’aide du sophrologue, le patient crée sa propre boîte à outils afin de réaliser les exercices chez lui entre les séances et après la cure. Après expérimentation d’une technique, nous faisons une phéno-description, c’est-à-dire que le patient va décrire ce qu’il a ressenti: une chaleur, une lourdeur, un fourmillement... S’il ne ressent rien, la technique est abandonnée au profit d’une autre. Il faut savoir que le sophrologue n’est jamais dans l’analyse, ni dans l’interprétation. Son rôle est de se centrer uniquement sur ce que le patient vit et ressent lors de la séance.», indiqua Nathalie Herreman.

La sophrologie: pour les enfants aussi !

Pour les enfants, la technique et les outils sont abordés de manière plus ludique. Le vocabulaire est adapté et les séances sont moins longues. «Il faut savoir que l’entrée en relaxation se fait très rapidement chez un enfant. Et, puis, il y a également de belles choses à faire entre la maman et son bébé. Grâce à la sophrologie, la maman peut très bien poser son bébé douloureux sur son ventre et commencer à utiliser les exercices respiratoires.», souligna Nathalie Herreman. ●

“ La détente, la relaxation, l’écoute du corps permettent au patient de se réconcilier avec son corps et qu’il puisse se rendre compte qu’il n’est pas que douleur. ”

Trop bu?

Après les fêtes...

Retrouvez l'équilibre après un excès d'apéritifs, de sauces, de desserts et d'alcool avec

CYRASIL

Superdetox

Le **radis noir** et l'**artichaut** favorisent la **dépuration** de l'**organisme**



Radis noir



Artichaut



Chardon marie

Le **chardon marie** stimule la **régénération** des **tissus**



CNK: 2629798

INULAC

Trop mangé?

enzymes, pré- et probiotiques dans un comprimé agréable à sucer

INDISPENSABLE POUR VOTRE DIGESTION

L'inulac contient des enzymes d'ananas et de papaye pour une bonne digestion. L'inulac contient des prébiotiques en forme d'inuline, qui stimule le transit intestinal. Et des probiotiques à enrobage entérique, pour une flore intestinale optimale. Convient également aux enfants.



ACTION QUADRUPLE:

- ✓ évite les ballonnements
- ✓ digestion douce
- ✓ rétablit la flore intestinale
- ✓ transit régulier



CNK: 1726942

DISPONIBLE EN PHARMACIE - WWW.SORIABEL.BE - INFO@SORIABEL.BE

 SoriaNatural®



Le **métier d'infirmier** dans la recherche clinique

Le progrès médical ne se fait pas sans l'aide de la recherche clinique. Elle a pour objectif le développement de nouvelles méthodes de diagnostic, de traitement et de prévention des maladies humaines. Sans recherche clinique, il n'y aurait pas de mise sur le marché de nouveaux médicaments ni d'avancées en médecine. L'infirmier de recherche clinique a un rôle essentiel dans la préparation, la réalisation et le suivi des essais cliniques.

Daniela Valoura Esteves,
infirmière de recherche au CIEC



Il est indispensable d'évaluer les nouveaux traitements ou dispositifs médicaux chez l'homme, dans des conditions rigoureuses de sécurité, de qualité et d'éthique.

Les nouvelles thérapies autorisées suite aux essais cliniques contribuent à l'amélioration de la qualité de vie des patients et augmentent considérablement les chances de guérison et de survie.

Lorsque l'on est atteint d'une pathologie pour laquelle la prise en charge actuelle est inefficace ou insuffisante et que l'on participe à un essai clinique, on peut avoir accès à un traitement innovant «avant tout le monde». Néanmoins, toute personne, malade ou non, peut être sollicitée à participer à un essai clinique lors d'une consultation chez le médecin ou via les médias.

Par ailleurs, l'essai clinique ne peut être mené sans que la personne ait donné son consentement libre et éclairé, par écrit.

Rôles de l'infirmier

Dans un essai clinique, le participant, acteur principal, est entouré d'une équipe de professionnels, disponible pour l'informer et répondre à toutes ses questions: l'investigateur de l'essai, l'infirmier de recherche, l'attaché de recherche clinique et le médecin traitant.

“ Sans recherche clinique, il n'y aurait pas de mise sur le marché de nouveaux médicaments ni d'avancées en médecine. ”

Le CIEC

Au Luxembourg, le Centre d'Investigation et d'Epidémiologie Clinique (CIEC), organisé au sein du *Department of Population Health* du Luxembourg Institute of Health (LIH), soutient et coordonne les projets de recherche clinique au Luxembourg. Il offre une aide logistique aux médecins et aux chercheurs, et accompagne également l'industrie pharmaceutique dans leurs essais cliniques.

Le centre vise à garantir au maximum la qualité des études scientifiques par la valeur scientifique, l'authenticité des données collectées, la sécurité des participants, le respect de la personne, la confidentialité des données personnelles, la traçabilité des actions, le respect des lois, des réglementations et des bonnes pratiques cliniques. Créé en 2008, le CIEC est actuellement constitué d'une équipe polyvalente de 20 personnes, dont un coordinateur infirmier et plusieurs infirmiers de recherche.

