

Let's be healthy

GRATUIT

Le sommeil
de **l'enfant**

Naturopathie
et activité physique:
le duo gagnant



L'homéopathie:
la plus populaire des
médecines douces...
...interview exclusive
de Michèle BOIRON

L'importance de la
pensée positive

Prenons soins de nos
compagnons à 4 pattes

Les vertus
des **huiles**
alimentaires

TÉMOIGNAGE:
32 médecins avant
un diagnostic

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 !

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://twitter.com/cmcm_lu)

CMCM
VOTRE MUTUELLE SANTÉ
DEPUIS 1956

La puissance des nombres



Autant nous refusons d'être traités comme des numéros, autant nous sommes de plus en plus réduits à des chiffres, des valeurs, des indices. Tel est le paradoxe de notre millénaire, qui entame déjà sa vingtième année. C'était hier pourtant, nous semble-t-il, ce fameux an 2000 au bug tant redouté.

Des chiffres et des nombres donc, dans ce numéro comme dans nos préoccupations quotidiennes. Au sortir des réveillons et des après-réveillons, combien sommes-nous à nous inquiéter de ces quelques kilos de trop, de ces centimètres accumulés autour de la taille, d'une prise de sang que l'on reporte à des jours meilleurs, après l'effet espéré d'éternelles bonnes résolutions. C'est un peu cela aussi, pourtant, le patient qui fait quelque chose pour sa santé.

Autres chiffres étonnants encore avec le témoignage poignant, dans ce numéro, de ce diagnostic posé de guerre lasse après consultation de 32 médecins... L'occasion pour nous de signaler que le 21 mars prochain se tiendra au Grand-Duché une journée internationale des Maladies Rares. A suivre dans nos colonnes, sur notre site web et sur notre page Facebook.

Un nombre à tout faire, enfin, que ce 2020 à la belle symétrie, et à l'homophonie oscillant de deux mille vins à demi le vin. Comme une année partagée entre excès et sobriété. Mais... tant qu'à tout faire de ce millésime, si nous en jouions, de ces deux 2 et de ces deux zéros... pour qu'ils dessinent un tendre cœur et le symbole de l'infini? C'est tout le bonheur que nous vous souhaitons.

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



INTERVIEW



ANIMAUX



TÉMOIGNAGE

- 6..... **Beauté**
De petits conseils pour bien commencer l'année
- 8 **Zapping**
8 Curcu-Flam Forte: une formule brevetée pour une absorption optimale
8 Bonnes résolutions: c'est le moment de penser CITREX
- 10 **Petite enfance**
Le sommeil de l'enfant
- 12..... **Hôpitaux Robert Schuman**
Le site web et la plateforme Acteur de ma santé font peau neuve !
- 14 **Centre Hospitalier de Luxembourg**
Patients partenaires de soins: une approche collaborative innovante au CHL
- 18..... **Nutrition**
Les vertus des huiles alimentaires
- 20..... **Interview**
Michèle Boiron
L'homéopathie: la plus populaire des médecines douces
- 24..... **Bien-être**
24 L'importance de la pensée positive
26 Naturopathie et activité physique, duo gagnant
- 28..... **Animaux**
Prenons soin de nos compagnons à 4 pattes
- 30..... **Conseil du mois**
Notre intestin est le foyer principal de notre immunité
- 32..... **Témoignage**
Le Syndrome de Kleine-Levin: «J'ai vu 32 médecins avant de recevoir un diagnostic»
- 34..... **Sortir**
- 36..... **Agenda**
- 38..... **Concours**



PETITE ENFANCE



NUTRITION



BIEN-ÊTRE



SORTIR

États grippaux ?

Aussitôt

Oscillococcinum !



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.

De petits conseils pour bien commencer l'année

Les pharmacies proposent une palette de produits cosmétiques plus sûrs que ceux achetés en grandes surfaces. Afin de satisfaire toutes les demandes, les rayons se sont étoffés pour notre plus grand plaisir.

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons tous envie de produits simples qui allient l'efficacité et également le côté plaisir. A chaque saison, ses nouveaux produits, ses nouvelles tendances pour toute la famille. Nous avons fait une petite sélection susceptible de vous séduire.

Vous les hommes

• Bien s'hydrater

Bien hydrater votre visage doit faire partie de vos rituels. Le rasage quotidien agresse votre peau: il faut donc en prendre soin avec des produits adaptés.

Voici une sélection de bons produits: la crème hydratante Weleda est légère et rend la peau douce et souple dès l'application. A partir de 30 ans, le soin hydratant anti-âge Avène restructure, raffermi et est antioxydant: vous allez l'adorer.

Hydrater son corps est également très important. Votre peau est agressée et il faut l'hydrater en restaurant le film hydrolipidique qui va lui redonner souplesse et douceur. Le lait corporel Lipikar de La Roche Posay est idéal pour cela.



• Comment entretenir sa barbe ?

Quelle que soit sa longueur, votre barbe doit être entretenue au quotidien, Messieurs. Certains hommes se plaignent que la barbe «gratte». Et oui ! Si vous ne prenez pas soin de la peau de votre visage, elle va souffrir et tirailler car elle n'est pas (ou mal) hydratée. Idem pour le poil: plus il pousse et plus il a besoin d'être nourri afin de rester souple.

Le coffret «Secret de Barbier» Vitry Men Care est composé d'une huile de soin pour discipliner le poil, éviter les démangeaisons et irritations en nourrissant la peau sous la barbe. La brosse en poils de sanglier et nylon stimule la micro circulation du follicule pileux, les poils sont brillants et moins cassants.

Si vous optez pour la barbe, soignez-la. Ne la laissez pas pousser n'importe comment. Votre image en dépend et c'est très important. Une barbe entretenue se remarque

au premier coup d'oeil. Demandez à votre barbier de la sculpter et de la personnaliser selon vos envies. Ensuite, il vous sera facile de suivre son travail. La trousse de rasage Al Bara sera votre indispensable pour entretenir les contours de votre barbe avec son savon, son blaireau en poils naturels et sa pierre d'Alun pour les coupures.

Produits mixtes

Perpétuer l'excellence orientale

Le savon d'Alep est un excellent produit, symbole du raffinement oriental. Ces savons d'Alep de la marque Al Bara se déclinent en différentes versions à choisir selon votre type de peau (35% laurier, olive et laurier et pur olive).



Achetez une véritable pierre d'Alun qui est un minéral naturel aux nombreuses vertus (déodorante, cicatrisante, anti-bactérienne).

L'éponge Loofah est le secret de beauté 100% naturel pour une peau douce et lissée. Elle est idéale pour offrir un peeling doux et léger à votre peau. Ces produits sont 100% naturels.



Pour être encore plus belles Mesdames

Optez pour les Micro Hyalu Patch Liftactiv de Vichy à l'acide hyaluronique pur. En une nuit, leur action lisse les rides et ridules sous les yeux et rafraîchit le regard. Pourquoi s'en priver ?

Avant qu'elle arrive ou pour éviter qu'elle s'incruste, combattez la cellulite avec Lierac Body Slim, concentré Cryoactif Cellulite Incrustée. C'est un soin minceur qui vient estomper la cellulite incrustée grâce au principe



cryoactif, un effet froid qui facilite le massage.

En complément, raffermissez votre peau le temps de la douche grâce à l'huile de soin lavante Puressentiel pour redonner à votre peau plus de souplesse, de fermeté grâce à la parfaite synergie de 18 huiles essentielles. Embellissez vos cheveux avec le shampoing solide à la propolis «C'est moi qui l'ai fait»: il est pratique et surtout répare, revitalise et protège vos cheveux.

Vous allez skier ?



N'oubliez surtout pas les crèmes solaires car entre le soleil et le froid, votre peau aura besoin que vous preniez soin d'elle. Nous avons choisi pour vous de petits tubes à glisser dans votre blouson de ski pour vous badigeonner le visage toutes les 2 heures. Le fluide Sport Avène est top car il est spécialement conçu pour les activités sportives. La Roche Posay et Vichy proposent également des produits adaptés avec de forts indices. La Crème Protect A-Derma protège des effets néfastes des UV tout en restaurant la barrière cutanée.

Pour le soir après la douche, nous vous conseillons le lait après soleil Edelweiss de Weleda qui apaisera votre peau.

Pour égayer vos visages

Gros coup de coeur pour cette marque de maquillage «Les couleurs du noir». La marque a conçu tous ses produits sur base d'une «liste noire» d'ingrédients chimiques.



Des composants qu'elle a décidé de bannir en faveur d'une gamme limitant au maximum les risques d'allergie. On trouve de la CC Cream, des ombres à paupières, des gloss, des blushs... De quoi se faire une petite beauté ! ●

Curcu-Flam Forte: une formule brevetée pour une absorption optimale

Grâce à la substance active qu'est la curcumine, le curcuma peut faire des miracles en cas d'articulations raides ou douloureuses. Hélas, le corps a du mal à absorber la poudre de curcuma. Curcu-Flam Forte apporte une réponse scientifique.



La curcumine a une action anti-inflammatoire et analgésique, sans effets secondaire. Cependant, il faut consommer beaucoup - vraiment beaucoup - de curcuma pour absorber suffisamment de curcumine. C'est pour cette raison qu'a été développé Curcu-Flam Forte, un complément alimentaire à base d'une substance naturelle,

la bêta-cyclodextrine, qui permet d'améliorer l'absorption des principes actifs du curcuma.

Développée en collaboration avec l'Université de Liège, cette technique consiste à former des capsules enrobantes autour de certaines parties des molécules actives du curcuma, afin que notre corps puisse effectivement les absorber de façon efficace.

Les recherches menées par l'Université de Liège ont ainsi montré que la formule brevetée de Curcu-Flam est 1592 fois mieux absorbée que la poudre de curcuma vendue en magasins.

Ce qui fait de Curcu-Flam le complément de curcuma le plus puissant sur le marché, permettant d'obtenir un effet optimal à raison d'un comprimé par jour. ●



Bonnes résolutions:
c'est le moment de
penser CITREX

Nous vous en parlions dans notre numéro de novembre. Depuis peu disponible au Grand-Duché de Luxembourg - et totalement naturel, le CITREX aide à améliorer le syndrome métabolique - un ensemble de facteurs de risque de maladies cardiovasculaires graves et de diabète. Après les excès des fêtes et la sédentarité hivernale, c'est le moment de tester une cure.



