

Let's be healthy

PETITE ENFANCE
Mon enfant suce son pouce



Les chiens du CGDIS.
Eduqués pour sauver des vies

La **gastronomie**
d'une digestion **ZEN**



Sandrine
Le goût du vrai

Beauté
Les secrets
d'une peau saine

Venez découvrir
le golf au **Lux**
Golf Center

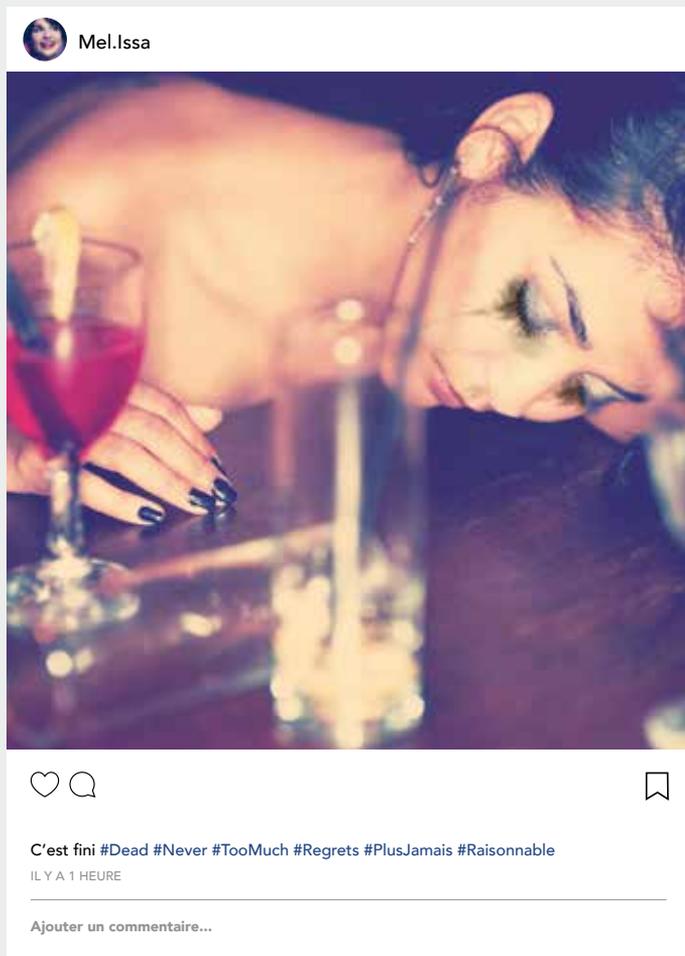
EXALLER
TRAITEMENT ET PRÉVENTION
DE L'ALLERGIE AUX ACARIENS

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

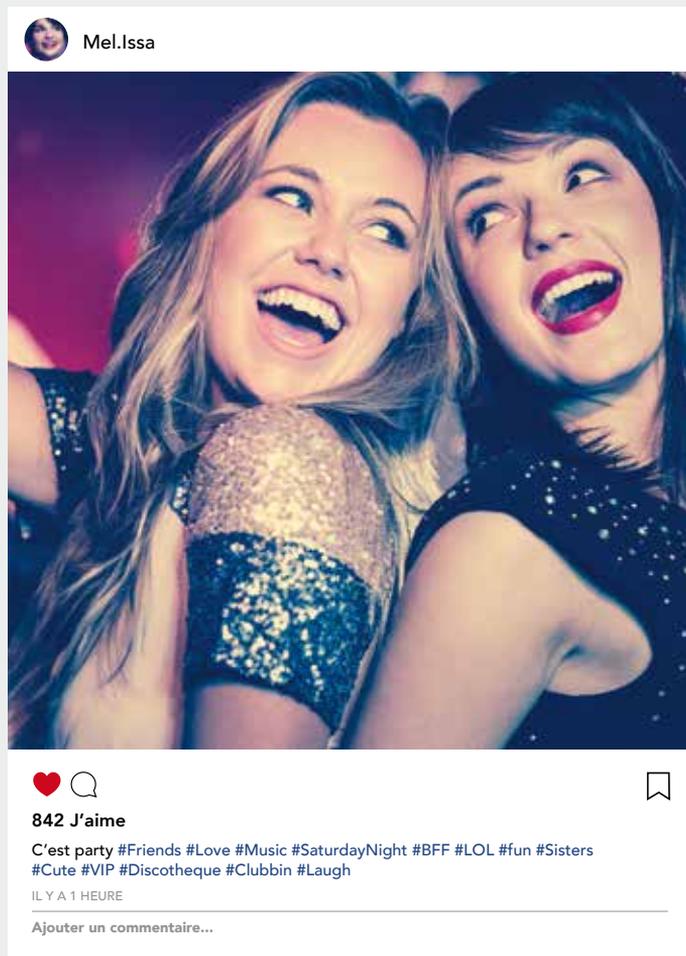


POUR EN FINIR
AVEC L'ALLERGIE
AUX ACARIENS !

La fête?



La fête!



**Moins d'alcool,
plus de fun.**

DITES NON AU VERRE DE TROP!

Sante.lu



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

Direction de la santé

L'abus d'alcool est dangereux pour votre santé.

édito

Parce que la vie n'a pas de prix...



Quelle joie de voir encore une fois la mobilisation des hôpitaux lors de la Journée Mondiale contre le Cancer, célébrée le 4 février dernier. Cette année, les Hôpitaux Robert Schuman ont décidé d'organiser une grande collecte de fonds en faveur de la Fondation Cancer Luxembourg, avec leur action «Let's Fight Cancer». Pour chaque photo postée sur leur page Facebook, 1 euro a été versé à la Fondation Cancer Luxembourg.

Au Centre Hospitalier du Luxembourg, l'équipe pluridisciplinaire du CHL Kriibszentrum a organisé une journée dédiée à la prévention, au dépistage et à la prise en charge du cancer. A cette occasion, vous trouverez dans ce numéro notre compte-rendu de la conférence du Dr Sigrid De Wilde, médecin spécialisé en hémato-oncologie au CHL, intitulée «Les maladies hématologiques: prise en charge et traitement».

Et si, vous aussi, vous souhaitez montrer votre solidarité envers celles et ceux qui se battent chaque jour contre le cancer, la prochaine édition du Relais pour la Vie, qui aura lieu les 21 et 22 mars 2020, n'attend que vous !

Pensez également à faire un don au Télévie, ou encore à vous inscrire comme donneur(donneuse) de moelle osseuse via l'intermédiaire de l'Association Don de Moelle du Luxembourg.

Enfin, impossible de ne pas avoir une pensée émue pour nos proches qui sont partis trop tôt...



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.

Céline



Avez-vous le bon rythme ?

Pour le vérifier, nous offrons un accès **GRATUIT** à l'application **FibriCheck®** qui dépiste de manière innovante la fibrillation auriculaire. En plaçant votre doigt sur l'appareil photo de votre smartphone pendant une minute, un **test fiable et médicalement certifié** est automatiquement effectué. De cette façon, l'application peut détecter une arythmie potentielle à un stade précoce.

Pourquoi un dépistage du rythme cardiaque ?

1/3 des personnes souffrant de fibrillation auriculaire ne ressent aucun symptôme !

Il est extrêmement important de poser le diagnostic de fibrillation auriculaire à temps, car sans traitement approprié, le risque d'AVC (accident vasculaire cérébral) est 5 fois plus important.