L'infirmier de recherche a un rôle d'encadrement important et des responsabilités très variées dans la réalisation des essais cliniques:

- Il assure le suivi de la qualité et l'organisation pratique des essais cliniques en conformité avec les protocoles d'étude, les Bonnes Pratiques Cliniques et la réglementation de la recherche, sous la direction et le contrôle d'un médecin ou de l'investigateur principal.
- Il participe à l'établissement et à la gestion des documents liés à l'étude (administratifs ou organisationnels) ou aux patients (consentement, case report form, questionnaires,...).
- L'infirmier aide l'investigateur dans les étapes essentielles du protocole.
- Il participe notamment au recrutement et à l'accueil des patients et volontaires sains, renseigne sur les procédures de l'étude et le déroulement des visites et réalise la planification des rendez-vous et examens.
- Il coordonne et exécute ensuite les différents actes en suivant le protocole de l'étude (prélèvements biologiques, signes vitaux, électrocardiogramme et d'autres examens cliniques spécifiques).
- Il collabore aussi avec le médecin investigateur et le pharmacien dans le cadre de l'administration des traitements.
- De plus, il est amené à assister dans les préparatifs d'inspections et les audits.
- L'infirmier de recherche est en contact étroit avec les patients ou volontaires sains tout au long de l'essai clinique, et doit travailler dans le respect de la dignité, intégrité, autonomie et vulnérabilité de la personne,



“ Le métier de l'infirmier de recherche clinique est très diversifié et constitue une voie professionnelle intéressante pour les diplômés en soins infirmiers qui va bien au-delà de l'activité habituelle du soin ou du prélèvement biologique. ”

favorisant un climat de confiance, afin que l'étude soit réalisée dans les meilleures conditions.

Le métier de l'infirmier de recherche clinique est donc très diversifié et constitue une voie professionnelle intéressante pour les diplômés en soins infirmiers qui va bien au-delà de l'activité habituelle du soin ou du prélèvement biologique.

Intéressé par la recherche clinique et le métier d'infirmier de recherche ?

Contactez le CIEC: manon.gantenbein@lih.lu, jean-yves.ferrand@lih.lu ou +352 26970-800.

Crise suicidaire: la reconnaître et la prendre en charge



Du 8 au 10 octobre dernier, le Service Information et Prévention de la Ligue (Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale) organisa les 11^e Journées Nationales de Prévention du Suicide, avec comme thématique «Comment gérer les crises suicidaires?». Entrevue avec le Dr Fränz D'Onghia, Docteur en psychologie et chargé de direction du Service Information et prévention de la Ligue, pour aborder deux modèles internationaux de gestion de la crise suicidaire, les méthodes de prévention du suicide utilisées par la Ligue et le rôle de l'entourage dans la prévention d'un tel acte.



Céline Buldgen

Dans le cadre des 11^e journées Nationales de Prévention du Suicide, la Ligue a présenté deux modèles étrangers de gestion de la crise suicidaire. Ces modèles innovants permettent d'améliorer la transition entre l'hôpital et les structures extra-hospitalières des patients ayant déjà fait une tentative de suicide. Une nécessité selon le Dr Fränz D'Onghia: *«Il existe un risque bien réel que la personne repasse à l'acte si elle est fragile psychologiquement et si, de surcroît, elle n'est pas correctement encadrée après son hospitalisation.»*

Le premier modèle de prise en charge est néerlandais. Il s'agit du projet «SUNA». Directement après leur sortie de l'hôpital, les patients se voient offrir un accompagnement par des cases managers (ou gestionnaires de cas),

pour une période d'environ 6 mois. Les patients sont encadrés dans la poursuite de leur prise en charge, notamment dans la recherche d'un psychothérapeute ou d'un assistant social...

Le deuxième modèle est français. Il s'agit du dispositif «VigilanS», élaboré par l'équipe du Centre Universitaire de Lille. La prise en charge consiste à encourager les contacts réguliers (téléphone, courrier...) entre les professionnels de santé et les patients qui sortent de l'hôpital.

Comment repérer les crises suicidaires ?

Il faut savoir que la crise suicidaire survient lorsque de nombreux facteurs de risque sont associés. Cepen-

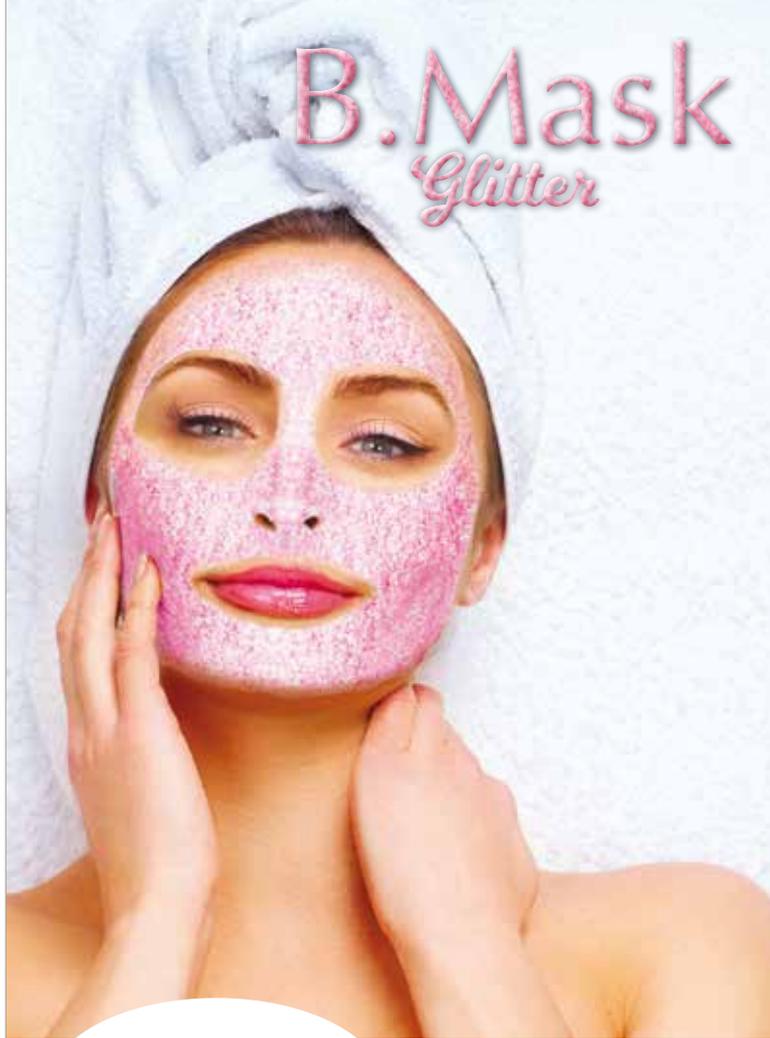
“ La Ligue intervient également au sein des écoles ou des entreprises lorsqu'il y a eu un cas de suicide. Cela évite que de nouveaux cas de suicides se produisent. ”