**La Stëftung Hëllef Doheem
a fêté ses 20 ans d'existence !**



**Stëftung
HËLLEF
DOHEEM**

20 Joer

Pour célébrer cet anniversaire particulier, la Stëftung Hëllef Doheem vient d'organiser un colloque le 21 novembre 2019. Plusieurs orateurs de renommée nationale et internationale ont pu prendre la parole sur la thématique «Ambulante Pflege im Spannungsfeld zwischen wachsenden Anforderungen und Worklife-Balance der Pflegenden». L'évènement fut marqué par la présence des ministres Cahen et Schneider.



Rappelons-le: le syndrome métabolique est caractérisé par la présence chez une personne d'au moins 3 des facteurs suivants:

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

30% de la population

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

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

l'instauration d'un traitement médicamenteux.

Pour aider le patient à atteindre ses objectifs

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

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

- ↳ des triglycérides dans le sang, c'est-à-dire les lipides qui proviennent de la transformation par le foie des sucres et de l'alcool,
- ↳ du cholestérol total de 10 à 20%,
- ↗ du HDL (le «bon» cholestérol),

- ↳ des LDL (des graisses du sang qui favorisent la formation des plaques d'athérosclérose),
- ↳ de la glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang) et de la résistance à l'insuline (marqueur de prédiabète),
- ↳ du poids et de la masse grasse.

L'idéal: une cure de trois mois

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



Demandez conseil à votre pharmacien



Se passe bien, la ménopause!

Capsules Femi-Flavon®

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

30 capsules: PZN 13888814 • 90 capsules: PZN 03481448

Gut durch die Menopause!

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

30 Kapseln: PZN 13888814 • 90 Kapseln: PZN 03481448



twardy.de



Le sommeil de l'enfant



Bien dormir a des conséquences importantes sur la santé au quotidien. Le sommeil est indispensable au développement cérébral de l'enfant, il régule la production de l'hormone de croissance, régule les hormones de l'appétit, favorise l'apprentissage (consolide les choses apprises la journée). Et le sommeil consolide le système immunitaire.

Sandrine Stauner-Facques

Tous ces facteurs importants font bien comprendre à quel point le sommeil ne doit pas être négligé chez l'enfant. Mais la société, nos rythmes de vie effrénés font que le rythme naturel du sommeil n'est pas respecté. Il faut vraiment être attentif au rythme de l'enfant afin de lui permettre de dormir quand il en a besoin. Nous avons rencontré Sophie Obis et Céline Pavani, nos deux interlocutrices de chez *Babilou Family Luxembourg* pour échanger à ce sujet.

L'alimentation

Ce que nous mettons dans l'assiette au dîner peut avoir une influence sur la qualité du sommeil. Il est nécessaire de privilégier une alimentation légère le soir, éviter les protéines (longues à digérer), les aliments gras (charcuterie), d'éviter le sucre qui excite les enfants. Privilégiez les féculents car leur consommation produit de la sérotonine qui favorise l'endormissement.

Il est également important de faire manger son enfant au moins 2h avant le coucher afin qu'il ait le temps de digérer.

La sieste

Elle est indispensable au bon développement des bébés et jeunes enfants car elle complète le sommeil nocturne. La sieste les libère des tensions accumulées et permet le développement des capacités cognitives. Certains enfants sont plus en demande que d'autres.

Le coucher

Le coucher n'est pas un moment simple parfois. Sophie et Céline vous conseillent d'instaurer un rituel d'1/4 h

(pas plus) et de vous y tenir. Raconter une histoire et faire un câlin est parfait (mais pas 2, ni 3 histoires car cela est sans fin). La télé et les écrans sont à proscrire car ils ont un impact négatif sur la qualité du sommeil. Imposer le «pipi» avant de dormir afin d'éviter les réveils nocturnes.

Si vers 2/3 ans votre enfant a peur du noir, installez une veilleuse ou laissez la porte de sa chambre entrouverte pour qu'il soit rassuré. S'il voit des monstres, montrez lui en fouillant partout qu'il n'y en a pas ! Il a juste besoin d'être rassuré. ●

Les étapes de construction du sommeil

- Le nouveau-né dort en moyenne 16h/jour. Il n'a pas de rythme jour/nuit, son sommeil est morcelé en périodes de 3/4h. Ses cycles de sommeil sont courts: entre 50/60mn.
- Entre 1 et 6 mois, les périodes de sommeil nocturnes s'allongent. Le rythme des journées va aider à cela.
- Entre 6 mois et 4 ans, l'enfant va progressivement réduire son temps de sommeil en journée. Les cycles de sommeil durant cette période s'allongent progressivement.
- L'enfant de 4 à 12 ans est en général très vigilant durant la journée et s'endort très vite le soir dans un sommeil très profond.

NOUVEAU

DEFENCIA JUNIOR & ADULTE

POUR PRÉSERVER VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES



BOÎTE DE 30 STICKS

- ➔ 1 mois de complémentation pendant 3 mois
- ➔ sans allergènes

SYMBIOSYS

BIOCODEX
Benelux

* Vitamine C: contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.
Vitamine D: contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants.
Ce complément alimentaire ne doit pas se substituer à un mode de vie sain et à une alimentation variée et équilibrée. Tenir hors de portée des enfants.



Hôpitaux Robert Schuman: son site web et sa plateforme Acteur de ma santé font peau neuve !

Depuis le 2 décembre 2019, les Hôpitaux Robert Schuman (HRS) affichent un nouveau visage avec un site Internet et une plateforme «Acteur de ma santé» complètement refaits, et de nouvelles ambitions. Rencontre avec Marc Glesener, membre du comité de direction et responsable du service communication (poste externe) aux Hôpitaux Robert Schuman.

Céline Buldgen

Après de nombreuses années, les Hôpitaux Robert Schuman ont souhaité modifier le design, la structure et le contenu de leur site web.

Avec à la clé:

- une navigation plus claire et plus intuitive,
- un accès plus facile à l'information recherchée,
- une meilleure lisibilité des contenus (le choix de la typographie et un design plus aéré du site web jouant deux rôles déterminants),
- plus d'interactivité.

Pour réussir un projet digital, il faut pouvoir se poser les bonnes questions, anticiper les problèmes et mettre en place des solutions. La gestion d'un projet web passe donc par plusieurs étapes incontournables, parmi lesquelles:

1. La rédaction d'un cahier des charges

La rédaction d'un cahier des charges est l'une des étapes-clés à respecter pour bien démarrer un projet

marketing digital. Il reprend entre autres le contexte et la présentation du projet, les besoins/les contraintes liés au projet et les résultats attendus.

«Avant de rédiger notre cahier des charges, plusieurs workshops ont été organisés en 2018 avec la participation de patients et de soignants des HRS, dans le but d'identifier les besoins et de définir les objectifs du projet. Nous avons également procédé à une comparaison de notre ancien site Internet avec d'autres sites web d'hôpitaux étrangers.», expliqua Marc Glesener.

“ Chers patients, professionnels de la santé et visiteurs, nous sommes ouverts à votre feed-back constructif en vue d'améliorer continuellement notre offre digitale. ”

MARC GLESENER

2. Le choix du prestataire et la composition de l'équipe projet

Pour mener à bien ce projet, les Hôpitaux Robert Schuman ont collaboré avec l'agence de communication Binsfeld. Outre Marc Glesener, l'équipe projet au sein des HRS était composée de la direction générale, de la cellule communication et de deux directeurs des Pôles médicaux (Pr Claude Braun et Dr Gregor Baertz).

3. L'optimisation de l'expérience utilisateur

La façon de voir et de concevoir le site a complètement changé, comme nous le confirme Marc Glesener: *«Sans une navigation bien pensée, un site web, aussi beau soit-il, a peu de chance d'atteindre ses objectifs. C'est pourquoi nous avons basé la refonte et la restructuration complète de notre site web sur l'optimisation de l'expérience utilisateur. Le plan de notre site Internet a été soigneusement pensé pour guider au mieux les visiteurs. Mais la tâche ne fut pas aisée. Nous avons une grande quantité d'informations à mettre en ligne et des profils d'utilisateurs avec des besoins particuliers. Il a fallu classer les menus de navigation en catégories et sous-catégories, trouver les bons mots-clés mais aussi anticiper les parcours.»*

Ainsi, trois entrées différentes sont proposées aux internautes:

- une pour les patients,
- une pour professionnels de la santé (médecins, autres professionnels de la santé, étudiants...).
- une pour les visiteurs.

«Ce système permet à chaque internaute, qui arrive via un canal différent et avec un besoin différent (consultations, hospitalisation, prises de rdv, heures des visites, offres d'emploi...), d'accéder à une ou plusieurs pages qui l'intéressent, en seulement 2 ou 3 clics.», souligna Marc Glesener.

4. Le respect du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) et du consentement éclairé des patients/soignants pour la publication de leur image sur le site web.

Deux grandes nouveautés

L'ajout d'un onglet «Urgences» permet aux utilisateurs d'avoir accès aux horaires d'ouverture des services d'urgences (adultes, pédiatriques, gynécologiques et obstétricales) des HRS, ainsi qu'à la liste des hôpitaux de garde au Luxembourg. Ils peuvent également obtenir des informations pratiques sur les urgences pédiatrique et adultes des Hôpitaux Robert Schuman ou encore

“ Nous envisageons le futur avec la mise en ligne d'un recueil d'informations sur l'hôpital, des vidéoconférences ou encore des visites virtuelles (p.e.: orientation dans le nouveau bâtiment E de la Zithaklinik). ”

MARC GLESENER

contacter directement le secrétariat médical des urgentistes pour demander un document (p.e.: bon de transport, rapport de consultation).

Depuis le site web des Hôpitaux Robert Schuman, les utilisateurs ont directement accès à la plateforme «Acteur de ma santé».

Cette plateforme de prévention et d'éducation à la santé des HRS offre la possibilité aux patients, à leur entourage et à toutes les personnes intéressées par les sujets santé, de s'informer, de manière fiable, sur les moyens de prévention, les facteurs de risque, les traitements actuels et futurs. Elle propose ainsi différents outils pédagogiques: fiches connaissances, quizz, video...

Les thèmes abordés sont:

- la naissance,
- la santé et le bien-être de la femme,
- le cancer du sein,
- la psychiatrie,
- l'orthopédie,
- la santé des personnes âgées,
- les maladies rénales.