Et si vous écoutiez votre cœur ?

La fibrillation auriculaire est un trouble du rythme cardiaque au cours duquel le cœur s'emballe et se met à battre de manière irrégulière.

Le risque d'en être atteint s'accroît avec les années: environ 1 adulte sur 15 de plus de 65 ans souffre, actuellement, de cette affection.

Êtes-vous à risque ?

Tout le monde peut développer une fibrillation auriculaire, mais certains facteurs de risques peuvent en favoriser l'apparition.

Surfez sur www.lebonrythme.lu et calculez votre risque d'AVC

Comment fonctionne le dépistage ?

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque pendant 7 jours avec votre propre smartphone via l'application **FibriCheck®**.



1. TÉLÉCHARGEZ FIBRICHECK®

Téléchargez l'application FibriCheck® sur votre smartphone (via l'Apple App Store ou Google Play Store) et créez votre compte personnel.



2. SCANNEZ LE QR CODE

Pendant votre processus d'inscription, l'application vous demandera si vous avez reçu un code d'accès. Cliquez "Oui" et scannez le code ci-dessous.



3. EFFECTUEZ LES MESURES

Vous pouvez effectuer un nombre illimité de mesures pendant 7 jours. Nous vous conseillons d'effectuer les mesures au moins deux fois par jour.

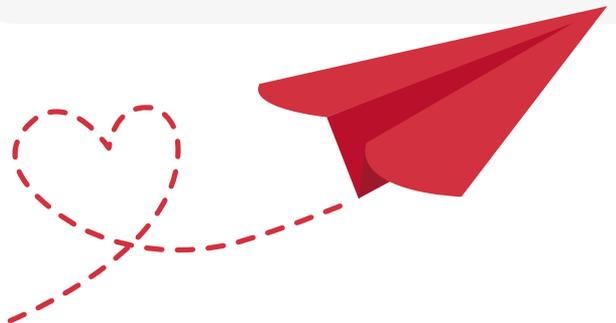


4. RECEVEZ UN RAPPORT FINAL

Après 7 jours, votre accès se termine. Vous recevez alors par email, un rapport d'informations sur votre rythme cardiaque. Si nécessaire, rendez-vous chez votre médecin avec votre rapport, afin d'en discuter.



CODE PROMO:
lebonrythmeMAG



sommaire



BEAUTÉ



MÉDECINES DOUCES



TESTÉ POUR VOUS



PEOPLE



LETZ MOVE

- 6 **Zapping minceur**
6 Bio-T et Bio-Chromium
- 7 Formoline: à base de carapaces de crustacés
Citrex: la bergamote contre le syndrome métabolique
Florasvelte, le probiotique minceur à base de *Lactobacillus gasseri*
- 8..... **Conseil du mois**
Reconnaître le syndrome du côlon irritable
- 10..... **Beauté**
Les secrets d'une peau saine
- 12 **Info**
Démence - parlons-en !
- 14 **Centre Hospitalier de Luxembourg**
Leucémie: le point sur sa prise en charge lors de la première édition de la journée CHL Kriibszentrum
- 16 **Petite enfance**
Mon enfant suce son pouce
- 18..... **Bien-être**
ADNL, des cours d'exception
- 20..... **Médecines douces**
En quoi consiste l'homéopathie ?
- 22..... **Hôpitaux Robert Schuman**
Les Hôpitaux Robert Schuman célèbrent leur 1000^e opération chirurgicale assistée par robot Mako®
- 26..... **Testé pour vous**
La gastronomie d'une digestion zen
- 28..... **Phyto**
L'Ashwagandha, ou le ginseng indien
- 30..... **People**
Sandrine ou le goût du vrai
- 34..... **Animaux**
Des chiens éduqués pour sauver des vies
- 36..... **Letz move**
Venez découvrir le golf au Lux Golf Center
- 39..... **Sortir**
- 40..... **Agenda**
- 42..... **Concours**



CONSEIL DU MOIS



CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG



PHYTO



ANIMAUX



SORTIR

Le printemps arrive, bientôt les beaux jours... envie de faire du bien à votre corps? Pour mincir, avant tout il est important d'adopter un mode de vie sain et de pratiquer beaucoup d'activité physique. Mais certaines aides peuvent être très utiles... Demandez conseil à votre pharmacien.

Bio-T et Bio-Chromium

Découvrez l'action de l'extrait de thé vert, de l'acide linoléique conjugué et du chrome pour soutenir votre régime.

L'acide linoléique conjugué (C.L.A.) est un acide gras que notre corps ne peut pas fabriquer, mais qui joue un rôle important. L'acide linoléique conjugué peut se trouver dans les produits laitiers, comme le lait, le beurre, le fromage, ainsi que dans la viande. Il est produit dans l'estomac d'animaux de pâturage, comme les bovins, les moutons et les chèvres.

Hélas, la production naturelle d'acide linoléique a considérablement diminué ces dernières années, suite à l'élevage industriel et à la monoculture. Un complément de C.L.A. aide le corps à perdre de la masse grasseuse sans perte de masse musculaire.

Le thé vert contient une grande quantité d'EGCG, ou gallate d'épigallocatechine. C'est le flavanol le plus abondant du thé, connu pour être un puissant antioxydant. Le thé vert peut être considéré comme un coup de pouce supplémentaire, lors de la perte de poids. L'extrait de thé vert facilitera le métabolisme et le thé vert contribuera à l'oxydation des graisses. La théine augmentera également la consommation d'énergie, tout en réduisant les déchets dans votre corps.

Le chrome est un nutriment nécessaire au maintien d'un taux de sucre stable dans le sang. Lorsque vous avez des fringales de sucre, un manque de chrome peut parfois être en cause. Le chrome est essentiel pour aider l'insuline à transférer le sucre contenu dans l'alimentation à la cellule, là où il peut être utilisé comme source d'énergie. Si nous mangeons trop souvent et trop sucré, le besoin en chrome augmente, alors que ces aliments en apportent très peu.

Un supplément nutritionnel est utile pour combler les carences afin d'atteindre un taux de sucre stable dans le sang, et permet de mieux contrôler l'envie de sucres rapides.



Bio-T de Pharma Nord

Pour un bon équilibre entre graisse et muscle, Bio-T renferme une teneur élevée d'acide linoléique conjugué et d'extrait de thé vert qui favorise le métabolisme et contribue à une bonne oxydation des graisses. 1 capsule contient 300 mg de C.L.A. (acide linoléique conjugué) et 125 extraits de thé vert. Il est recommandé de prendre 2 x 2 à 3 capsules par jour pendant les repas. Bio-T est disponible chez votre pharmacien et dans un pack promotionnel de 90 + 30 gélules gratuites au prix recommandé de 25,75€.

Bio-Chromium de Pharma Nord

Bio-Chromium contient une levure de chrome organique (ChromoPrecise) à haute biodisponibilité. Bio-Chromium contribue au maintien d'une glycémie normale et à un métabolisme normal des sucres, des graisses et des protéines. 1 comprimé par jour (correspondant à 100 µg/jour), de préférence avec les repas (petit-déjeuner ou déjeuner). Le produit est disponible chez votre pharmacien et existe en boîtes de 60 ou 150 comprimés à partir de 16,95 € prix de vente conseillé.