dant, on observe certaines caractéristiques chez les personnes qui se suicident. On sait que les hommes passent plus souvent à l'acte que les femmes, par exemple. Les seniors sont également plus enclins à mettre fin à leur vie.

Dans 9 cas sur 10, on note la présence d'un trouble psychique tels que la dépression (très souvent), des psychoses, des troubles anxieux (moins souvent), des addictions. Ce sont souvent des personnes isolées et sans travail, avec très peu de ressources humaines et financières.

Des études menées par autopsie psychologique; c'est-à-dire en recueillant des informations du défunt auprès des familles, sur notamment son état de santé, sa personnalité et ses comportements; ont montré deux grands profils types:

- Des personnes pour qui tout commence mal, dès le plus jeune âge. Les conditions de vie sont mauvaises: abus sexuels, violences physiques, décès des parents... Souvent, ce sont des personnes qui font une première tentative de suicide assez jeune.
- Des personnes qui ont une belle vie, puis, vers la fin de la vie active, elles vont être confrontées à de premières difficultés dans leur vie. Elles vont passer à l'acte quelques années après leur retraite. Ces personnes n'ont pas eu l'occasion de renforcer leur résilience, c'est-à-dire leur capacité à surmonter les épreuves.



B.Mask Glitter

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES



C.N.C. 3806-841

MASQUE PEEL-OFF

Sublimateur de Teint Brillant

GLOW MASK GLITTER

- Masque peel-off anti-ride pailleté
- Texture JELLY
- Parfumé à la fraise

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT

Vers une diminution des suicides au Luxembourg ?

Depuis 2016, le nombre de suicides baisse au Luxembourg grâce aux différentes actions mises en place dans le cadre du Plan National de Prévention du Suicide 2015-2019. Dr Fränz D'Onghia: «*Nous sommes passé de 80 à 60 suicides par an. C'est déjà très bien, mais tout est encore à faire en matière de prévention. Nous devrions redoubler d'efforts pour sensibiliser les cibles les plus difficiles à atteindre et, ainsi diminuer encore le nombre de cas de suicides. Une évaluation du Plan National de Prévention du Suicide 2015-2019 est actuellement en cours. La Ligue aimerait que le ministère de la Santé adopte une position en faveur d'un deuxième Plan National de Prévention du Suicide.*»

Un de mes proches pense au suicide. Comment réagir ?

Il faut bien comprendre que la personne qui a des idées suicidaires vit avec une souffrance qui dure depuis longtemps. Cette tension psychique augmente de plus en plus, pour arriver jusqu'à un point, que la personne perçoit souvent de non-retour avec un possible passage à l'acte suicidaire. C'est pourquoi il convient toujours de diminuer cette tension psychique, en donnant la possibilité à la personne de s'exprimer par exemple.

Dr Fränz D'Onghia conseille: «*Si l'un de vos proches se trouve dans cette situation, je vous invite à pratiquer une écoute active, c'est-à-dire à écouter ce qu'il vous dit avec empathie, sans jugement et sans banaliser ses ressentis. Il faut vraiment que vous puissiez valider l'émotion de l'autre («j'ai vraiment compris que tu n'es pas bien aujourd'hui»). Et, surtout, n'hésitez pas à lui montrer que vous êtes présent et que vous êtes inquiet pour lui. De plus, vous avez le droit de ne pas accepter son isolement. Si vous laissez votre proche trop souvent seul, il va forcément se recentrer sur lui et, par conséquent, se centrer sur ses émotions négatives. Enfin, apprenez à connaître vos limites. Si vous en ressentez le besoin, osez demander de l'aide auprès de professionnels de la santé.*»

Ce que peut faire la D'Ligue pour vous aider

L'asbl D'Ligue (Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale) est la plus grande structure extra-hospitalière du pays puisqu'elle compte plus de 90 salariés. Ses activités sont organisées en trois pôles distincts :

- Le Pôle «Traitement»: propose des consultations de psychothérapie (individuelles, en groupe ou en couple) aux patients qui sont en souffrance psychique.
- Le Pôle «Insertion»: aide les patients atteints de troubles psychiques dans leur processus d'autonomisation en vue de rechercher un travail, un logement et des loisirs.
- Le Pôle «Information et Prévention»: gère la formation des professionnels de la santé, l'organisation des campagnes de sensibilisation et d'information et la gouvernance du Plan National de Prévention du Suicide (PNPSL).