Les Hôpitaux Robert Schuman se sont lancés un énorme défi, celui de devenir le premier prestataire hospitalier luxembourgeois à offrir du contenu médical de qualité ! Marc Glesener: *«Lancés depuis 2011, les 6 espaces e-learning des HRS, dont les contenus ont été rédigés en français par un comité de professionnels de la santé, sont actuellement en cours d'actualisation et d'intégration à la plateforme Acteur de ma santé. Nous avons déjà implémenté notre premier site E-learning, CBK-learning, destinée aux futurs parents; celui-ci rencontrant le plus de succès. Au cours des prochains mois, les autres E-learning viendront s'ajouter. Il est également prévu de proposer des thèmes de santé supplémentaires et de traduire les contenus dans au moins deux autres langues.»* ●

Le site web des Hôpitaux Robert Schuman (www.hopitauxschuman.lu) et la plateforme «Acteur de ma santé» (www.acteurdemasante.lu) ont été conçus pour un usage sur ordinateur, mobile et tablette.

Patients partenaires de soins: une approche collaborative innovante au CHL

Aujourd'hui, les maladies à mauvais pronostic (cancer, sida, diabète...) sont devenues des maladies chroniques. Les patients porteurs d'une maladie chronique développent leur propre expertise de la pathologie au fil du temps et s'informent de mieux en mieux en ayant accès à du contenu médical vulgarisé sur Internet. A cela s'ajoute le besoin grandissant d'émancipation des patients, et vous obtenez le contexte idéal pour l'émergence du partenariat avec les patients.

Céline Buldgen

Le Centre Hospitalier s'est investi dans l'implication du patient dans son processus de prise en charge depuis sa fondation. L'enseignement aux patients fait partie des prises en charge stationnaires et ambulatoires au quotidien. Nous nous sommes dotés de compétences supplémentaires en éducation thérapeutique et en coaching santé, ceci pour répondre aux besoins des patients, mais aussi pour arriver à une adhésion thérapeutique plus importante.

Il nous est apparu important d'aller plus loin en nous articulant autour du patient empowerment, qui est clairement inscrit dans la législation avec les droits et obligations du patient. Ce projet «patient partenaire» vise entre autres à rendre visible tous les efforts mis en œuvre pour rendre le patient acteur de son parcours de soins et aller encore plus loin en l'impliquant dans les développements institutionnels. Ils sont demandeurs de s'associer aux prestataires de soins et dans ce contexte l'encadrement du CHL est partie intégrante dans le développement de la structure «patient partenaire».

Avec plus de 40 projets mis en place ou en cours d'implémentation en 2019, le Centre Hospitalier de Luxembourg mise sur le développement d'une véritable culture patient partenaire.

Le concept de patient partenaire repose sur une coopération entre le patient, ses proches et les professionnels de la santé. Tout en reconnaissant l'expertise des professionnels de la santé, le patient oriente leurs préoccupations autour de son projet de vie et prend part aussi aux décisions qui le concernent.

Cette approche s'inscrit toujours dans un processus dynamique d'interactions et d'apprentissages visant à favoriser l'autodétermination du patient et l'atteinte de résultats de santé optimaux (par rapport à des objectifs de guérison, de mieux-être...).

Les savoirs expérientiels du patient sont reconnus et ses compétences de soins sont développées par les intervenants de l'équipe clinique. Il est respecté dans tous



“ Aujourd'hui, la culture «patient partenaire» est en cours d'intégration dans l'ADN du Centre Hospitalier de Luxembourg, pour donner une dimension complémentaire à nos prises en charge. ”

MARIE-PAULE SIDON



DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps
et retrouvez un transit idéal

ses aspects d'humanité et est membre à part entière de cette équipe pluridisciplinaire. «Le soignant n'est plus uniquement dépositaire du savoir, il se doit de reconnaître le patient avec ses connaissances/compétences comme levier de progression de son état de santé. Nous sommes passés d'une approche paternaliste «centrée sur le patient» à une intégration de la personne soignée dans son processus de prise en charge pour lui laisser la place d'acteur à part entière et favoriser une prise de décision partagée.», explique Marie-Paule Sidon, chef de département

Jean Jacques Repplinger, cadre soignant chef de département, souligne: «Pour le professionnel de santé, il s'agit de développer une relation à «hauteur des yeux», d'égal à égal en reconnaissant les savoirs et les compétences acquises par le patient. Tisser une relation de coopération étroite au travers d'un dialogue constructif et respectueux permettra au patient de s'engager à participer activement à ses soins. Le bénéfice sera d'autant plus important lorsque le patient devient un «patient ressource» et qu'il partage sa propre expérience au service des autres patients.»

Et c'est le cas de Louis Fettmann, 73 ans, médecin généraliste retraité et patient diabétique: «Le pied diabétique, mal traité ou négligé, peut conduire à l'amputation (de l'un ou de plusieurs orteils, du pied...). C'est ce qui s'est passé pour moi. Je souffrais d'une ostéite secondaire à une ulcération au pied non traitée. Adepte de la marche nordique,



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



CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

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

”

Demandez conseil à votre pharmacien



@AWT.Belgium

“ Tisser une relation de coopération étroite au travers d'un dialogue constructif et respectueux permettra au patient de s'engager à participer activement à ses soins. ”

JEAN JACQUES REPPLINGER



Je suis convaincu que le frottement de la chaussure a entraîné la formation d'une ampoule au pied, et que la situation s'est dégradée ensuite. J'ai été pris en charge à la Clinique du Pied Diabétique au Centre Hospitalier de Luxembourg. L'équipe a été fabuleuse. Les infirmières savent mieux que n'importe quel médecin quel type de crème ou de pansement il faut appliquer. Je leur ai accordé toute ma confiance. Elles ont réussi en l'espace de 2-3 mois à faire cicatriser mon pied. Aujourd'hui, je suis entièrement pris en charge au CHL, y compris pour ma pédicure. Je me sens bien encadré. Je terminerai mon témoignage en disant qu'il me semble important d'expliquer très tôt aux patients diabétiques d'inspecter leurs pieds tous les jours, de changer de chaussettes quotidiennement, etc.

Marie-Paule Sidon: «La culture de l'éducation thérapeutique du patient fait partie de l'ADN de notre institution jusqu'à transformer la vision des modèles de prise en charge. Outre le partage du savoir durant le séjour hospitalier, nous nous sommes organisés dans des cliniques monothématiques (Clinique du Pied Diabétique, Clinique de la Ménopause...) et des consultations infirmières afin de soutenir l'émancipation des patients porteurs de maladies chroniques, en leur permettant d'acquérir les connaissances nécessaires à leurs auto-soins. Aujourd'hui, la culture «patient partenaire» est en cours d'intégration dans l'ADN du Centre Hospitalier de Luxembourg, pour donner une dimension complémentaire à nos prises en charge.»

Promouvoir l'approche patient partenaire, c'est permettre l'engagement du patient dans une perspective globale du système de santé

L'approche patient partenaire de soins est définie au Canada comme l'engagement des patients à la fois dans leur processus de soins et dans l'amélioration de la qualité des soins et des services. La déclinaison de cette approche peut se réaliser à 4 niveaux du système de santé:

- dispensation directe des soins,
- organisation des services et des parcours dans les établissements de santé,
- élaboration des politiques de santé,
- recherche et formation des professionnels de la santé.

Qui peut devenir patient partenaire ?

En principe, chaque patient. Un patient partenaire de soins (ou de ses soins) est un patient qui au fil du temps apprend à connaître et à vivre avec sa maladie. Il s'appuie sur sa propre expérience et sur les expériences acquises pour prendre les décisions qui le concernent. Au fil du temps, ces patients acquièrent une certaine expertise et peuvent être amenés, souvent à leurs propres demandes, à partager leurs propres expériences avec d'autres patients.

Patient partenaire, un leitmotiv depuis 2019 au CHL

Au CHL, toutes les équipes médico-soignantes se sont impliquées dans le déploiement de projets incluant l'expertise des patients afin de couvrir les 4 grandes thématiques décrites dans l'encadré. Il s'agit d'une série d'initiatives portées par tous les professionnels impliqués dans la prise en charge de nos patients: médecins, infirmiers, psychologues, kinésithérapeutes, diététiciens pour n'en nommer que quelques uns.

Ces projets sont multiples et variés et couvrent différentes facettes du patient partenaire:

- **Patient expert** (Ex.: prise de parole au sein des groupes de la Clinique de la Ménopause).
- **Pair praticien** (Ex.: accompagnement de patients qui vont bénéficier d'une chirurgie de prothèse de genou par un patient).
- **Patient formateur** (Ex.: partage d'expériences avec des soignants: iléostomie et urostomie de Bricker).
- **Patient citoyen.**
- **E-patient** (Ex.: télémedecine, E-learning...).

Marie Noelle Matz, chef de projet se veut confiante: «ce travail déjà initié depuis longtemps s'inscrit dans le temps. Le challenge des soignants est de pouvoir s'aligner aux demandes et aux besoins du patient et de déterminer ensemble la façon dont le patient veut s'impliquer dans l'arbre décisionnel et les objectifs qu'il veut atteindre.» ●

ACTIVE IRON®

COMPLÉMENT DE FER PENDANT & APRÈS L'ACCOUCHEMENT VEGETARIENS, MENSTRUATIONS ET SPORTS INTENSIFS



CNK: 3926-821



2X
MEILLEURE ABSORPTION
DU SULFATE DE FER

Complément de fer sans effets secondaires

Saviez-vous que la carence en fer est la forme de malnutrition la plus répandue? Elle affecte plus de 2 milliards de personnes mondialement.

La carence en fer est plus courante que vous ne le pensez. Il suffit de penser aux femmes qui ont leurs règles, les femmes enceintes, les végétariens et les personnes qui pratiquent un sport intensif. La solution semble évidente: prendre un complément de fer. Mais c'est là que le problème surgit!

La plupart des compléments de fer pris par voie orale sont mal tolérés. Il existe maintenant une nouvelle préparation sur le marché, Active Iron, qui tient ses promesses. Le fer est doux mais puissant: doux, car il n'est pas constipant, et puissant, car des études cliniques ont démontré qu'il y avait une absorption efficace du sulfate de fer.

Active Iron est principalement destiné aux hommes et aux femmes qui ont une carence en fer et ont été diagnostiqués récemment ou dans le passé, ou qui sont dans une phase de leur vie dans laquelle ils ont clairement besoin de fer, tels que les femmes enceintes ou ayant de graves problèmes de carence, les personnes qui suivent un régime végétarien ou qui poursuivent une activité physique plus intense.

Avec Active Iron, plus d'effet désagréable en raison de la forme protéique unique qui lui est conférée!

www.activeiron.com

 activeironworld

 Active Iron Benelux

A
AMOPHAR



Les vertus des huiles alimentaires

Olive, colza, tournesol, sésame, noix, lin, avocat... On s'y perd tellement on a le choix dans les rayons des supermarchés et épicerie fines ! Alors lesquelles choisir, pour quelles utilisations ? Nous allons tenter d'éclaircir un peu le sujet.