Les deux compléments alimentaires peuvent être combinés. Bio-Chromium pour lutter contre l'envie de sucré et Bio-T + C.L.A. pour soutenir votre régime. ●

Formoline: à base de carapaces de crustacés

Formoline L112 est un «capteur de graisses», un dispositif médical qui a fait l'objet d'une étude clinique pionnière à long terme sur une période de 12 mois.

À l'issue de cette étude les participants ont pu réduire leur tour de taille de plus de 13 cm, et perdre plus de 12 kg, et ce dans le cadre d'une alimentation modérée avec une activité physique accrue.

Capteur de graisses d'origine naturelle, à base de D-glucosamine et N-acétyl-D-glucosamine provenant de carapaces de crustacés, Formoline L112 réduit l'entrée de lipides dans l'organisme. La fibre ne peut être digérée et est excrétée, liée aux graisses auxquelles elle s'est fixée. De plus, en gonflant, les fibres présentes dans Formoline L112 exercent un léger effet coupe-faim. Formoline L112 agit principalement sur le surpoids dû à une alimentation riche en graisses (viandes grasses, charcuterie, chips, etc.). Formoline L112 est adapté aux diabétiques et ne contient ni exhausteur de goût, conservateur ou colorant, ni gélatine, gluten, lactose, protéines lactiques ou cholestérol.



Citrex:

La bergamote contre le syndrome métabolique

C'est la nouveauté de l'année pour les nutritionnistes: des flavonoïdes, des extraits naturels de bergamote et d'orange sanguine, combinés à la vitamine B6 et B12 et au chrome, pour aider au maintien d'une glycémie normale et d'un métabolisme énergétique normal.

Avec une amélioration démontrée des paramètres lipidiques et un effet favorable sur le poids, le CITREX est la réponse idéale pour toutes les personnes avec un syndrome métabolique (excès de poids, augmentations des triglycérides, tendance à l'hypertension, tendance au prédiabète). CITREX est le complément idéal pour aider à améliorer le profil lipidique, et peut éviter de devoir recourir à des médicaments hypolipémiants. 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 améliorer les paramètres du syndrome métabolique, en complément des mesures diététiques. ●

Florasvelte

Le probiotique minceur à base de *Lactobacillus gasseri*

FloraSvelte est une formulation innovante composée du probiotique *Lactobacillus gasseri* et de la vitamine D. Le probiotique favorise la perte de graisse au niveau de la ceinture abdominale et réduit les fringales sucrées.

Pour qui ? Pour celles et ceux qui peinent à se débarrasser des rondeurs rebelles, malgré une activité physique régulière et une alimentation équilibrée. Pour toute personne adepte du grignotage sucré. Pour tout individu sujet à une digestion lente et à une constipation chronique.

Chaque gélule contient au moins 10 milliards de bactéries *Lactobacillus gasseri* actives et 300 UI de vitamine D 7,5 mcg.

Aucun additif alimentaire.

Prendre 1 gélule le matin, à jeun, avec un verre d'eau ou au coucher. Aucune interaction médicamenteuse. Aucune contre-indication. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

Reconnaître le syndrome du côlon irritable

On estime à 7,5% de la population luxembourgeoise, le nombre de femmes et d'hommes souffrant du syndrome du côlon irritable. Les femmes sont 2 à 3 fois plus nombreuses à en souffrir que les hommes. La plupart des personnes atteintes sont âgées de 30 à 70 ans.

Comment puis-je savoir si je suis atteint(e) du syndrome du côlon irritable ?

Le syndrome du côlon irritable est une anomalie bénigne du fonctionnement du tube digestif. Il ne cause ni inflammation, ni altération de la structure de la muqueuse intestinale. Il n'est pas non plus un prédicteur de cancer colorectal.

Cela n'en fait pas moins un trouble affectant fortement la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Il s'exprime, en effet, par une variété de symptômes handicapants et souvent simultanés: douleurs abdominales, ballonnements, troubles du transit, épisodes de diarrhée ou de constipation ou encore flatulences. Beaucoup de patients témoignent être obligé(e) d'ouvrir leur(s) bouton(s) de pantalon d'heure en heure afin de ne pas se sentir oppressé(e) en fin de journée.

Comment «ça s'attrape» le syndrome du côlon irritable ?

Les causes et mécanismes du syndrome du côlon irritable sont multiples et en partie non élucidés. Plusieurs facteurs déclenchants sont envisagés dont une gastro-entérite préalable, une intoxication alimentaire, le recours à certains antibiotiques, un déséquilibre de la flore intestinale ou encore le stress et l'anxiété.

Si vous pensez souffrir du syndrome du côlon irritable, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou à en parler à votre pharmacien.

Que faire pour me sentir mieux ?

Le syndrome du côlon irritable présente souvent des épisodes de crise récurrents. Il existe toutefois divers moyens de les rendre moins pénibles ou encore de les espacer. Dans certains cas, il arrive même que ce syndrome dispa-



“ Jouer sur la composition bactérienne de l'intestin permet d'éradiquer la plupart des symptômes. ”

raisse aussi mystérieusement qu'il est apparu.

Les personnes atteintes du syndrome du côlon irritable peuvent rapidement apprendre à gérer leurs symptômes en effectuant quelques ajustements à leur mode de vie.

Un régime alimentaire équilibré peut, notamment, atténuer les symptômes. On conseille généralement de réduire les fibres insolubles, les graisses, les sucres rapides, les épices et les excitants (café, tabac, alcool).

Le stress est un déclencheur fréquent de ce syndrome. Il est donc important d'apprendre à le gérer. Exercices physiques et/ou relaxation sont des pistes efficaces.

Probiotique & côlon irritable

Vous cherchez une solution naturelle pour améliorer votre état ? Puisque le microbiote aussi appelé flore intestinale joue un rôle important dans le déclenchement du syndrome du côlon irritable, jouer sur la composition bactérienne de l'intestin permet d'éradiquer la plupart des symptômes.

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui consommés en quantité suffisante procurent des effets bénéfiques sur la santé. Il s'agit de bactéries «amies» qui vont permettre de restaurer l'équilibre de notre flore. Attention à bien choisir votre traitement probiotique car tous n'ont pas les mêmes effets. Pensez donc à demander à votre pharmacien un probiotique contenant une souche spécifique et ciblée pour le côlon irritable. ●

SYMBIOSYS

LE MICROBIOTE POUR LA VIE

alflorex® pour le SCI

Mise en évidence de la diminution des symptômes
du syndrome du côlon irritable y compris:

- ballonnements et gaz
- douleurs abdominales
- diarrhée et constipation

POUR VOTRE SANTÉ INTESTINALE

POUR LE MICROBIOTE



Découvrez toute la gamme Symbiosys sur www.SYMBIOSYS.com

alflorex® pour le SCI est un dispositif médical.

BIOCODEX
Benelux

Les secrets d'une peau saine

Notre peau fait partie de notre capital beauté et il est primordial d'en prendre soin au quotidien afin de la préserver. Nos pharmacies regorgent de produits qui sauront vous séduire et vous donner envie de faire attention à vous.

Sandrine Stauner-Facques

Prendre soin de votre peau doit devenir un rituel agréable. Alors prenez le temps de sélectionner les produits qui vous font envie et qui vont vous faire du bien.

Nettoyer sa peau

Les femmes doivent obligatoirement le soir passer par la phase démaquillage quel que soit le produit utilisé (eau ou lait micellaire, démaquillant classique ou lingettes).