Prévention du suicide: deux grandes méthodes

La méthode classique de prévention du suicide reste la sensibilisation et l'information du grand-public. Une deuxième méthode consiste à prévenir les maladies mentales (dépression, anxiété...), facteurs de risque important du suicide. Le Dr Fränz D'Onghia précise: «*L'objectif est de sensibiliser le grand-public aux maladies mentales et d'apporter les outils nécessaires à leur prévention. Par exemple, nous pouvons intervenir au sein des écoles en apprenant aux élèves à améliorer la gestion de leurs émotions/des difficultés/des conflits, ainsi qu'à renforcer leur résilience.*»

D'autres mesures préventives existent:

- approfondissement de la formation des professionnels de la santé,
- amélioration de la prise en charge hospitalière et extra-hospitalière des patients qui ont fait une tentative de suicide,
- diminution de la facilité d'accès aux moyens pour se suicider: protéger les ponts, réduire l'accès aux armes ou à certains médicaments...

Les signes d'alerte du suicide

Si vous vous rendez compte d'une rupture dans le comportement de l'un de vos proches, montrez-vous curieux et tentez d'en comprendre la raison. Les signes d'alerte classiques sont: l'isolement soudain, la perte d'appétit, une plus grande irritabilité, des troubles de la concentration, une fatigue intense avec cernes et peau pâle...

Dr Fränz D'Onghia conclut: «*N'ayez pas peur de parler du suicide. Et, si vous pensez que l'un de vos proches ne va pas bien, prenez votre courage à deux mains, et posez-lui la question. Cela peut se faire de manière très douce, très respectueuse: «Tu sais, parfois, quand les gens ne vont pas bien, ils n'ont plus envie de vivre. Est-ce que tu as déjà pensé à te suicider ?» En cas de réponse affirmative, restez dans l'écoute active et essayer d'offrir votre meilleur soutien.*» ●



Le pied diabétique

«Qu'est-ce que la neuropathie diabétique et comment la dépister?»

animé par Dr Braun Anja et une infirmière de la Clinique du pied

**Lundi 2 décembre 2019,
17h00 - 19h00**

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



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

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

Endroit:

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

Le groupe sera animé par un médecin
du Prostatakarzinomzentrum HRS.

**Prochain rendez-vous
le mercredi 4 décembre 2019**

(inscription non nécessaire)

Konferenz „Spills de?“ zur problematischen Nutzung von Glücksspiel und digitalen Bildschirmmedien

Kaum ein anderer Markt wächst so schnell wie der für Glücksspiele, Sportwetten und Computerspiele im Internet. Gleichzeitig sind diesbezügliche Probleme ein immer noch tabuisiertes Thema, über dessen Gefahren insbesondere für Jugendliche wenig Bewusstsein herrscht. Anlässlich Ihres 15jährigen Bestehens organisierte die Anonym Glücksspieler asbl am 25.09.2019 die Konferenz „Spills De?“, um die Thematik durch Experten verschiedener Fachgebiete zu beleuchten.



15ans
de l'asbl Anonym Glücksspieler

Einigkeit unter allen geladenen Experten aus Forschung, ambulanter und stationärer Versorgung herrschte bei der dringenden Notwendigkeit, zur Förderung von Frühintervention und Prävention in bestehende bereits spezialisierte Strukturen in den Bereichen exzessiver Mediennutzung und Glücksspielsucht zu investieren, sowohl hinsichtlich des Jugendschutzes, als auch zur Kostensenkung im Gesundheits- und Sozialsystem.

Der Soziologe Hartmut Goergen führte durch die Entwicklung des ambulanten Hilffsystems für pathologische Glücksspieler in Deutschland und zeigte auf, wie erst Änderungen gesetzlicher und struktureller Voraussetzungen die tatsächliche Zahl an Betroffenen offenbarte. Aufgrund eines Mangels an spezialisierten Anlaufstellen blieben die Anfragen zuvor auf einem Niveau, das zu einer massiven Unterschätzung der Problematik in der Bevölkerung und nicht zielführenden therapeutischen Maßnahmen für die Betroffenen führte. Über die rechtlichen Rahmenbedingungen in Luxemburg klärte der Jurist Luc Reding vom Justizministerium auf. Der national hinsichtlich Glücksspiel und Glücksspielelementen in Videospielen klaren Rechtslage stehen oft eingeschränkte staatlichen Kontrollmöglichkeiten gegenüber, insbesondere hinsichtlich außer-europäischen Online- Angeboten.



Der Psychotherapeut Peter Kagerer wies auf die stets nur zeitweise Verleihung des Titels «Mann» hin, die vor dem Hintergrund tradierter Männlichkeitsvorstellungen insbesondere jungen Männern den Ausstieg aus einer Glücksspielproblematik erheblich erschweren. Durch die bei weiblichen Glücksspielerinnen anderen Entstehungshintergründe und Biografien führte die Psychiaterin Dr. Monika Vogelgesang, Chefärztin der saarländischen Median Klinik Münchwies. Insbesondere die stationäre Behandlung erfordere ein gewachsenes und differenzielles Konzept, das eine hinreichende Größe entsprechender Subgruppen von Patienten voraussetze.