Sandrine Stauner-Facques

Les acides gras apportés par les lipides sont des nutriments indispensables pour l'homme. Ces acides gras se trouvent dans notre alimentation. Les huiles contiennent toutes la même quantité de matière grasse et aucune n'est plus légère que l'autre. De l'huile reste de l'huile mais elle est essentielle pour nous. Voici nos préférées.

L'huile d'olive

- Emploi à froid et à chaud (assaisonnements et cuissons).
- Cette huile est celle qui contient le plus d'acide oléique (74%), elle est riche en vitamine E et en antioxydants. Attention, il ne faut pas consommer uniquement de l'huile d'olive car elle ne contient pas d'oméga-3 (un acide gras essentiel pour notre corps et qu'il ne produit pas. Seule l'alimentation peut nous l'apporter). Il faut donc associer l'huile d'olive à d'autres huiles (colza, lin, noix...).

C'est la matière grasse du régime méditerranéen. Sa palette de saveurs et de couleurs rend dingue les gourmets et les gourmands. Et en plus, les scientifiques n'ont cessé de vanter ses bienfaits.

Attention à ne pas acheter des huiles d'olive mélangées ou coupées ! Pour cela il suffit de bien lire l'étiquette : l'huile doit être millésimée et le nom du verger ou du moulin doit être indiqué. Il existe également des appellations d'origine contrôlée (AOC), les appellations d'origine protégée (AOP) et les identifications géographiques protégées (IGP) et là, vous ne pouvez pas vous tromper.



L'huile de colza

- Emploi à froid exclusivement, cette huile ne se chauffe pas ! Elle perd ses propriétés et devient amère.
- Elle est riche en vitamine E et contient de l'acide oléique (très bénéfique pour notre organisme).
- Elle contient des oméga-3, 6 et 9 et de la vitamine E en bonne proportion. Une cuillère à café de colza par jour couvre 30 % de nos besoins.

C'est une huile végétale qui est très bonne pour la santé. On adore sa couleur jaune or qui fait de jolis assaisonnements. Son goût est différent et agréable. Il est de mise pour un assaisonnement de mettre pour moitié de l'huile de colza et pour le reste de l'huile d'olive.

L'huile de tournesol

- Emploi à froid et à chaud.
- Contient de la vitamine E, des oméga-6 et 9.
- Attention : l'huile de tournesol présente un ratio oméga-6/oméga-3 trop déséquilibré par rapport aux recommandations de l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments).

Selon le site www.passeport.net «Lorsqu'ils sont présents en quantités trop importantes et non compensés par la présence d'oméga-3, ils sont susceptibles de devenir pro-inflammatoires et allergisants, et de provoquer une élévation du taux de triglycérides. Il est donc préférable de réduire sa consommation d'huile de tournesol ou de la compléter avec une huile de lin ou de cameline.»

Elle est neutre en goût et c'est la plus populaire des huiles.



“ Les huiles contiennent toutes la même quantité de matière grasse et aucune n'est plus légère que l'autre. ”

L'huile de noix

- Emploi à froid car perd ses valeurs nutritives chauffée.
- C'est l'huile qui contient le plus de vitamine E. Elle a une forte teneur en oméga-3 et 6.
- Il est dit que l'huile de noix prévient les troubles neurologiques et cardiovasculaires.

Elle est à utiliser en petites quantités car son goût est très prononcé (à couper avec de l'huile d'olive).

L'huile de sésame

- Emploi à froid.
- Bourrée d'antioxydants.
- Les vertus que l'on prête à l'huile de sésame pour les cellules nerveuses et cérébrales seraient liées à la présence de sésamoline et de lécithine. Ces lignanes réduiraient également le taux de LDL cholestérol.

Excellente pour les assaisonnements grâce à son goût de noisettes grillées très fort.

Les acides gras saturés

Les acides gras saturés proviennent surtout du règne animal mais on les trouve aussi dans certains produits végétaux comme l'huile de coco ou l'huile de palme. Ils ont mauvaise réputation car ils augmentent le risque de diabète, d'hypertension. Il est donc nécessaire de limiter les acides gras saturés mais notez que s'ils sont utilisés de façon raisonnable et accompagnés d'une activité physique régulière, il n'y a pas de raison de s'inquiéter. Les apports conseillés incluent sans problème 2 à 3 cuillères à soupe par jour par personne. ●

Quelques recettes pour alléger vos vinaigrettes

Vinaigrette allégée

Moitié moins calorique que la vinaigrette traditionnelle, cette vinaigrette pleine de saveurs est excellente.

Mélangez 1 c. à café de moutarde + 1 c. à soupe d'huile d'olive + 1 c. à soupe d'huile de colza + 1 c. à soupe de vinaigre + 1 c. à soupe d'eau + sel, poivre + 1 échalote ciselée

Mélangez d'abord le sel et le vinaigre. Ajoutez la moutarde. Puis ajoutez l'eau et l'huile et fouettez bien (avec un mini fouet à vinaigrette si vous avez). Ajoutez l'échalote hachée. Si vous avez de la ciboulette, ajoutez de la ciboulette ciselée.

Vinaigrette légère

Mélangez 1 c. à soupe de moutarde + 2 c. à soupe d'huile + 1 c. à soupe d'eau + 1/2 yaourt + une échalote hachée + sel, poivre.

Vinaigrette légère tomate et basilic

Mélangez 1 c. à soupe de vinaigre + 1 c. à café de jus de citron + 1 c. à soupe d'eau + 2 c. à soupe d'huile d'olive + 1 tomate coupée en mini cubes + quelques feuilles de basilic ciselé + sel, poivre.

Vinaigrette diététique

Mixez des tomates + ajoutez des herbes (origan, de Provence) + 1 c. à soupe de vinaigre de framboise + 1 c. à soupe d'huile au choix + sel, poivre. Mixez le tout.

Vinaigrette d'agrumes

Mélangez 1 jus de pamplemousse + 1 jus d'orange + 1 jus de citron + 1 échalote + 2 yaourts à 0% + zeste de citron + 1 c. à café de moutarde + sel, poivre + Mixez le tout.



L'homéopathie: la plus populaire des médecines douces



L'homéopathie est prescrite et conseillée par les professionnels de santé et utilisée par environ 300 millions de personnes dans le monde ! Un médicament homéopathique est un médicament à base de substances d'origine végétale, animale, minérale ou chimique, plusieurs fois diluées et dynamisées.

Sandrine Stauner-Facques
Photographe: Dominique Gaul

Pharmacienne de profession, Michèle Boiron a la conviction que l'allopathie (médecine classique) et l'homéopathie ont toutes deux leur place dans les officines. Elle considère que ces deux types de médicaments sont complémentaires.

Son métier de base lui permet d'avoir les connaissances nécessaires pour sillonner de très nombreux pays afin de promouvoir l'homéopathie en qualité d'ambassadrice auprès des professionnels et des pharmaciens.

Entretien avec Michèle Boiron

L'histoire des laboratoires Boiron a commencé en 1932 à l'initiative du père et de l'oncle de Michèle Boiron, et ils ont fusionné en 1967 pour devenir les Laboratoires Boiron. Michèle qui se voyait comme prof d'anglais a fi-

nalement glissé dans la pharmacie et y a oeuvré toute sa vie. Maintenant qu'elle est sensée être retraitée, elle est devenue une véritable globe trotter et parcourt le monde afin de faire l'éloge de l'homéopathie. Et qui mieux qu'elle peut parler de ce médicament avec lequel elle dédié sa vie ?

Cette rencontre avec cette grande dame fut un réel plaisir: c'est une femme passionnée, convaincante et qui fait toujours preuve d'une grande bienveillance.

Michèle, vous êtes devenue l'ambassadrice du laboratoire familial et de ce fait, de l'homéopathie. Ce rôle vous sied à merveille.

Il y a quelques années, mes frères m'ont poussée à faire la promotion de l'homéopathie dans le monde. C'est ainsi que l'aventure a commencé et je suis très vite arrivée à trois pays par mois. Je continue actuellement mais plus à ce rythme-là, je dois être actuellement à 15-20 pays par an. Cela est compliqué car tous les pays n'ont pas les mêmes réglementations.

“ L'homéopathie représente un réel intérêt de santé publique. ”

Ce que je dis dans mes conférences, n'engage que moi. Ma liberté est très importante et je la garderai jusqu'au bout.

“ On ne consulte pas que pour de la bobologie en homéopathie. ”

Quels sont les pays les plus friands d'homéopathie ?

L'Inde, le Brésil, la Russie et toute l'Europe. Nous progressons bien aux Etats-Unis.

Existe-t-il des preuves scientifiques de l'efficacité de l'homéopathie ?

Nous pouvons affirmer que l'homéopathie est efficace: il est impossible de le nier aujourd'hui. Une étude pharmaco-épidémiologique nommée EPI 3 a été conduite sur 5 ans et s'est terminée en 2017. Elle été menée en stricte indépendance: elle a impliqué 8559 patients et 825 médecins. Cette efficiente étude présente un intérêt majeur de santé publique.

Le but de cette étude était d'évaluer qu'il n'y avait pas de perte de chance pour un patient de s'adresser à l'homéopathie quand il était malade. Cette étude a porté sur 3 cohortes différentess:

- les infections ORL,
- les troubles du sommeil, anxiété et dépression,
- les troubles musculo-squelettiques.

L'étude montre que, dans ces trois domaines thérapeutiques, les patients soignés par homéopathie présentent la même évolution clinique et le même taux de complications que les patients soignés de manière conventionnelle. Mais avec une consommation de médicaments moindre. Cela n'a pas dû plaire à tout le monde...

Il faut dire haut et fort qu'on ne consulte pas que pour de la «bobologie» en homéopathie, on consulte aussi pour des pathologies graves. Elle est alors complémentaire. Je trouve que cette étude est fondamentale car elle montre l'efficacité des médicaments homéopathiques.

Quels sont les avantages de l'homéopathie ?

- L'homéopathie a une grande rapidité d'action pour certains maux.
- L'homéopathie peut être prise en complément des médicaments allopathiques. Il n'y a aucune contre-indication, aucune interaction.
- Du 1^{er} au dernier jour de la vie, l'homéopathie peut nous accompagner.
- Soigne de nombreuses pathologies des plus simples aux plus graves.
- Pour des pathologies graves, cette thérapeutique individualisée peut avoir des effets très bénéfiques, il faut en avoir conscience.
- Pour diminuer les effets secondaires des traitements lourds.