Les hommes doivent eux aussi prendre soin de la peau de leur visage et le débarrasser des impuretés accumulées la journée. Les hommes eux aussi peuvent utiliser une eau ou un lait micellaire qui ne sont pas destinés qu'à la gent féminine. Sinon un bon savon type «pain dermatologique» de la marque *A-Derma* fera évidemment l'affaire. Votre pharmacien pourra vous guider selon votre type de peau. Nous, nous avons adoré le savon de la marque *Berdoues* composé à 95% d'ingrédients d'origine naturelle. Nous pensons aussi à vos bouts de chou pour lesquels vous pourrez utiliser la première eau nettoyante toute douce de chez *Uriage*, qui ne se rince pas et est ultra pratique avec son flacon pompe.





Gommer, exfolier

Il est bon de désincruster les pores de votre peau mais attention de ne pas en abuser non plus. Une fois par semaine est un bon rythme à adopter. Notre chouchou est le B.Glitter de *DietWorld*: nous aimons sa texture et son parfum.

Les micellaires

On en parle et on en voit partout mais savez-vous de quoi il s'agit ?

Selon les laboratoires *Bioderma*: «Une micelle est une structure complexe de tensioactifs non ioniques doux (agents lavants), ayant la forme d'une microsphère invisible. Les micelles possèdent deux pôles, un pôle hydrophile qui est soluble dans l'eau et un pôle lipophile qui accroche les matières grasses, incompatibles avec l'eau. Cette double affinité leur permet d'attirer les impuretés de toute sorte et de les lier au coton. Elles sont donc capables d'éliminer les résidus externes, provenant de l'environnement (maquillage, impuretés liées à la pollution de l'air...) et les impuretés liées au fonctionnement naturel de la peau (sébum, sudation, desquamation...).»

L'avantage est que l'eau ou le lait micellaire ne décapent pas et n'agressent pas la peau.



Un bon démaquillant

Pour les femmes qui préfèrent un démaquillant classique, cela fonctionne très bien aussi ! Nous aimons les lingettes toutes prêtes et imbibées juste comme il faut mais les puristes pourront toujours opter pour leurs boules de coton et utiliser un bon démaquillant. Pour les deux options, *Klorane* propose des produits adaptés qui

enlèveront votre Kohl et votre mascara préférés sans difficulté.



Si une soirée se profile...

Nous continuons avec notre marque coup de coeur *Les Couleurs de Noir*. Chaque produit *Les Couleurs de Noir* a été testé sur des dames présentant une allergie. Tous leurs produits ont été testés sous contrôle dermatologique et visent le confort et le bien-être de chaque peau. Voici quelques suggestions de produits que vous pouvez aimer: la CC crème (traduction: *Color Control Cream*) est une base de teint correctrice qui possède différents types de pigments qui corrigent certaines imperfections et unifient le teint. Celle-ci propose en plus une protection SPF 15, ce qui est toujours appréciable (*Sunburn Protection Factor*), elle a l'avantage d'être légère et ne bouche pas les pores. Le crayon est multi-usages puisqu'il pourra servir de fard à paupières mais également de blush. Et pour les plus aguerries, les fards à paupières «Soft Touch Eyeshadow Quattro» proposent 4 nuances de gris pour faire un smoky eyes parfait (léger ou prononcé). Sans oublier l'incrotable eye liner pour sublimer votre regard et vous faire des yeux de biche. Ce style de maquillage reste un incontournable intemporel.



Envie de mains douces ?

Nos mains sont tous les jours mises à rude épreuve. Le froid, les produits ménagers les abiment et elles ont besoin d'être soignées, protégées, hydratées.

Nous n'y pensons pas forcément mais lorsque nous utilisons un gommage pour le visage, nous pouvons en profiter pour l'appliquer aussi sur nos mains. Appliquez ensuite une bonne crème hydratante. Les crèmes pour les mains sont à appliquer au quotidien (le soir au coucher c'est le mieux). On masse ses mains en faisant bien pénétrer la crème. La crème Bariéderm de chez *Uriage* est non seulement isolante et réparatrice, elle répare, protège et nourrit. La crème *A-Derma* propose une réparation intense. Les petits tubes de *l'Occitane* sont mignons avec leur côté vintage et ils sont tout simplement délicieux: ils sentent terriblement bons et ont un côté pratique indéniable car ils sont petits et se glissent facilement dans nos sacs à mains ou dans un vide poche de voiture. ●



Démence - parlons-en !

La démence ne concerne pas que la personne touchée, mais tout son entourage. Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à franchir la porte de l'Info-Zenter Demenz (I-ZD). Son équipe prendra le temps de vous écouter et de vous informer, le tout gratuitement.

On estime qu'environ 7500 personnes présentent actuellement une forme de démence au Luxembourg. La démence est un terme global qui décrit un large éventail de symptômes associés à un déclin de la mémoire ou d'autres aptitudes cognitives qui est assez grave pour réduire la capacité d'une personne à exécuter ses activités quotidiennes. Il existe de nombreuses formes de démences différentes. On compte parmi les formes les plus fréquentes: la maladie d'Alzheimer (environ 60% des cas), la démence vasculaire, la démence à corps de Lewy et la démence fronto-temporale.

Mais où se situe la limite entre de simples oublis et une démence ? Quels sont les symptômes de la démence ?

- Des problèmes de mémoire à court terme.
- Le sens de l'orientation qui diminue de plus en plus.
- Des difficultés à gérer les tâches quotidiennes et routinières.
- Des difficultés à planifier et à résoudre des problèmes.
- Des troubles du langage pour s'exprimer clairement.
- Des changements de la personnalité et des comportements inappropriés.
- Un manque d'entrain et le repli sur soi.

Il faut plusieurs symptômes concomitants ainsi qu'une gêne significative dans le fonctionnement quotidien (ex: gérer son budget, faire les courses) pour suspecter la présence d'une démence. L'observation de changements par rapport à l'état habituel de la personne concernée constitue un facteur décisif.

S'occuper ou vivre avec un conjoint, parent ou un ami atteint d'une démence peut être particulièrement difficile. Il est éprouvant de voir une personne avec laquelle vous avez un lien intime depuis des années avoir des difficultés à effectuer certaines actions, à reconnaître certaines personnes ou lieux, ou à se rappeler de certains événements. Plus la maladie progresse, plus l'autonomie de la personne est réduite et plus elle aura besoin d'aide au quotidien.



La démence est donc exigeante et a des répercussions pour la personne concernée comme pour son entourage, d'où l'importance de leur apporter du soutien.

Pour améliorer l'accès aux informations concernant les maladies démentielles, le diagnostic ou bien encore les aides qui existent pour les personnes concernées et leur entourage, l'Info-Zenter Demenz, un centre national neutre, est à votre disposition du lundi au samedi au 14a, rue des bains à L-1212 Luxembourg. L'Info-Zenter Demenz a pour mission d'informer et de sensibiliser gratuitement à la question de la démence. ●

En collaboration avec les communes, l'Info-Zenter Demenz est à votre écoute, près de chez vous

Vous avez des questions, des doutes, besoin d'aide, n'hésitez pas à venir nous voir pour en parler gratuitement et en toute discrétion.