Der Glücksspielforscher Dr. Tobias Hayer von der Universität Bremen referierte zu Risikofaktoren für Jugendliche und erläuterte von der Glücks- und Videospieldustrie gezielt genutzte psychologische Mechanismen der Bindung als Spiel. Dabei wies er besonders auf Gefahren hin, die mit der Entwicklung einer zunehmenden Verknüpfung von Glücks- und Videospielen, E-Sports und scheinbar kostenlosen Smartphone-Spielen entstehen. Der Psychiater Prof. Dr. Dieter F. Braus, Direktor der Helios Klinik Wiesbaden, entkräftete anhand empirischer Forschungsergebnisse einige Mythen über förderliche Effekte der frühzeitigen Nutzung digitaler Bildschirmmedien für Kinder, und rückte stattdessen die tatsächlichen Förderbedürfnisse in den Vordergrund, die den neuro-



biologischen Entwicklungsfenstern verschiedener Altersstufen entsprechen.

In seiner Glückwunschede zum 15. Geburtstag des Vereins betonte auch Claude Meisch, Minister für Bildung, Kindheit und Jugend, das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit, die man der Thematik widme, sowie die Notwendigkeit der Stärkung sensibilisierender und präventiver Angebote.

Anonym Glücksspieler asbl:

Der Verein hat über die Jahre seine Expertise über den ursprünglichen Schwerpunkt des problematischen Glücksspielens hinaus auf die gesamte Bandbreite an Verhaltensüchten bzw. problematisch-exzessiven Verhaltensweisen erweitert. Als Träger der Einrichtungen „Ausgespiilt“ und „Game Over“ bietet er Angebote in den Bereichen der Prävention, der Fortbildung, der Beratung und ambulanten therapeutischen Begleitung, sowie eine Selbsthilfegruppe. ●

Berodungsstell Ausgespiilt / Game Over

1b, rue Thomas Edison
L-1445 Strassen
Tel.: (+352) 26 48 00 38
www.ausgespiilt.lu
www.gameover.lu

B.MASK MAGNETIC

MASQUE MAGNÉTIQUE AU CHARBON
ET BOUES DE LA MER MORTE



DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

- Reminéralisant, détoxifiant, anti-âge
- Effet raffermissant
- Tous types de peaux

B. Mask Magnetic est par son mode d'application un masque à nul autre pareil.

Il est aussi très efficace pour purifier et protéger votre épiderme.

Il contient des particules magnétiques qui atténuent les taches sur la peau.

Associé aux boues de la mer Morte riches en minéraux, il vous laissera un teint lisse et une peau douce et lumineuse.

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT

La Pomme Cannelle

Nous avons eu le plaisir de prendre un déjeuner à *la Pomme Cannelle*, le restaurant gastronomique du célèbre Hôtel Le Royal de Luxembourg Ville.

Sandrine Stauner-Facques

À *la Pomme Cannelle*, la cuisine peut être considérée comme un parcours initiatique. Pourquoi ? Tout simplement car la cuisine est surprenante: haute en couleurs, en saveurs, en originalité. Elle mêle la tradition tout en étant déconcertante de par ses intentions, ses assemblages, ses tendances et la décoration des plats. En effet, le plaisir des yeux est à son apogée quand les assiettes arrivent et au moment de goûter, nous sommes transportés pour un étonnant voyage des sens.

Nous avons découvert une cuisine gastronomique française qui est loin d'être traditionnelle. En effet, le Chef a l'art de sublimer ses plats grâce à ses idées originales qui ne peuvent que plaire. Le résultat des compositions donne une cuisine savoureuse. Les accords sont bien réfléchis, les cuissons maîtrisées: goûtez le Paleron de boeuf «Black Angus USA» basse température, c'est un régal.

Le Chef, Paul Fourier fait preuve d'un grand talent et



d'une créativité fort agréable. Il est passionné et cela se ressent dans ses plats qui proposent une alliance et un équilibre parfait. Le service est également à la hauteur du lieu, discret et efficace.

Nous avons eu le plaisir de déguster un menu dédié à l'automne: ce fut un sans faute, du pur bonheur du début à la fin du repas. Les plats du Chef Paul Fourier et de sa brigade sont bien pensés, bien exécutés, les associations parfaites, audacieuses, raffinées et remarquables, les présentations superbes. Vos papilles gustatives seront forcément titillées et émoustillées. ●

La Pomme Cannelle - Hôtel Le Royal

12, Boulevard Royal - L-2449 Luxembourg -

www.restaurant-pomme-cannelle.lu - Tél: +352 24 16 16 736



Muffins à la patate douce et aux tomates

- 200 g de patates douces
- 3 tomates séchées (10 g)
- 200 g de farine
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 200 ml de lait battu
- 80 ml d'huile d'olive
- 2 oeufs
- 50 g de parmesan
- Quelques feuilles de basilic
- 25 g de pignons de pin
- Poivre, piment d'Espelette, peu de sel
- 1 branche de romarin

Cuire les patates douces à la vapeur. Réduire en purée et ajouter le romarin haché.

Préchauffer le four à 180 degrés.

Râper le parmesan avec quelques feuilles de basilic bien essorées.

Hacher les tomates séchées.

Mélanger la farine tamisée, la levure chimique, le parmesan vert, les tomates séchées. Mélanger œufs, lait battu, huile d'olive, poivre, sel, piment d'Espelette. Ajouter

la purée de patates douces et mélanger. Ajouter le mélange liquide à la farine et mélanger rapidement.

Huiler le moule à muffins, remplir à $\frac{3}{4}$ de pâte.

Parsemer de pignons.