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



@AWT.Belgium

“ Le fait de prendre de l'homéopathie peut, par exemple, permettre de réduire les doses de certains médicaments allopathiques. ”

Les granules d'homéopathie sont composés de lactose et de fructose. Les personnes intolérantes au lactose en sont donc privées ? Les diabétiques également ou pas ?

Pour le lactose, le seuil d'intolérance est assez haut, il est à 12 grammes et dans les granules, nous avons beaucoup moins que cela. Dans une dose, nous avons 0,15 g et dans les granules, si on prend 5 granules 3 fois/jour, on arrive à 0,037 g. Normalement, on n'a pas à se soucier de cela du tout. C'est pareil pour les diabétiques ou les gens au régime pour le sucre: la quantité de sucre dans les granules 5 granules 4 fois/jour ou une dose revient à 1/5^e d'un morceau de sucre, dans ce cas on doit en tenir compte

L'homéopathie ne provoque aucun effet indésirable comparativement à certains médicaments allopathiques. Est-ce exact ?

Tout à fait, l'homéopathie ne provoque aucun effet indésirable connu. Il est important de le savoir surtout pour des personnes qui par exemple sont dépressives et à qui l'on prescrit des anti-dépresseurs où là, les effets secondaires sont nombreux et peuvent être dangereux...

Peut-on prendre à la fois des médicaments allopathiques et des médicaments homéopathiques ?

Oui, les deux peuvent être complémentaires. Le fait de prendre de l'homéopathie peut, par exemple, permettre de réduire les doses de certains médicaments allopathiques. C'est donc intéressant.

Est-il vrai que l'homéopathie peut réduire les effets indésirables de la chimiothérapie ou de la radiothérapie ?

Tout à fait. Les oncologues sont en général favorables à cela. Il faut dire que certaines personnes qui ont des traitements lourds et qui ne peuvent pas prendre d'anti-inflammatoires peuvent utiliser l'homéopathie.

Les laboratoires BOIRON investissent encore beaucoup dans la recherche et le développement ?

Oui et de plus en plus car cela est indispensable pour progresser nous-mêmes et surtout vis-à-vis des instances professionnelles et vis-à-vis des instances politiques de la santé. ●



Un livre à avoir chez soi

Homéopathie et prescription officinale

Co-écrit par Michèle Boiron et François Roux, tous deux pharmaciens spécialisés en homéopathie, cet ouvrage est entièrement pensé pour faciliter le conseil en homéopathie des pharmaciens d'officine et préparateurs en pharmacie mais aussi des non professionnels intéressés par l'homéopathie. 43 situations cliniques courantes sont présentées par ordre alphabétique avec pour chacune, sur la page de gauche, un partage d'expérience, des conseils de base au sujet du problème rencontré et sur la page de droite, la prescription homéopathique qui est associée. Un ouvrage synthétique, clair et efficace.

Exemples de situations: Accompagnement en cancérologie, acné juvénile, diarrhée, gastro-entérite aiguë, douleurs rhumatismales, grippe, mal de gorge, troubles du sommeil, verrues...

Les autres ouvrages disponibles sont: Traumatologie générale et sportive - Accompagnement en oncologie - Gynécologie et obstétrique - Troubles anxieux - ORL - Pédiatrie (Gros ouvrage qui regroupe toutes les pathologies de 1 jour à 18 ans !).

Domaines thérapeutiques de l'homéopathie

- Les infections ORL.
- Les troubles du sommeil, anxiété et dépression.
- Les troubles musculo-squelettiques.





ZithaAktiv...

l'expert du fitness à 50+

- Programmes de fitness ciblés sur les besoins des personnes 50+
- Détermination de votre programme d'entraînement optimal
- Entraînement en groupe et individuel

Nos programmes d'entraînement sont supervisés par des professionnels de la santé: coach sportif, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologue de la santé, médecin

Contact

Tél.: 40 144 2233

E-Mail: zithaaktiv@zitha.lu

Centre de la mémoire et de la mobilité
13 rue Michel Rodange L-2430 LUXEMBOURG
www.zithaaktiv.lu

zitha 
aktiv

L'importance de la pensée positive



Avec le temps, nous voyons apparaître bon nombre de médecines complémentaires et non conventionnelles ou alternatives. Les pratiques sont multiples et diverses. Certaines font leur preuve et étonnent. Certains médecins les conseillent en parallèle des traitements qu'ils donnent. Cela est très intéressant !

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons rencontré Aurore Gehin, infirmière de métier et qui est devenue énergéticienne par passion. Elle pratique ses soins souvent en complément de traitements et en accord avec des médecins français et luxembourgeois qui sont à présent de plus en plus ouverts à ce genre de pratiques qui font du bien.

Aurore affirme que «*Les soins énergétiques peuvent accompagner un traitement mais en aucun cas s'y substituer.*»

Les soins énergétiques

Les soins énergétiques permettent de «nettoyer» le corps et le psychisme, de faire une harmonisation énergétique, de rétablir le flux, de libérer des blocages énergétiques. Comme le dit Aurore: «*Lorsque l'énergie circule librement chez l'être humain, le processus d'auto-réparation du corps fonctionne et contribue à une bonne santé. Malheureusement, le stress, la pollution, l'alimentation industrielle dénaturée, les champs magnétiques, le tabac... mais également nos peurs, nos rancœurs, doutes, pensées négatives, nos croyances erronées et limitantes, nos conditionnements, nos chocs émotionnels non réglés nous entraînent dans une énergie de plus en plus basse, provoquant des blocages énergétiques qui vont favoriser l'apparition de maladies physiques et psychologiques.*»

“ Les soins énergétiques permettent de «nettoyer» le corps et le psychisme, de faire une harmonisation énergétique, de rétablir le flux, de libérer des blocages énergétiques. ”

Bienfaits des soins énergétiques

Nous sommes bien plus que notre corps physique car nous possédons également des pensées et des énergies. Nous sommes une structure énergétique qui a été nourrie par notre existence, notre vécu. Tout être humain émet un rayonnement énergétique (l'aura) que certains praticiens sont capables de lire et de corriger.

Comme notre existence est rarement parfaite et est parsemée d'embûches, de problèmes, de contrariétés de toutes sortes: ces «accidents», chocs, traumatismes génèrent des troubles, des déséquilibres. Cela peut avoir des incidences sur l'énergie qui peut à cause de cela se modifier, se bloquer. Des conséquences plus ou moins graves peuvent être constatées et cela peut avoir des répercussions directes sur notre santé.



Déroulement d'une séance de soins énergétiques

Tout commence par une discussion, puis une mesure du taux vibratoire, un nettoyage des désordres énergétiques, des émotions négatives, des chocs émotionnels. Aurore va couper les liens énergétiques négatifs qui se sont créés (elle va enlever ces énergies négatives propices à engendrer des maladies).

Aurore sera ensuite capable de transmuter ces émotions négatives associées aux chocs émotionnels. La deuxième étape consistera à remplir à nouveau le corps d'énergie positive. Notez que l'énergie est mesurée avant et après la séance et les résultats sont réellement incroyables !

Aurore libère les énergies qui ne parvenaient plus à circuler librement et une fois libérées, le corps le ressent instantanément. C'est vraiment une expérience intéressante à tenter. Elle relance la circulation énergétique pour réactiver et faire remonter le taux vibratoire.

La dernière étape du soin est capitale: Aurore explique à ses patients comment maintenir cet état positif, le fait de

“ «Chacun est dans sa propre responsabilité de changer sa conscience, chacun est libre de s'estimer et il le faut, chacun peut combattre ses peurs.» ”

revenir à l'essence de l'être. Aurore apprend à devenir positif, à penser différemment, à réagir autrement face à des événements, à faire attention à ce que l'on dégage. *«Chacun est dans sa propre responsabilité de changer sa conscience, chacun est libre de s'estimer et il le faut, chacun peut combattre ses peurs. Grâce à ce travail mes clients trouveront leur flamme intérieure.»*

Il est important d'être dans le positif, la gratitude. Cela emmènera la personne vers un canal énergétique positif et sa vie changera, tout s'en suivra. Cela est naturel, évident et cela peut être le début du ou des changements. ●

Aurore Gehin

Qui est-elle ?

C'est une jeune femme qui a été infirmière une grande partie de sa vie. Elle a travaillé en milieu hospitalier et a de réelles notions de ce qu'est la santé. Elle a débuté dans l'énergie en 2010.

Que fait-elle ?

- Maître enseignant Reiki-Lahochi.
- Energéticienne.
- Pratique de la radiesthésie et de la lithothérapie.
- Coaching holistique et spirituel.
- Conférencière.

Qui sont ses modèles ?

Dr Luc Bodin, Dr Wayne Dyer, Dr Neville Goddard, Dr Joseph Murphy, Dr Léonard Laskow.

Aurore Gehin

Aux Reflets de l'Aurore

67, rue du Commerce - L-3450 Dudelange

contact@auxrefletsdelaurore.com

Tél : +352 691 896 789

www.auxrefletsdelaurore.com

www.facebook.com/Aurore.Reiki

Naturopathie et activité physique, duo gagnant



Au fil des ans, David Blondiau, a mis un point d'honneur à approfondir ses recherches au niveau de l'optimisation du bien-être. Au cours de ses études (personal training, coaching, nutrithérapie, naturopathie, physionutrition ou encore endocrino-psychologie), il en est arrivé à la conclusion que l'activité physique était la clé pour «rétablir l'ENERGIE» ! Elle est notamment citée «à la base de la pyramide alimentaire». Ceci semble très bien documenté et est une évidence dans la littérature scientifique. Maintenant... voici le «mode d'emploi.»



Sandrine Stauner-Facques

Afin de mettre à profit toutes ces conclusions et aussi ses compétences, David Blondiau a déjà fondé la *Fitness Academy*.

La prochaine étape est son école de naturopathie, l'ADNL en septembre prochain. Directeur et chargé de cours, il y gèrera principalement la question de l'intégration de l'activité physique. Il souhaite que les futurs naturopathes aient l'attitude et les aptitudes requises pour accompagner au mieux la personne dans ce sens. Persuadé que l'union du corps et de l'esprit est la clé de voûte du bien-être, les formations qu'il propose s'appuient sur une vision holistique de la santé.

L'activité physique est cruciale

Plus personne n'ignore que l'activité physique est primordiale à tous les moments de la vie. Mais les rythmes de chacun, les «désordres» (constipation, stress, mauvais

sommeil...) ou les pathologies (maladies auto-immunes, fibromyalgie, burnout, cancers...) font du «bouger» un «casse-tête».