Permanences de 13h00 et 17h00 sur rendez-vous. Venez-vous informer sur les maladies démentielles dans les communes suivantes:

- Wiltz, Mersch, Esch-sur-Alzette, Differdange
- Information et inscription auprès de l'Info-Zenter Demenz (26 47 00 - mail@i-zd.lu)

Source: communiqué de presse de l'Info-Zenter Demenz.

BÉNÉFICIEZ D'UN ACCOUCHEMENT DE 1^{ÈRE} CLASSE

GRÂCE À LA CMCM



Bénéficiez d'un accouchement de 1^{ère} classe.

Grâce à la CMCM et PRESTAPLUS, son service optionnel, les frais d'hospitalisation et d'honoraires médicaux en 1^{ère} classe sont couverts, pour tout accouchement et ce, aussi en cas de complications précoces liées à votre grossesse. La participation aux frais de péridurale est également incluse. De plus, la CMCM participe via le Régime Commun, son package de base, aux frais de kinésithérapie et de médicaments, de la fécondation in vitro et de la détection prénatale des trisomies 13, 18 et 21 et du génotype RH Fœtal ainsi que les frais liés à l'accompagnement du conjoint.

Plus d'informations sur : www.cmcm.lu



Chacun est
le bienvenu



Pas de dossier
médical



Toute la famille est couverte
sans frais supplémentaires

Do, wann Dir eis braucht.

[f cmcm_luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm_luxembourg) [@cmcm_lu](https://www.instagram.com/@cmcm_lu) [y CMCM Luxembourg](https://www.youtube.com/CMCM_Luxembourg) [t cmcm_lu](https://www.twitter.com/cmcm_lu)

CMCM

VOTRE MUTUELLE SANTÉ
DEPUIS 1956

Leucémie: le point sur sa prise en charge lors de la première édition de la journée CHL Kribszentrum

A l'occasion de la Journée Mondiale contre le cancer, l'équipe pluridisciplinaire du CHL Kribszentrum organisa, le 28 janvier dernier, une journée dédiée à la prévention, au dépistage et à la prise en charge du cancer au CHL. Voici notre compte-rendu de la conférence du Dr Sigrîd De Wilde, médecin spécialisé en hématologie, intitulée «Les maladies hématologiques: prise en charge et traitement».

Céline Buldgen

Plusieurs raisons existent pour lesquelles on vous demande de faire une prise de sang: examen de routine, fièvre, fatigue, présence de ganglions, saignements... Si votre médecin traitant constate une «mauvaise prise de sang», il prendra rapidement contact avec un service d'hématologie afin que l'on puisse procéder à des analyses sanguines plus poussées et, en fonction des résultats obtenus par le laboratoire, vous permettre de consulter en urgence un hématologue.

Rappelons que la leucémie se caractérise par une production excessive de globules blancs anormaux.

Lors d'une consultation en urgence, le médecin hématologue fait votre anamnèse en vous posant des questions sur vos antécédents, les médicaments que vous prenez, vos liens avec votre famille, une éventuelle exposition à des substances cancérogènes...

Il procède ensuite à un examen clinique (intérieur de la bouche, foie, rate, ganglions...). Une deuxième grande analyse sanguine est effectuée pour confirmer les résultats de la première. Et si nécessaire, la réalisation d'un myélogramme permettra d'établir le diagnostic. Cet examen consiste à ponctionner l'os, habituellement au niveau du bassin, et à recueillir un peu de moelle osseuse. Celle-ci sera examinée sous microscope afin de faire des analyses génétiques/moléculaires ou de contrôler la présence de marqueurs tumoraux.



Si les résultats confirment la présence d'une leucémie aiguë, l'hospitalisation est faite en urgence... et est longue. Le patient est directement mis en contact avec une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, d'infirmières, aide-soignantes, de kinésithérapeutes, d'une diététicienne, d'une psychologue...

Indispensable à la vie, la moelle osseuse (qui se trouve dans nos os) assure la production de cellules souches. Celles-ci produisent les cellules sanguines, à savoir les globules rouges dont la fonction est de véhiculer l'oxygène, les globules blancs œuvrant contre les infections et les plaquettes qui arrêtent les saignements.

Types de leucémies et traitements

Les quatre types de leucémies les plus fréquentes sont :

- la leucémie myéloïde aiguë,
- la leucémie lymphoblastique aiguë,
- la leucémie myéloïde chronique,
- la leucémie lymphoïde chronique.

La guérison de la **leucémie chronique** n'est pas toujours possible, mais habituellement le patient vit longtemps avec la maladie. Le traitement consiste à donner des

“ Pour le don de moelle, certains critères doivent être respectés: l'âge, la présence de comorbidités (hypertension, maladie rénale sévère...), le statut de performance. ”

DR SIGRID DE WILDE



médicaments oraux au patient que l'on peut combiner avec des anticorps ou des chimiothérapies en intraveineux.

La **leucémie myéloïde chronique** est traitée actuellement avec des inhibiteurs de la tyrosine kinase. Pour la moitié des patients, la prise de ces médicaments pourra être stoppée au bout de 5 ans, avec 50 % de chance de guérison.

Pour les différents types de **leucémies myéloïdes aiguës**, des blocs de chimiothérapie sont réalisés (pour une durée d'un mois en général), et complétés par une greffe de moelle.

En cas de **leucémie lymphoblastique**, de nombreux blocs de chimiothérapie sont réalisés, avec des blocs courts et des blocs longs en alternance. En l'absence d'une greffe de moelle, les blocs peuvent être prolongés jusqu'à 2 ans après le diagnostic.

Dr De Wilde commenta: «Il est important de bien comprendre qu'il est impossible de prévoir tout le «chemin» dès le diagnostic initial. Nous devons attendre, parfois pendant plusieurs semaines, les résultats cytogénétiques et biomoléculaires. Et puis, nous devons observer la manière dont notre patient va répondre à la chimiothérapie d'induction. Parfois, il sera nécessaire de proposer au patient de recevoir une greffe de moelle osseuse. Les cellules souches à transplanter peuvent être soit d'origine autologue, soit provenir d'un membre de la famille ou d'une banque de donneurs. Pour identifier la compatibilité entre le donneur et le receveur, un typage HLA (Human leucocytes antigens) est toujours réalisé.»

Comment s'effectue le don de moelle ?

Rappelons tout d'abord qu'il existe différents types de donneurs:

- syngénique: jumeau/jumelle identique,
- *matched related donor*: frère ou soeur HLA identique (1 chance sur 4),

- *matched unrelated donor*: donneur externe à la famille (1 chance sur un million d'avoir une compatibilité),
- donneur haplo-identique: le typage HLA est identique pour la moitié (5/10). - Greffe de sang de cordon.

Pour s'assurer du succès du prélèvement, des facteurs de croissance sont administrés au donneur pendant quatre jours. Au cinquième et sixième jour, le prélèvement des cellules souches est effectué au moyen d'une machine semblable à celles que l'on peut voir en dialyse. Après avoir reçu les traitements de base (chimiothérapie, radiothérapie), le receveur peut recevoir les cellules souches par transfusion. Au bout de 15 jours, les cellules souches - qui ont pu réintégrer la moelle osseuse - vont pouvoir se reproduire et produire à nouveau des globules rouges, des globules blancs et des plaquettes.