Laisser cuire 30 - 40 minutes au four à 180 degrés (ne pas ouvrir la porte). Sortir du four, laisser refroidir un peu et sortir des moules. ●

Recette donnée par le Pôle Nutrition Mondorf Domaine Thermal

« *Pâtissier un jour,
pâtissier toujours !* »

— Jemp, pensionnaire



CHEZ ELYSIS, RESTEZ VOUS-MÊME !



Comme Jemp, continuez de profiter de votre passion grâce à nos ateliers et loisirs. Vous pouvez anticiper votre dépendance et devenir souscripteur chez Elysis, dès 50 ans ! Bénéficiez ainsi d'une garantie de nos meilleurs soins, et soyez prioritaire le jour où vous aurez besoin d'aide.

Plus d'informations sur www.elysis.lu

22, rue Jos Leydenbach L-1947 Luxembourg | T 26 43 8-1 | elysisinfo@elysis.lu

Préparez l'hiver avec l'homéopathie



L'hiver est une saison difficile à affronter pour nos organismes. Et la saison froide est bien là et tous les maux de l'hiver sont eux aussi déjà présents ou prêts à frapper. Grippe, mal de gorge, bronchite, angine, sinusite, rhume, gastro-entérite sont de retour. Alors que faire pour prévenir ces maux ou les soigner dès leur apparition ?

Sandrine Stauner-Facques

Il existe une solution très simple qui est l'homéopathie. C'est une médecine holistique, une médecine douce qui va traiter les déséquilibres du corps afin de rétablir l'équilibre pour qu'il fonctionne correctement. Elle est idéale pour prévenir certains maux, en renforçant naturellement votre immunité, et également pour les traiter. Ainsi, elle peut prendre soin de vous et de votre famille.

L'homéopathie pour soulager quels maux ?

Pour soigner une grippe ou faire baisser la fièvre, il est possible de se tourner vers des médicaments homéopathiques. Les maux de gorge, une angine virale peuvent aussi être soulagés grâce à l'homéopathie.

Elle permet également de soigner les nez bouchés, les sinusites et la toux. L'homéopathie est aussi souvent conseillée pour soulager les troubles intestinaux (diarrhées, constipation, ballonnements).

A avoir chez soi:

- Le produit Plantspray est à conseiller car très efficace pour les maux de gorge, les aphtes et les irritations locales.

“ Notez que pour chacun des symptômes hivernaux, il existe un médicament homéopathique. ”

- Dès les premiers signes de rhume ou de rhinite, n'hésitez pas à prendre Coryzalia à distance des repas.

Très efficace en prévention

En médecine préventive, il est utile de penser à l'homéopathie. Votre médecin pourra vous indiquer les médicaments qui vous seront indispensables en fonction de votre pathologie et de vos points faibles.

Pour prévenir des maladies hivernales et booster le système immunitaire, le Thymuline 9 CH est tout indiqué.

L'Oscillococcinum, à prendre une fois par semaine dès l'automne jusqu'en hiver, est également un médicament homéopathique, biothérapeutique, qui aide à prévenir les virus respiratoires de l'hiver (influenza et para influenza, VRS, rhinovirus, adénovirus...). Si le virus s'installe quand-même, le médicament diminue également la durée et l'intensité des symptômes comme fièvre, frissons, céphalées, courbatures. Dans ce cas, prenez 1 dose le plus tôt possible, à renouveler 2 à 3 fois à 6h d'intervalle.

Notez que pour chacun des symptômes hivernaux, il existe un médicament homéopathique. À prendre dès que les symptômes débutent. Répétez la prise toutes les 30 minutes et espacez les prises dès que les signes de la maladie s'estompent.

Si les symptômes persistent plus de 3 jours, demandez conseil à votre pharmacien ou médecin. ●

Tonifiants du foie et de la bile

Le stress, la pollution, le sport excessif, les maladies, les fêtes, etc. accumulent les toxines dans notre corps qui peuvent former un véritable dépotoir. Ceci sans tenir compte de la prise chronique de médicaments ou de la mauvaise alimentation. De plus on respire 20.000 fois par jour, on absorbe donc énormément de radicaux libres comme des métaux lourds et des xeno-oestrogènes. Le foie est l'organe le plus important pour la détoxification des substances toxiques qui entrent dans l'organisme chaque jour. C'est la centrale d'énergie de notre corps qui régule, avec la bile, le métabolisme du cholestérol. Le foie surchargé est une des causes principales de l'obésité.

Radis noir

Le radis noir a un goût plus prononcé que le radis rouge. Il favorise la détoxification par le foie et aide à prévenir les calculs biliaires. La substance active est la glucobras-sicine qui est convertie de façon enzymatique en gluco-raphasétine, un antiseptique puissant qui stimule la fonction biliaire et la dépuración.

Le ramenas est utilisé en cas de problèmes digestifs et de flatulence. Cette racine allongée a un effet bénéfique sur les rhumatismes et la goutte et est aussi utilisée comme remède contre le rhume.



Artichaut

Les substances actives du radis noir et de l'artichaut soulagent les ballonnements après un repas lourd ou une fête. La cynarine et l'acide cafféolique, notamment trouvé dans les feuilles de l'artichaut, stimulent la sécrétion biliaire, aident à la digestion, réduisent le taux glycémique et diminuent le cholestérol. L'artichaut, contrairement aux statines, ne bloque pas la production du cholestérol qui est nécessaire pour la production de la vitamine D, du coenzyme Q10, des structures cellulaires et des hormones sexuelles.