David Blondiau aide à fournir des «stratégies» appropriées pour intégrer l'activité physique dans notre hygiène de vie.

Comme il le précise, au niveau alimentaire, certaines bonnes habitudes sont à prendre. Avec l'activité physique c'est identique: une nuque doit réapprendre à tourner, un dos, des hanches ou des genoux à bouger... Et tout ceci avant de se lancer dans un «challenge» tels la course ou un cours collectif, par exemple. Il faut d'abord «réanimer et réveiller son corps».

Besoin d'un mode d'emploi

L'objectif de David Blondiau est de fournir aux élèves de l'ADNL une méthodologie pour aider la personne à intégrer l'activité physique dans sa vie quotidienne. De ce

“ Notre corps est foncièrement et structurellement conçu pour le «mouvement». Il faut juste y aller progressivement et respectueusement, le reste suivra automatiquement si l'on est bien accompagné. ”

fait, il enseignera comment et par quels moyens simples l'intégrer à long terme, comme une habitude. Avec cette formation, ils seront en mesure de donner des pistes adaptées aux besoins de chacun, en toute conscience et sécurité.

A propos de ces exercices qui permettent au corps de «revivre» et qui sont praticables presque partout, même dans de petits espaces, David Blondiau déclare: *«les gens qui reprennent une activité sportive se mettent à sourire durant l'effort ! Oui, car ils se sentent bien. Leur corps produit des endorphines et d'autres hormones qui sont de puissants stimulants «opioïdes» (ils donnent du «bonheur»). Elles sont sécrétées lors d'une activité physique, perdurent de nombreux jours dans le corps et procurent un profond bien-être.»*

David Blondiau est persuadé que réintroduire «intelligemment» l'activité physique dans la vie de tous les jours est le début d'une nouvelle vie ou au moins d'une nouvelle façon de vivre. C'est pourquoi il est essentiel pour lui de conjuguer les activités physiques avec une hygiène de vie adaptée.

Il faut «rallumer le feu»

Comme il le dit encore: *«Le gros problème aujourd'hui est que les gens sont éteints ! Nous avons généré des tensions musculaires ou autres, et chacune de ces tensions va engendrer automatiquement des compensations: nous allons donc effectuer des mouvements avec des structures*

musculaires compensées. La plupart des problèmes de dos ne sont pas des soucis structurels ou lésionnels mais ils sont dus à une ou plusieurs parties du corps qui ne travaille(nt) plus correctement. Soit un problème «fonctionnel» ! Il faut réveiller tous les membres de notre corps ! Ils doivent «refaire équipe» ! Cela peut être très rapide et c'est très «naturel» car, contrairement à ce que l'on pense, réintégrer l'activité physique c'est redonner vie à notre corps. Notre corps est foncièrement et structurellement conçu pour le «mouvement». Il faut juste y aller progressivement et respectueusement, le reste suivra automatiquement si l'on est bien accompagné.» ●

“ Il faut rétablir l'énergie. ”

Deux belles créations: la Fitness Academy & L'Académie de Naturopathie de Luxembourg

- David Blondiau est le fondateur de la *Fitness Academy of Luxembourg* qui a vu le jour au Luxembourg en septembre 2018. Il y forme des personal trainers. Les cours proposés sont uniques en Europe. David a imaginé et créé un programme établi en toute cohérence, le terrain de jeu du personal trainer qui se doit d'avoir des notions concrètes pour exercer son travail dans les règles de l'art. La prochaine session débutera en février 2020.
- Il a pour projet bien avancé de créer, en janvier 2021 la *Fitness Academy* à Monaco et à Lausanne en Suisse.
- Il ouvre son école de Naturopathie, l'ADNL (Académie de Naturopathie Luxembourg) en septembre 2020 à Luxembourg. Il interviendra pour développer les notions liées à l'intégration de l'activité physique.



FITNESS ACADEMY OF LUXEMBOURG by David Blondiau

**Une solide formation
en personal training**

2, rue Camille Mersch - L-5860 Hesperange
david@blondiau.lu • www.blondiau.lu



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

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



ANIMAUX

Prenons soin de nos compagnons à 4 pattes

Nous avons rencontré Hélène Hirtzmann, vétérinaire comportementaliste qui pratique également la phytothérapie et l'aromathérapie. Elle va nous expliquer en quoi consiste une partie de son métier.

Sandrine Stauner-Facques

sur son comportement, sa façon de vivre et d'être dans la famille par la suite. L'objectif sera de rééquilibrer tout cela: vos actes par rapport à lui et aussi de permettre qu'il exprime au mieux son comportement naturel pour que la vie avec la famille soit possible.»

Hélène est entre autres, une spécialiste du comportement animal. Son rôle est de venir en aide aux propriétaires de chiens, chats, nouveaux animaux de compagnie (NAC) pour résoudre les problèmes qu'ils rencontrent au quotidien avec leurs animaux.

Le comportementaliste

Spécialiste du comportement des chiens et des chats, mais aussi de la relation homme/animal, le comportementaliste vous assiste et vous conseille afin d'établir ou de rétablir une relation harmonieuse avec votre compagnon. Il vous donne des conseils pour mettre fin à des comportements gênants en instaurant de nouvelles règles de vie.

Le but est de comprendre les besoins de son animal et de s'y adapter au mieux. Comme le dit Hélène Hirtzmann: «*Tout animal que l'on adopte a un passif, même un chaton ou un chiot (le sevrage, la séparation avec la maman...). On peut toujours commettre des erreurs au moment de la transition et si des erreurs sont commises ou si des choses sont mal vécues par l'animal, cela peut avoir des répercussions*

Comportements qui peuvent être améliorés

Chez le chien: peur, phobies, destructions, agressivité, malpropreté, aboiements, problèmes hiérarchiques...

Chez le chat: griffer les tapisseries, les meubles, agressivité, malpropreté...

Les besoins du chien ?

Le chien a des besoins différents selon les caractéristiques de sa race. Il est important de respecter ses besoins sinon il risque de développer des troubles. Le chien est un animal de meute. «*Un chien a besoin d'une hiérarchie. Il doit avoir son espace à lui qui sera différent de celui de ses maîtres: il doit comprendre qu'il y a une différence. Il a des besoins naturels: sortir, courir. Il est important de le sortir à des heures à peu près fixes et dans des endroits qu'il connaît pour se sentir en sécurité. Il est essentiel de lui faire découvrir de nouveaux endroits mais il est aussi important qu'il ait son confort, ses habitudes. On doit imposer des règles: un lieu où dormir (différent de celui des maîtres), il doit avoir son espace où il mange à des heures à peu près régulières.*

La hiérarchie qui doit être instaurée n'empêche en rien d'être fusionnel avec son animal.

Les besoins du chat ?

Le chat est un animal territorial. Ce qui est important pour lui, c'est l'endroit où il se trouve, où il vit. Le chat a besoin d'un espace qu'il connaît, il doit se sentir à l'aise sur son territoire, dans sa maison. Le chat a besoin qu'on hiérarchise son territoire. Il a besoin d'un territoire de chasse, d'alimentation, d'élimination (litière). Il a son territoire de repos dans lequel il doit se sentir en sécurité. Il doit pouvoir surveiller ce qu'il se passe. Le chat est un animal de choix, il aime avoir plusieurs endroits où manger, où il pourra dormir profondément et où il se sentira en sécurité. Il a lui aussi besoin d'activités: soit il sort, soit il faudra vous occuper de lui et jouer avec lui.

La phytothérapie pour les animaux

Hélène Hirtzmann indique que les traitements médicamenteux sont indispensables selon les pathologies des animaux. Antibiotiques et anti-inflammatoires sont nécessaires et pas nocifs pour la santé.

Selon elle: «*La phytothérapie présente l'avantage qu'on ne va pas forcément travailler que sur la maladie, on va aussi travailler en harmonie avec l'animal. S'il a par exemple un problème au niveau du foie, des reins (une maladie chronique), cela va déstabiliser plein d'autres choses. Donc les traitements classiques que l'on va donner vont agir sur les organes qui sont malades. Le but de la phytothérapie est de tenter de rééquilibrer le reste de l'organisme, de faire ce qu'il faut pour que l'organisme de l'animal aille bien, pour qu'il puisse mieux guérir de sa pathologie. On peut soigner des organes, agir par exemple sur des problèmes hépatiques, rénaux, de comportement.*»

“ La phytothérapie et l'aromathérapie sont des passerelles entre la médecine classique et la médecine plus énergétique ou médecine chinoise. ”

L'aromathérapie

Les préparations se présentent souvent sous forme de gouttes, de liquides: ce seront des préparations données au cas par cas pour chaque animal.

Il ne faut pas mettre d'huiles essentielles sur la peau d'un chat ou dans sa bouche car il est beaucoup trop sensible. Toutes les huiles essentielles sont toxiques pour le chat sauf en inhalations. Pour un chat, l'aromathérapie ne se fait donc que par inhalations: le plus simple est de le mettre dans sa boîte de transport, de mettre un bol d'eau chaude devant la grille avec le produit et de recouvrir la caisse, le temps recommandé. C'est très simple et très efficace. Chez le chien par contre, on peut déposer quelques gouttes d'huiles essentielles sous sa langue, sur le nez ou la nuque.

En traitement de fond sur des pathologies chroniques, les résultats de l'aromathérapie chez le chat et le chien sont très bons.

La phytothérapie et l'aromathérapie sont des passerelles entre la médecine classique et la médecine plus énergétique ou médecine chinoise. ●

L'expertise d'Hélène Hirtzmann

Hélène se rend chez les maîtres afin de découvrir l'animal dans son environnement. De cette façon, elle analyse la situation et voit les choses qui doivent être changées ou améliorées. Elle observe l'animal en situation, pose des questions afin d'établir un bilan comportemental, pose un diagnostic, écarte les problèmes de santé potentiels (en cas de marquage urinaire par exemple, elle fera faire une analyse urinaire) et ensuite, elle élabore avec les maîtres, un plan d'action à mettre en place afin de régler le(s) problème(s).