Une surveillance médicale est toutefois requise car le patient peut présenter divers symptômes (réactions cutanées, aphtes dans la bouche, toux, fièvre, diarrhée...) consécutifs à la greffe de moelle osseuse. «Il s'agit d'une réaction de rejet de la greffe, c'est-à-dire que les cellules du donneur sont en train d'attaquer les cellules du patient. Bien que le typage HLA soit identique, il existe toujours des différences qui font que les cellules du donneur vont réagir. Nous cherchons à ce qu'il y ait une petite différence afin que les cellules du donneur puissent combattre les cellules leucémiques. Tout l'enjeu réside donc dans le fait de trouver un parfait équilibre.», souligna le Dr De Wilde. ●

Les CAR-T cells, un traitement qui révolutionne la lutte contre les cancers du sang

Cette nouvelle thérapie consiste à modifier génétiquement les cellules immunitaires du patient pour détruire les cellules tumorales. Actuellement, son remboursement est valable uniquement pour les enfants et jeunes adultes atteints d'une leucémie lymphoblastique et pour certains lymphomes.

Mon enfant suce son pouce

La succion du pouce répond à un besoin naturel chez le bébé et le petit enfant. En fait, dès la 12^{ème} semaine de grossesse, le bébé suce son pouce in utero. C'est une source de plaisir et un réflexe naturel mais il faut y prêter attention.

Sandrine Stauner-Facques

Sucer son pouce est réconfortant pour un enfant mais si cette habitude ne disparaît pas d'elle-même, vous pourrez «donner un coup de pouce» à votre enfant pour l'aider dans l'accomplissement de cette démarche qui peut avoir des conséquences gênantes. Nous nous sommes entretenus avec Céline Pavani et Sophie Obis, nos deux interlocutrices de chez *Babilou Family Luxembourg* afin d'échanger et vous donner des conseils.

Prendre le temps

Si l'enfant n'arrête pas par lui-même, les parents ne doivent pas s'énerver et surtout ne pas le brusquer: la douceur est de mise et sera votre alliée. Il faut encourager l'enfant intelligemment, trouver le bon moment, lui parler, lui expliquer, prendre le temps, l'accompagner.

Conséquences physiologiques

A long terme la succion peut être problématique car quand l'enfant suce son pouce, il positionne sa langue dans la mâchoire inférieure et cela empêche la langue d'appuyer sur le palais. A savoir que c'est en appuyant sur le palais que la langue stimule sa croissance.

Le palais de l'enfant peut se déformer si l'enfant y appuie son pouce. Il peut également dévier son nez s'il prend appui dessus pour sucer son pouce. Il est possible qu'il déplace ses dents et entraîne des problèmes orthodontiques. Cela peut empêcher le palais de s'élargir correctement mais également empêcher le développement d'une déglutition «adulte» (déglutition immature). Autre problème qui peut être rencontré: cela peut entraîner l'enfant à prononcer certains sons de façon incorrecte car la langue est positionnée de la même manière qu'elle soit au repos ou si l'enfant parle.

Astuces et conseils pour l'aider à arrêter

Il n'existe bien entendu pas de méthode miracle car chaque enfant est unique et suce son pouce pour des



“ Chaque enfant est unique et suce son pouce pour des raisons qui lui sont propres. ”

raisons qui lui sont propres. Ce qui est certain c'est qu'il faudra attendre que l'enfant ait une certaine maturité comportementale afin qu'il soit réceptif à votre demande d'arrêter cela.

- Trouver le bon moment (l'été par exemple).
- Lui expliquer que cela est réservé aux petits et que lui est grand !
- Y aller doucement et progressivement.
- Discuter avec lui et tenter de réduire cela (il y aura droit juste avant le coucher par exemple).
- Ne pas être critique car cela est contre-productif.
- Trouver un substitut: une activité qui lui occupera les mains et l'esprit durant la journée.
- Dessiner un petit sourire sur son pouce en lui disant que le soir, le sourire ne devra pas être effacé.
- Lui donner des objectifs à atteindre avec des récompenses à la clé.
- Valoriser ses efforts.

Aider son enfant à arrêter de sucer son pouce est un travail de longue haleine. Il faut être compréhensif, patient et accompagner l'enfant étape par étape. Il faut être conscient qu'il peut faire un pas en avant et tout à coup deux pas en arrière, c'est humain. ●

ALLERGIE?



JUSQU'À
68%
DE NEZ BOUCHÉS,
DE NEZ QUI
COULENT ET
D'ÉTERNUEMENTS
EN MOINS*



PRÉVENEZ
UNE POUSÉE ALLERGIQUE
PHYSIOMER® NORMAL JET

DÉCONGESTIONNEZ
UN NEZ BOUCHÉ
PHYSIOMER® SINUS SPRAY ET POCKET

PHYSIOMER®

* STRNAD 2016, 80 PATIENTS, NASAL INDEX SCORE (MS), 6 WEEKS PERIOD



Des cours d'exception

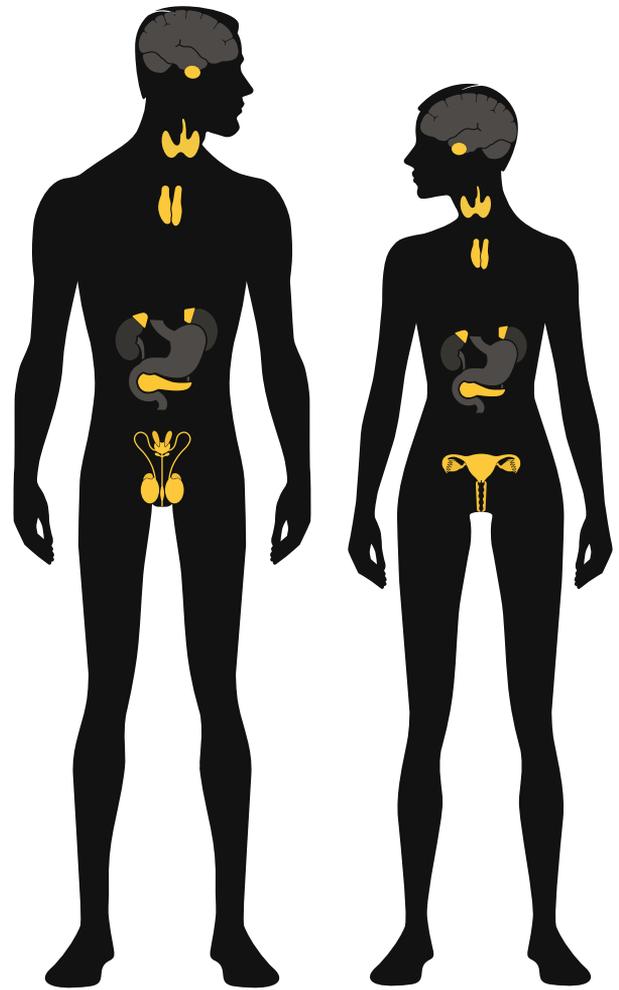
Carol Panne, chargée de cours de l'ADNL (Académie de Naturopathie de Luxembourg) fondée par David Blondiau, abordera le sujet de l'endocrino-psychologie, très peu évoqué dans les matières de naturopathie.

Sandrine Stauner-Facques

Aujourd'hui, la naturopathie a le vent en poupe en raison de sa vision globale et naturelle de la santé. Les personnes à la recherche d'un mode de vie plus sain et plus écologique se tournent vers cette discipline totalement complémentaire à la médecine traditionnelle. A partir de soins naturels, la naturopathie a pour but de réveiller, d'entretenir et de stimuler les forces d'auto-guérison et l'énergie vitale du corps.