Les fibres favorisent le transit intestinal et l'inuline, la pectine et la vitamine B9 favorisent une bonne flore intestinale. L'artichaut soulage les maux de tête causés par l'alimentation grasse et aide à contrôler le poids. Les acides caféiques de l'artichaut stimulent les récepteurs d'adinopectine, augmentent la satiété et améliorent le métabolisme lipidique. L'artichaut est un must dans les cures d'amincissement.

Chardon-Marie

Le chardon-Marie appartient à la famille des chardons lacteux et contient de la silymarine, qui est une protectrice puissante du foie composée des flavonoïdes silydianine, silybine et silychristine. Ce chardon violet soutient la fonction hépatique et nettoie l'organisme. Le chardon-Marie est utilisé dans la prévention et le traitement d'hépatite, de cirrhose, d'inflammation chronique du foie et d'insuffisance hépatique. Le foie fonctionne optimalement grâce au chardon-Marie, ce qui fait que les personnes avec des antécédents de toxicomanie, de consommation excessive d'alcool ou après une fête exubérante, peuvent recommencer la journée en bonne forme. ●



Vous pouvez prendre soin de votre foie et lui donner un coup de pouce avec le Cyrasil, un détoxifiant puissant 100% naturel.



Demandez conseil
à votre pharmacien

SORTIR



CONCERT

Benabar

«20 ans. 20 ans de carrière. Benabar de son vrai nom Bruno Nicolini a besoin d'une pause, d'un retour urgent aux valeurs fondamentales: la famille, sa famille, l'amitié, la vérité. La vie quoi ! Bruno doit réinventer Bénabar. Artisan dans l'âme, il va prendre son temps, travailler, peaufiner, revenir sans cesse sur le ton, les mots, le propos. Il faudra presque trois ans, pour se retrouver face à l'esquisse d'un acceptable nouveau projet. Restait désormais à décider comment le modeler, l'habiller, le mettre en adéquation avec la tonalité générale des chansons, l'air du temps et celui de son auteur. Où aller, et avec qui. Quand?

Juillet 2017, alignement de planètes: la rencontre, c'est Mark Daumail, âme du groupe *Cocoon*... entre éclats de rire et nuits embrumées, accords précis et coups de génie, c'est ainsi dans le home studio de Cocoon que va naître l'attendu 8^{ème} album. Beaucoup plus folk, avec cette pointe électro et le son si reconnaissable de Mark, les chansons de Benabar vont trouver un écrin nouveau et une incroyable liberté.

Judi 30 janvier 2020 au CHAPITO du Casino 2000 de Mondorf-les-Bains. Tarif: à partir de 38 €. www.casino2000.lu

RANDONNEES

Mullerthal trail

Une randonnée labellisée et fascinante au coeur de la «Petite Suisse Luxembourgeoise», on ne s'en lasse pas. La Région Mullerthal est une des régions les plus prisées pour pratiquer la randonnée au Luxembourg. Le paysage est parsemé de formations rocheuses en grès et sillonné par les rivières qui l'ont créé. Ce décor rocheux attire aussi de nombreux amateurs d'escalade et a valu à la région son surnom. Le *Mullerthal Trail* est une randonnée passionnante qui offre des points de vue magnifiques. Elle conduit vers de nombreux sites culturels et naturels. Cette randonnée s'étend sur 112 km et se



© Danielle Thille/LFT

compose de 3 grandes boucles (les routes 1, 2 et 3) en six étapes, qui présentent chacune un caractère distinctif et typique. Le parcours propose également quatre ExtraTours (A, B, C et D) qui complètent de manière intéressante l'ensemble du *Mullerthal Trail*.

FESTIVAL

Marché de Noël

La Ville de Luxembourg et le Luxembourg City Tourist Office présentent «Winterlights», le festival de lumières et d'animation qui plonge le cœur de la ville millénaire de Luxembourg dans un décor féérique, merveilleux et romantique avec ses marchés de Noël, ses animations de rue, expositions, spectacles et concerts. Vous trouverez des marchés de Noël disséminés peu partout: Place d'Armes, Place de la Constitution, Place de Paris, Puits Rouge, Place du Théâtre. Ou que vous soyez en ville, vous serez plongés dans la magie et la féerie de Noël.

www.winterlights.lu



© Alfonso Saiguerro www.alsaphotography.com / LFT

L'hiver arrive...
Préparez-vous avec
Oscillococcinum!

1 dose par semaine
pendant la période d'exposition
grippale (septembre-mars)

Facile à prendre

Pour toute la famille



BOIRON®

Médicament homéopathique. Demandez conseil à votre pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.
Lire attentivement la notice. Le principe actif est Anas barbariae hepatis et cordis extractum 200K.



Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle

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



Mardi 03 décembre 2019

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

Mardi 10 décembre 2019

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

Mardi 17 décembre 2019

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

Mardi 09 janvier 2020

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

Mardi 22 janvier 2020

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



HÔPITAL KIRCHBERG

www.hkb.lu

Exposition de Paolo Lobo



27 octobre au 08 décembre

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

Groupe de soutien cancer de la prostate



4 décembre, 18h

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

ZITHAKLINIK

www.zithaklinik.lu

Exposition de Arny Schmit

10 novembre au 08 décembre

Espace Artime, accueil de la ZithaKlinik

GESONDHEETSZENTRUM

www.gesondheetszentrum.lu

Infos: tél.: + 352 2888-6363

info@gesondheetszentrum.lu

Power-Yoga

Donnerstags, von 17.15-18.15 Uhr

Sprache: lux

ESSEINTRICS

Mardi, de 13h00 à 14h00

Techniques de stretching et de renforcement
Langue: de/fr

Vini-Rückenyooga

Mittwochs, von 10.15 bis 11.15 Uhr

Freitags, von 12.00-13.00 Uhr

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

Offres psychologiques:

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Dienstags, von 17.00 bis 18.00 Uhr

Kurs geht über 6 Wochen



NEU

Familienrat-Training

Betzdorf: neuer Kurs ab dem 07.01.20. 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.