HTC
santé
VOTRE SOLUTION SANTÉ & BIEN-ÊTRE

COMBINEZ LA BEAUTÉ ET LA SANTÉ

"Devenez la meilleure version **de vous même**"



PERDRE DU POIDS



SE RÉAPPROPRIER SON CORPS



RESTER EN FORME



BIEN VIEILLIR

Votre DIAGNOSTIC OFFERT
HTC-SANTE.COM



Notre intestin est le foyer principal de notre immunité

A l'intérieur de chacun d'entre nous se trouve un écosystème qui influe sur notre bien-être. On l'appelle le microbiote. Le microbiote humain est une communauté de milliards de micro-organismes qui vivent à plusieurs endroits de notre corps. On les retrouve notamment dans la sphère buccale, sur la peau, dans les poumons et au niveau vaginal. Mais la plus grande communauté se trouve dans l'intestin. Près de 160 espèces y vivent et contribuent à notre équilibre intérieur.



Environ un tiers des bactéries qui composent notre microbiote est commun à tout le monde, tandis que deux tiers sont spécifiques à chacun. La composition dépend de plusieurs facteurs: notre régime alimentaire, notre âge, la consommation de certains médicaments, notre génétique, l'environnement ou encore notre hygiène de vie (tabac, stress, sédentarité...).

Quelle est la fonction de notre microbiote intestinal ?

Notre microbiote intestinal, appelé aussi flore intestinale, joue un rôle de premier plan dans notre santé. Ces deux principales fonctions concernent notre processus de digestion et le maintien de notre système immunitaire.

Il permet notamment de mieux intégrer les composants alimentaires tels que les fibres. Sans celui-ci, nous serions incapables de digérer certains aliments à base de cellulose (comme la salade verte), d'amidon (riz, pomme de terre) ou de lactose.

Saviez-vous que 70% de notre immunité se trouve dans l'intestin ?

Le microbiote intestinal est le garant de notre système immunitaire: 70% de nos cellules immunitaires y sont issues. Grâce à elles, nous sommes protégés contre les microbes, mais pas uniquement contre eux.

L'imperméabilité intestinale conférée par les micro-organismes assure que seuls les bons nutriments passent à travers la barrière intestinale. Sans cette protection, les anticorps ne seraient pas reconnus et auraient accès

directement à notre circulation sanguine avec le risque de déclencher, par exemple, des allergies, une intolérance alimentaire, des troubles métaboliques (diabète de type 2, obésité) ou encore des maladies neurologiques.

Comment prendre soin de notre microbiote intestinal et donc de notre santé ?

Il arrive que l'équilibre du microbiote intestinal soit endommagé. On parle alors de dysbiose. Cela peut être dû à une alimentation déséquilibrée, la prise d'antibiotiques, une infection virale gastro-intestinale ou encore au stress.

Il est possible de limiter ce risque en adoptant une alimentation saine et équilibrée, en pratiquant une activité physique régulière et en limitant les causes de stress et d'anxiété.

Le recours aux probiotiques peut aussi être conseillé par votre pharmacien et médecin. Les probiotiques sont des micro-organismes vivants bénéfiques pour les différents microbiotes. Il en existe des centaines de sortes. Il est donc important d'avoir recours aux probiotiques ciblés sur les signes de dysbiose dont vous souffrez. Elle peut, en effet, s'illustrer de nombreuses manières: immunité affaiblie, côlon irritable, cystite récurrente, maux de ventre réguliers, surpoids,...

Votre médecin et votre pharmacien vous aideront à choisir le traitement probiotique le plus adéquat. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

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



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

**DES SOLUTIONS
EXISTENT !**

• **DEMANDEZ CONSEIL**
À VOTRE MÉDECIN

Témoignage sur le Syndrome de Kleine-Levin: «J'ai vu 32 médecins avant de recevoir un diagnostic»

Les personnes touchées par une maladie rare mettent parfois des années avant d'avoir un diagnostic. Steve, 25 ans, vit avec le syndrome de Kleine-Levin. Nous l'avons rencontré dans les bureaux d'ALAN-Maladies Rares Luxembourg pour nous raconter son parcours du combattant.

Céline Buldgen

Le syndrome de Kleine-Levin est une maladie neurologique rare, de cause inconnue, et caractérisée par une hypersomnie, et des troubles cognitifs et comportementaux. Certains facteurs, tels qu'une infection et la prise d'alcool, seraient susceptibles de déclencher le premier épisode. Le syndrome touche 1 personne sur 500 000 et débute en moyenne autour de 15 ans.

(Source: www.orpha.net).

Pourriez-vous me dire comment s'est déclarée votre maladie ?

Steve: «Le premier épisode a débuté à l'âge de 17 ans (année précédant le baccalauréat). Avec mes amis, nous aimions aller souvent en ville après les cours. Mais un jour, j'ai remarqué que j'en étais incapable. À peine rentré à la maison, je dormais pendant 12h, 14h voire même parfois 16h d'affilée. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. Ensuite, il y

“ Si vous pensez avoir une maladie rare, n'hésitez pas à pousser la porte d'ALAN-Maladies Rares Luxembourg, à consulter votre médecin généraliste ou à vous rendre dans un centre spécialisé. ”

a eu des hauts et des bas, mais ces épisodes d'hypersomnie ne disparaissaient pas. Après 6 mois, j'ai commencé à faire mes propres recherches sur Internet et je suis allé consulter mon médecin généraliste. Il a pensé à une dépression et m'a prescrit des vitamines pour retrouver ma vitalité. Cela a un peu aidé au début, mais les épisodes se sont de nouveau enchaînés par la suite. Soit, je dormais en classe, soit je restais tout le temps à la maison.»

Comment se manifeste-t-elle chez vous ?

Steve: «Pendant les épisodes, je souffre essentiellement d'hypersomnie, de déréalisation (sentiment d'être « comme dans

“ Le syndrome de Kleine-Levin est une maladie neurologique rare, de cause inconnue, et caractérisée par une hypersomnie, et des troubles cognitifs et comportementaux. ”

un rêve ») et d'impulsivité verbale. Au début de la maladie, je souffrais en moyenne de 9 à 10 épisodes par an d'une durée moyenne de 1 à 2 semaines.»

A-t-elle eu des répercussions sur votre parcours scolaire et votre vie professionnelle ?

Steve: «Suite à mes épisodes d'hypersomnie trop fréquents et au stress engendré, je n'ai pas pu réussir mon bac. Je suis allé à Berlin avec ma copine, tout en suivant des cours en ligne (eBAC) pour obtenir mon diplôme de fin d'études. Mais j'ai vite été confronté aux difficultés quand il a fallu que je revienne au Luxembourg pour passer les examens écrits. Lors d'un épisode je ne pouvais ni conduire, ni prendre l'avion. J'ai donc décidé de faire un apprentissage en informatique, en Allemagne. Ils ont accepté pendant 2 ans, et l'année dernière, ils ont refusé que je passe les examens en raison de mes nombreuses absences aux cours. Depuis le 1er octobre 2019, je travaille dans une entreprise domotique en tant que programmeur. Mon patron est bien sûr au courant de mon état de santé. Pour l'instant tout va bien. Mon travail me plaît énormément et j'essaie d'adapter au mieux mon rythme de vie.»

Le syndrome de Kleine-Levin n'est pas facile à gérer au quotidien. Avez-vous eu besoin d'aide à un moment donné ?

Steve: «Oui, car j'ai souffert de dépression en raison de mes échecs scolaires. Pour m'aider à en sortir, j'ai fait une psychothérapie pendant 3 ans. Aujourd'hui, je possède les ressources nécessaires pour pouvoir gérer seul les difficultés/les échecs que je peux rencontrer au quotidien.»

Vous a-t-on prescrit un traitement ?

Steve: «Je prends un traitement au Lithium qui permet normalement de réduire la fréquence ou la durée des épisodes. Le suivi thérapeutique consiste à faire des analyses sanguines régulières. A l'introduction du traitement, c'était toutes les semaines, et maintenant, c'est tous les 3 mois. Il faut savoir que les effets secondaires du lithium sont nom-

breux et certains peuvent être dangereux. Mon médecin m'a conseillé de boire beaucoup d'eau chaque jour afin d'éviter une toxicité rénale liée à la prise du traitement.»

Grâce à ce traitement, constatez-vous une amélioration de votre état de santé ?

Steve: «Au fil du temps, je remarque que les épisodes deviennent moins fréquents et moins intenses au niveau de l'hypersomnie. Il y a deux ans, j'ai eu neuf crises au total. En 2019, seulement deux (dont une plus longue sur la durée). Donc, oui, je pense que le traitement fait effet. On dit que le syndrome disparaît autour de 30-35 ans, mais je ne suis pas convaincu de cette affirmation pour autant. Les patients souffrent certainement encore de légers troubles qui passent inaperçus.»

Votre cas est-il sévère ?

Steve: «Le syndrome de Kleine-Levin diffère vraiment d'un patient à l'autre. C'est difficile de savoir si mon cas est sévère ou non. Je connais d'autres personnes qui vivent en Allemagne et qui souffrent du Syndrome de Kleine-Levin. Contrairement à moi, elles ont moins d'épisodes mais des épisodes plus sévères et ont pu obtenir leur baccalauréat car elles ont été diagnostiquées plus tôt. Tous les cas sont différents. Il ne faut pas généraliser la maladie, ni exagérer les symptômes.»

Qu'est-ce qui a été le plus compliqué pour vous ?

Steve: «De ne pas avoir été pris au sérieux. Trop souvent les médecins pensent à une cause psychologique quand ils ne trouvent pas de diagnostic. Je suis entré dans un parcours d'errance diagnostique qui a duré 7 longues années au cours desquelles j'ai vu pas moins de 32 médecins. Je me suis rendu dans un centre de référence des maladies rares au CHU de Nancy et dans un centre spécialisé du sommeil à Berlin... sans résultat ! Pendant plus d'un an, je ne suis plus allé voir un médecin, car je n'en pouvais plus de ne pas être pris au sérieux. J'ai finalement décidé de me rendre dans un autre centre spécialisé du sommeil à Berlin qui est aussi actif dans la recherche des maladies de sommeil. On a suspecté le syndrome de Kleine-Levin et on m'a dirigé vers un expert qui, lui, a bien confirmé le diagnostic en février 2019.» ●

Site web de ALAN-Maladies Rares:
www.alan.lu

SORTIR



CONCERT

Maxime Le Forestier

Presque six ans après *Le Cadeau*, Maxime Le Forestier revient avec un nouvel album paru au printemps. Une dizaine de nouveaux titres poétiques, réalistes ou ironiques – une moisson riche et limpide, avec son élégance coutumière et sa chaleur consolante.

Dix chansons qui apparaissent dès maintenant dans une forme très proche de celle qu'elles auront sur scène. Pas d'arrangements orgueilleux, pas de grands gestes orchestraux. Pas trop de paraître. Une date à ne pas manquer. En première partie, Arthur Le Forestier & Bruno Guglielmi.