Carol Panne

Carol Panne est licenciée en éducation physique. Sport et hygiène de vie ont donc toujours occupé une place capitale dans son parcours personnel et professionnel. Il y a 30 ans, elle fait la connaissance d'un médecin pratiquant uniquement des méthodes naturelles. Depuis, leurs parcours professionnels sont toujours liés. Cette rencontre lui a notamment permis d'accéder à une formation en homéopathie (3 ans) réservée au seul corps médical. Passionnée par tous les soins naturels, elle complète ensuite son bagage par des connaissances en phytothérapie, en aromathérapie, en gemmothérapie, etc. Elle a également étudié la nutrition et participé à un séminaire diffusé par le Professeur Henri Joyeux. Sa dernière formation (en 2016) est celle en endocrino-psychologie, un précieux enseignement dispensé par Jean Du Chazaud. Cette discipline a révolutionné sa manière de comprendre la santé ainsi que sa prise en charge. Elle nous révèle: *«Il me semble que cette étape est la dernière clé qui me manquait pour avoir une vision vraiment holistique (globale) de la santé. Cette approche constitue un véritable changement de paradigme dans la manière d'envisager la santé et le fonctionnement de l'être humain.»*



Zoom sur l'endocrino-psychologie

Jean Du Chazaud, psychologue et héritier des 10 000 pages de travaux du Dr Jean Gautier, a développé le concept et posé le terme d'endocrino-psychologie. Les recherches du Docteur Gautier ont mis en évidence que l'équilibre et l'épanouissement d'un individu est fonction de la qualité de ses glandes endocrines et de leur fonctionnement.

Bien équilibré, le système endocrinien assure la bonne circulation de l'information et l'exécution parfaite de l'ensemble des mécanismes physiologiques du corps humain. Le Docteur Gautier a démontré la prédominance absolue des glandes sur le système nerveux et sur le cerveau. L'endocrino-psychologie n'est pas une méthode de soins en soi, il s'agit d'une approche qui permet de comprendre l'homme dans toutes ses dimensions. Un système glandulaire déséquilibré peut être corrigé par une hygiène de vie adaptée, la prise de plantes adaptogènes ou encore grâce à certains soins énergétiques. Si l'ensemble du fonctionnement du corps et des organes est entièrement régulé par le système hormonal, ce dernier est étroitement secondé par le système nerveux tout aussi indispensable. Par essence, aucun



“ L'endocrino-psychologie est une approche qui permet de comprendre l'homme dans toutes ses dimensions. ”

organe, cerveau compris, n'est capable de penser, d'aimer, de choisir... Seuls l'âme ou l'esprit qui animent l'homme lui procurent ses facultés. Ce qui nous anime en tant qu'être humain n'est en effet qu'immatériel, mais cela s'effectue uniquement par l'intermédiaire d'outils matériels que sont nos glandes endocrines.

Si plus personne ne met en doute l'impact des émotions et des états psychologiques sur la santé, beaucoup ignorent encore que ces répercussions se manifestent uniquement grâce à l'interface glandulaire. C'est entre autres en influençant cet état glandulaire et en améliorant la gestion émotionnelle et psychologique que le naturopathe peut réellement aider ses clients à améliorer leur état de santé.

Les glandes sont extrêmement sensibles à tout ce qui est invisible. Génératrices d'informations grâce aux substances hormonales qu'elles sécrètent, elles alertent le corps au moindre stimulus. En prendre soin permet d'éviter les problèmes et d'effectuer une prévention avant que des problèmes plus sérieux s'installent.

L'endocrino-psychologie à l'ADNL

L'enseignement de cette matière passionnante constitue dans un premier temps à expliquer le fonctionnement des 4 glandes adaptatives (thyroïde, surrénales, hypophyse et génitale interstitielle) du point de vue physiologique, mais aussi sur les plans psychique, mental, intellectuel, émotionnel et spirituel.

Les étudiants découvriront les différents dysfonctionnements que peuvent générer les déficits glandulaires, ainsi que les moyens naturels utiles à leur relance. Carol insistera sur le fonctionnement thyroïdien, la glande de la vie, ensuite sur celui des surrénales et de l'hypophyse.

Elle mettra en avant l'importance du tissu interstitiel des gonades (ovaires chez la femme, testicules chez l'homme) dans le développement de la personnalité depuis la petite enfance. Elle évoquera les FPS (Facteurs Perturbateurs de Santé) et les FPE (Facteurs Perturbateurs Endocriniens) qui impactent clairement le fonctionnement de ces glandes endocrines. Ce cours permettra également aux étudiants d'apprendre comment se protéger de tous ces perturbateurs.

L'enseignement dispensé par l'ADNL insiste sur le fait que la naturopathie repose sur une vision globale de la santé, sachant que la cohérence dans tous les secteurs de vie est indispensable pour la rétablir et pour la conserver. L'hygiène de vie générale et l'alimentation constituent les principaux axes de la naturopathie enseignée dans cette école. Transmettre aux élèves de l'ADNL cette vision et cette philosophie ainsi qu'une large connaissance de soins naturels et holistiques est la préoccupation première de son équipe pédagogique. ●

18 modules de formations seront dispensés au cours des 2 années de formation à l'ADNL.



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

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

En quoi consiste l'homéopathie ?

Mais qu'est-ce exactement que l'homéopathie, la plus célèbre des médecines douces, beaucoup plus ancienne que tous les mouvements de retour aux sources aujourd'hui en vogue? Un petit peu d'histoire...

Dr R. Duvivier

Du grec *homeo*, qui signifie semblable, et *pathos*, pathologie, son nom énonce déjà un de ses fondements: le principe de similitude. C'est en 1796 que le docteur Samuel Hahnemann a la révélation: et si l'on tentait de soigner le mal par le mal ? Autrement dit soigner par ce qui est semblable à la maladie.

Soigner le mal par le mal... à dilutions infimes

La théorie est simple: une substance médicinale qui, à forte dose, peut provoquer un ensemble de symptômes chez l'homme sain pourra, une fois diluée, guérir une maladie provoquant les mêmes symptômes. Mais à une condition : ne donner au patient que des quantités infimes du principe actif, afin de provoquer une réaction de défense de l'organisme sans aggraver la maladie. Voici le second principe fondateur de l'homéopathie: la dilution. La substance souche est d'abord diluée dans un volume de liquide. Puis ce liquide est à nouveau dilué et ainsi de suite. Au final, la dernière mixture obtenue est agitée une centaine de fois, afin que le produit soit efficace : c'est la dynamisation. Ultime principe de base de cette médecine : la globalité. Le praticien va en effet prendre en compte le patient dans sa totalité et non seulement ses symptômes isolés. Ainsi, deux patients qui présentent a priori les mêmes signes cliniques ne seront pas forcément traités avec les mêmes médicaments.

Plus de 80 pays

Aujourd'hui, l'homéopathie est pratiquée dans plus de 80 pays dans le monde, et une multitude de médicaments ont été mis au point, dont la plupart prennent la forme de célèbres petits granules à faire fondre sous la langue. Parce qu'elle ne provoque pas d'effets secondaires ni indésirables, qu'elle n'entraîne pas d'accoutumance et n'entre pas en interaction avec d'autres traitements, l'homéopathie représente une solution pour toute la famille, du nourrisson aux femmes enceintes et allaitantes. ●



De saison

En cette période de changement de saison, le réflexe homéopathique se révèle une alternative sûre et efficace contre les différents maux du printemps. Petit inventaire.