Cours et ateliers pour parents:

Préparation à l'accouchement

Itzig: samedi 07.12, journée entière

Kurse in der Schwangerschaft:

Hypnobirthing

Itzig: ab Dezember

Fit for 2

Itzig: fortlaufender Kurs, jeweils mittwochabends

Yoga für Schwangere

Itzig: fortlaufender Kurs, jeweils donnerstagabends

Workshop – Tragehilfen

Grosbous: am 10.12 und 11.01

Kurse nach der Geburt:

Yoga nach der Schwangerschaft

In Itzig ab Januar

Kurse mit Babys und Kleinkindern:

BabySteps® (2-12 Monate)

Beles: ab Januar jeweils freitagnachmittags

Babymassage

Itzig: ab Dezember und Januar

Pikler-SpielRaum (3-24 Monate)

Itzig, Grosbous, Dudelange und Echternach: ab Dezember

Pikler – Bewegung und Spiel (2-4 Jahre)

Itzig und Rollingen: ab Dezember

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).



De GroussEltereCafé Am Elterecafe

De Rendez-Vous fir all Grousselteren, déi méi iwwer Erziehung wësse wëllen

22/01/20 vun 09:30 bis 11:30 Auer
11/03/20 vun 09:30 bis 11:30 Auer
06/05/20 vun 09:30 bis 11:30 Auer
01/07/20 vun 09:30 bis 11:30 Auer
Zil ass:

- den Austausch ënnereneen ze fërderen
- Diskussiounen iwwer d'Thema Erziehung am Joer 2020 ze lancéieren
- d'Roll vun de Grousseltere gëschter an haut ze definéieren
- aner méi spezifesch Theme ronderëm d'Erziehung unzeschwätzen

EltereCafé - Café des Parents
1, rue Louis Pasteur
L-4276 Esch/Alzette

Infos an Inscriptioun:
Eltereschool J. Korczak Antenne Esch
tania.hemmer@kannerschlass.lu
D'Aschreiwung ass gratis a jidderene ass wëllkomm

Dëse Projet ass eng Zesummenaarbecht vun der Eltereschool an dem Club Haus Beim Kiosk Schëffleng sou wéi dem Mosaïque Club Esch/Alzette.

Vous avez un événement ou une conférence à annoncer?

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



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

13 rue M. Rodange
L-2430 Luxembourg-ville

Fitness fir Kapp a Kierper/Programme d'entraînement individualisé

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



Participez aux concours Letz be healthy!



Gagnez des exemplaires du livre *Le ciel par-dessus le toit* de Nathacha Appanah



Nathacha Appanah est une journaliste et romancière mauricienne. Elle a obtenu de nombreux prix littéraires. Cet ouvrage est son dixième roman. Un roman poignant qui évoque la transmission d'un mal-être d'une génération à l'autre.

«Sa mère et sa sœur savent que Loup dort en prison, même si le mot juste c'est maison d'arrêt mais qu'est-ce que ça peut faire les mots justes quand il y a des barreaux aux fenêtres, une porte en métal avec œilleton et toutes ces choses qui ne se trouvent qu'entre les murs. Elles imaginent ce que c'est que de dormir en taule à dix-sept ans mais personne, vraiment, ne peut imaginer les soirs dans ces endroits-là.»

Comme dans le poème de Verlaine auquel le titre fait référence, ce roman griffé de tant d'éclats de noirceur nous transporte pourtant par la grâce de l'écriture de Nathacha Appanah vers une lumière tombée d'un ciel si bleu, si calme, vers cette éternelle douceur qui lie une famille au-delà des drames. ●

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 un diffuseur Phytosun + le «Complexe Respiration»

Aloha Hawaii ! Aloha Mauna ! Mauna est le mot hawaïen qui signifie «volcan» et en même temps, le nom du tout nouvel diffuseur Phytosun.

Il aborde un look sophistiqué avec l'aspect chaleureux et cosy du bois, sa forme de volcan avec le marbre beige et la bague en métal doré et mat. L'aromathérapie existe depuis des siècles, mais de plus en plus de gens utilisent cette technique ancienne pour stimuler leur santé et leur bien-être. Grâce à l'éclairage LED, vous pouvez créer une véritable sensation de bien-être chez vous à la maison. Et grâce à la minuterie intelligente, vous décidez combien de temps vous voulez diffuser.

Design fonctionnel

Le vaporisateur Mauna est équipé d'un système de diffusion ultrasonique et est très facile à utiliser. Remplissez votre diffuseur d'eau, ajoutez-y quelques gouttes de votre huile essentielle préférée et allumez-le. Après seulement quelques minutes, vous pourrez profiter des bienfaits de votre huile préférée. Le diffuseur Phytosun Mauna est disponible en pharmacie. ●

Letz be healthy.lu

Pour participer, rendez-vous sur letzbehealthy.lu et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.

Date limite de participation: 31 décembre 2019



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

EXALLER[®]
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

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

Do, wann Dir eis braucht.

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

CMCM

VOTRE MUTUELLE SANTÉ
DEPUIS 1956