Mercredi 5 février 2020 au CHAPITO du Casino 2000 de Mondorf-les-Bains. Tarif: à partir de 38 €.
www.casino2000.lu

DIVERTISSEMENT

Crocus Guest Games

Le Crocus Guest Games est «l'escape room ou virtual reality room» le plus innovant du Luxembourg. C'est un centre de divertissement où l'on peut se rendre en famille, entre collègues (ou Team building), entre amis.

Le but est de passer un bon moment. Vous avez le choix entre deux possibilités: soit la maison hantée qui propose de nombreux effets spéciaux soit le braquage de



banque qui se base sur la série *Casa Del Papel* qui va faire monter votre adrénaline. Les deux jeux sont très ludiques, très immersifs et se déroulent dans différentes pièces aménagées. Les gens en ressortent tous ravis. Il faut prévoir une heure pour chaque jeu. C'est une chouette expérience, une belle aventure à tenter (entre 2 et 6 personnes).

Crocus Guest Games - 14 rue Robert Stemper - L-2557 Luxembourg (La Cloche d'Or) ouvert 7j/7 de 9h30 à 23h30 - Tél.: 0621 68 98 82 - hello@crocus-quest.com



TRAIL

Escapardenne Lee Trail

Le grand itinéraire de randonnée pédestre Escapardenne Lee Trail de 53 km, s'inscrit dans un programme d'actions visant à valoriser un produit transfrontalier de qualité existant, à savoir l'Escapardenne Eislek Trail – 106 km reliant Kautenbach (L) à La Roche-en-Ardenne (B) en les connectant notamment avec un pôle touristique important du Nord du Grand-Duché de Luxembourg: Ettelbruck.

Vous emprunterez de nombreux petits sentiers naturels, longerez d'innombrables crêtes rocheuses, traverserez à plusieurs reprises la vallée de la Sûre, pour remonter vers les hauts plateaux ardennais. Une belle aventure à faire en 3 étapes, cela est paraît-il mémorable.

Infos sur www.visitluxembourg.com



Nouveau site internet des Hôpitaux Robert Schuman



www.hopitauxschuman.lu

Patients, visiteurs, professionnels de santé, retrouvez toutes les réponses dont vous avez besoin:

- panorama complet des services médicaux et de l'offre de soin
- annuaire des médecins et leurs biographies
- informations pratiques (démarches administratives, séjour, préparation à l'hospitalisation et à la sortie...)
- offres d'emploi
- actualités et événements



Un patient mieux informé est un patient mieux soigné et en meilleure santé !



Découvrez le nouveau blog santé des Hôpitaux Robert Schuman:

www.acteurdemasante.lu

ayant pour mission la prévention et l'éducation à la santé.
Gratuits et accessibles à tous, les contenus sont rédigés
par un comité de professionnels de la santé.



- Thèmes:
- naissance
 - santé et bien-être de la femme
 - cancer du sein
 - psychiatrie
 - orthopédie
 - maladies rénales
 - santé des personnes âgées...



NOUVEAU

A partir de janvier 2020

www.hopitauxschuman.lu



Centre de la Ménopause et de l'Andropause

- s'adresse aux femmes et aux hommes ressentant les premiers symptômes physiologiques et psychologiques liés à l'âge
- collaboration étroite avec des professionnels de santé exerçant aux Hôpitaux Robert Schuman: différentes spécialités médicales, service d'imagerie médicale, Gesundheitszentrum et thérapies complémentaires

Renseignements et prise de rendez-vous:
(+352) 26 333 9047
centremenopause@hopitauxschuman.lu





Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle

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

Mardi 14 janvier

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

Mardi 21 janvier

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

Mardi 28 janvier

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

Mardi 04 février

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

Vous avez un événement ou une conférence à annoncer?

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



HÔPITAL KIRCHBERG

www.hkb.lu

Exposition de Kingsley Ogwara



Du 5 janvier au 23 février

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

Groupe de soutien cancer de la prostate



Prochain rendez-vous, le mercredi 5 février à 18h

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

ZITHAKLINIK

www.zithaklinik.lu

Exposition de Renata Linnhoff

Du 5 janvier au 23 février

Espace Arttime, accueil de la ZithaKlinik

GESONDHEETSZENTRUM

www.gesondheetszentrum.lu

Tél.: + 352 2888-6363

info@gesondheetszentrum.lu



Power-Yoga

Donnerstags, von 17.15-18.15 Uhr
Sprache: lux

ESSENTRICS

Mardi, de 13h00 à 14h00

Techniques de stretching et de renforcement. Langue: de/fr

Pilates

Tous niveaux, cours à midi et soir
Info-tél.: 2888-6363

QI GONG

Mercredi, de 18h00 à 19h00

Mercredi, de 19h15 à 20h15

Langue: fr/lux

Rücken-Yoga

Montags, von 17.15 bis 18.15

Sprache: lux

Offres psychologiques:

Achtsamkeitsbasierte Stress-reduktion

Dienstags, von 17.00 bis 18.00 Uhr
Kurs geht über 6 Wochen



Cours et ateliers pour les parents:

Massage pour bébés

Itzig: à partir de début janvier

Ateliers de communication bienveillante

Belvaux: à partir de février

1^{er} secours pour enfants

Itzig: le 1.02

Kurse in der Schwangerschaft:

Geburtsvorbereitung

Itzig: Wochenendkurs ab Ende Januar, wöchentlicher Kurs ab Anfang Februar

Hypnobirthing®

Itzig: ab Februar

Workshop – Tragehilfen

Grosbous: am 29.02

Stillvorbereitung

Itzig: am 23.01

Fit for 2

Itzig: fortlaufender Kurs, jeweils mittwochabends

Yoga für Schwangere

Itzig: fortlaufender Kurs, jeweils donnerstagabends

Kurse nach der Geburt:

Yoga nach der Schwangerschaft

Itzig: ab Januar

Rückbildung

Itzig: ab Februar

Kurse mit Babys und Kleinkindern:

BabySteps® (2-12 Monate)

Beles: ab Januar jeweils freitag-nachmittags

Babymassage

Itzig: ab Januar

Babymassage für Väter

Itzig: ab Februar

PEKiP (2-12 Monate)

Itzig und Betzdorf: ab Februar

Anmeldung, weitere Infos und Termine unter www.liewensufank.lu



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:
Eltereschoul J. Korczak Antenne Esch
tania.hemmer@kannerschlass.lu
D'Aschreiwung ass gratis a jiddereen ass wëllkomm

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

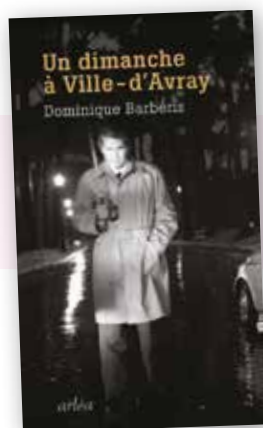


Infos:
tél.: +352 40 144 22 33
zithaaktiv@zitha.lu

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!



Un dimanche à Ville-d'Avray

Dominique Barbéris est une romancière française. Elle enseigne à Sorbonne-Université et y anime des ateliers d'écriture. Son premier livre *La ville* a été publié chez Arléa en 1996. Ses huit autres livres sont chez Gallimard. Elle a terminé deuxième à la sélection du Prix Goncourt en 2019 et a été finaliste du Prix Femina 2019.



Le titre, *Un dimanche à Ville-d'Avray*, est un lointain écho du film féérique – et mystérieusement inquiétant –, sorti en 1962, qui a marqué, tel un météore, le cinéma français. Même sentiment d'inquiétude dans le livre de Dominique Barbéris: deux sœurs se retrouvent, alors que fléchit la lumière, dans un pavillon de Ville-d'Avray, avec cha-

cune dans le cœur les rêves et les terreurs de l'enfance, le besoin insatiable de romanesque, de landes sauvages dignes de Jane Eyre et d'un amour fou, tout cela enfoui dans le secret d'une vie sage.

L'une se confie à l'autre. Lui raconte une invraisemblable rencontre dans le décor en apparence paisible de Ville-d'Avray, de ses rues provinciales. L'autre découvre, stupéfaite, son errance entre les bois de Fausse-Repose, les étangs de Corrot, les gares de banlieue et les dangers frôlés...

Ce sont des pages à la Simenon. Les grands fonds de l'âme humaine sont troubles comme les eaux des étangs. ●

Merci aux éditions Arléa

Merci à notre partenaire local, la Librairie ALINÉA de Luxembourg qui offre 5 ouvrages. Les gagnants seront prévenus par mail et iront chercher leur cadeau à la librairie.



Librairie ALINÉA

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

Citrex: la cure idéale après les fêtes

Sédentarité, excès de poids, graisses sanguines perturbées... *Letz be healthy* offre à ses lecteurs la possibilité de débiter une cure de Citrex et d'objectiver les bénéfices pour la santé des extraits naturels et hautement purifiés de la bergamote.

A base d'extraits actifs de bergamote (*Citrus bergamia*), de *Citrus sinensis* L. Osbeck et de chrome, régulateur du métabolisme, le Citrex est un complément alimentaire proposé pour aider à améliorer les paramètres du syndrome métabolique, signes avant-coureurs du diabète et de complications cardiovasculaires.

A la clé, une série d'effets bénéfiques:

- des triglycérides (lipides du sang liés à la consommation de sucres et d'alcool,
- du cholestérol total de 10 à 20%,
- augmentation du «bon» cholestérol,
- diminution du «mauvais» cholestérol,
- diminution de la glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang) et de la résistance à l'insuline (marqueur de pré-diabète),
- diminution du poids et de la masse grasse.

La cure idéale est de trois mois. *Letz be healthy* vous offre la chance d'essayer pendant un mois une cure de Citrex. ●

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: 29 février 2020



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

B.SMILE CHARBON



B.SMILE
CHARBON

Pâte dentifrice blancheur
au charbon actif



GOUT MENTHE
Net Wt. 3.52 OZ (100 g)

CNK: 3687-589

Le dentifrice à base de charbon de Bambou !

Les plus du Charbon dans la pâte dentifrice:

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

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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Demandez conseil à votre pharmacien



@AWT.Belgium

Abnehmen – ein guter Vorsatz



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

3 Kleidergrößen schlanker



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

Starke Hilfe zum Abnehmen durch Studien belegt

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

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

formoline L112 EXTRA ist eine Weiterentwicklung des bewährten formoline L112 und

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

Die Kalorien gehen – der Genuss bleibt

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

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

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



Ihr extra starker „Kalorienmagnet“ zum Abnehmen

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



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

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