Rhinite allergique.

La rhinite allergique est une inflammation des parois nasales provoquée par des allergènes, comme le pollen. L'arrivée du printemps entraîne une pollinisation de l'air avec les végétaux qui fleurissent et poussent de nouveau. Yeux qui piquent, nez qui gratte, les personnes allergiques voient la saison printanière d'un mauvais œil... ==> *La solution homéopathique? En prévention on opte pour Natrum muriaticum ou encore Nux vomica. Pour calmer le nez qui coule: Euphrasia 9CH ou Allium cepa 9 CH . Si irritation au niveau des yeux et du nez: Kalium iodatum 9 CH.*

Traitements associés

- Les oligo-éléments à prendre un jour sur deux, deux à trois mois avant la saison pollinique: notamment MANGANÈSE ou MANGANÈSE-CUIVRE si le terrain est évocateur.
- Homeoptic®médicament formulé avec de l'Euphrasia officinalis 3DH, Calendula officinalis 3 DH, Magnesia carbonica 5 CH peut être conseillé pour le larmoiement des yeux, l'irritation et les rougeurs de la conjonctive, des paupières gonflées.
- Si irritation autour du nez occasionnée, conseiller une pommade pour apaiser l'irritation de la peau due au mouchage: Homéoplasmine®.
- En phytothérapie, le Cassis, RIBES NIGRUM sous forme de bourgeons ou de teinture-mère.



Grippe saisonnière

La grippe n'est pas qu'une maladie hivernale. D'origine virale, elle est une infection respiratoire aiguë très contagieuse qui revient chaque automne et dure jusqu'au printemps. Le système immunitaire affaibli à l'arrivée de la saison printanière peut donc encore laisser passer le virus de la grippe si celui-ci n'a pas été contracté durant l'hiver !
==> *Oscillococcinum* en prévention et en curatif.

Rhume

Les variations de température soumettent l'organisme à des chocs thermiques, il doit donc s'adapter, ce qui le fatigue et le rend moins résistant face aux virus notamment celui du rhume.
==> *En cas de nez bouché, le Sticta pulmonaria 9 CH est recommandé.*

Fatigue chronique

Les variations de température caractéristiques du printemps soumettent l'organisme à dure épreuve et le rendent ainsi plus perméable aux virus. L'hiver n'étant

pas propice à l'élimination des toxines, le corps est surchargé et fonctionne à bas régime.
==> *Si épuisé et anxieux, le remède sera Kalium phosphoricum en 5 CH.*

Anxiété

Le foie déploie à l'arrivée du printemps une énergie qu'il faut pouvoir canaliser sous peine de débordements négatifs: dépression, insomnie, nervosité, colère, etc. Drainer le foie à cette période l'aidera dans sa fonction d'élimination et lui permettra de stocker plus facilement les vitamines (A,D,K,E) dont notre organisme a besoin.
==> *Gelsemium 15 CH en cas d'anxiété chronique, Rhus Toxicodendron 15 CH quand la nervosité s'accompagne d'agitation avec besoin d'être en mouvement permanent, Ambra Grisea 15 CH lorsque le stress s'accompagne de palpitations, Arnica 15 CH lorsque l'anxiété ressentie provoque des douleurs dans le corps type courbatures.*

Arthrose

Les symptômes de l'arthrose se ressentent davantage lors des changements de saison, les articulations étant sensibles aux variations de température. Au printemps et à l'automne, il est fréquent d'avoir plus de douleurs arthrosiques qui peuvent être soulagées par l'homéopathie: Sulfur 9 CH en cas de douleurs lombaires, Actea racemosa 9 CH pour des douleurs entre les omoplates ou dorsales.

Ostéoporose

Les os sont plus vulnérables à la fin de l'hiver. Les différents excès hivernaux ont concentré toutes sortes de toxines dans l'organisme et ne permettent plus de synthétiser les vitamines correctement. Le printemps va permettre, grâce à la lumière plus présente, de remonter le taux de vitamine D. Pour favoriser la consolidation osseuse: Silicea 7 CH et Symphytum 5 CH. ●

Homecare

l'opticien mobile

Tél. +352 26 56 80 30
contact@homecare.lu

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



Les Hôpitaux Robert Schuman célèbrent leur 1000^e opération chirurgicale assistée par robot Mako®



Le lundi 27 janvier dernier a eu lieu la 1000^e chirurgie orthopédique assistée par robot Mako® à l'Hôpital Kirchberg. L'occasion pour les Drs Pit Putzeys et Philippe Wilmes, médecins spécialistes en orthopédie et traumatologie, d'aborder les avantages et les perspectives de cette technologie innovante par rapport à la chirurgie orthopédique conventionnelle.

Céline Buldgen

Depuis 2013, le service d'orthopédie des Hôpitaux Robert Schuman est certifié comme premier et unique centre de chirurgie endoprothétique au Luxembourg.

totales de hanche et des prothèses totales ou partielles du genou (uni, bi ou tri-compartimentales). D'autres indications suivront prochainement: les prothèses d'épaule, les implants d'ostéosynthèse dans la fusion lombaire postérieure et les prothèses de la cheville.

Mako®, le robot qui fait avancer la chirurgie orthopédique...

La chirurgie robotique s'inscrit dans une démarche globale de standardisation et d'amélioration de la qualité de la prise en charge des patients. Pit Putzeys: «L'extrême précision du geste chirurgical, une haute reproductibilité du positionnement des implants et une meilleure sécurité des patients ont été les arguments qui ont convaincu notre équipe d'introduire la technologie robotique MAKO®.»

La certification EndoCert, établie selon des exigences très strictes de la «Deutschen Gesellschaft für Orthopädische und Orthopädische Chirurgie» (DGOOC), est un label de qualité qui certifie la correspondance aux standards internationaux pour la chirurgie endo-prothétique.

Acquis en 2016, le robot Mako® est utilisé aux Hôpitaux Robert Schuman pour la mise en place des prothèses

“ Les 1 000 interventions ont été couronnées d'un succès clinique et radiologique parfaitement reproductible. ” DR PIT PUTZEYS

Des études scientifiques ont permis de valider l'intérêt médico-économique de la technologie robotique en chirurgie orthopédique:

- diminution des saignements et des douleurs post-opératoires,
- amélioration du confort et de la satisfaction des patients,
- augmentation de la longévité de l'implant avec une diminution des taux de révision. «Plus de 200 études scientifiques parues dans les meilleurs journaux orthopédiques ont pu démontrer que le taux de survie des prothèses à court (jusqu'à 5 ans) est supérieur avec la technique robotique pour la prothèse unicompartmentale du genou.», souligna le Dr Putzeys. «Combi-

Chirurgie du genou: les prothèses uni- et bi-compartmentales plébiscitées

Des études scientifiques ont montré qu'après l'implantation d'une prothèse totale du genou, 20 % des malades ne sont pas satisfaits des résultats pour des raisons biomécaniques.

C'est pourquoi, au centre endoprothétique du Kirchberg on privilégie, si possible, la mise en place de prothèses uni et bi-compartmentales afin de remplacer uniquement le ou les compartiment(s) endommagé(s).

Et cette chirurgie robotique «personnalisée» donne d'excellents résultats: p.ex., 91 % des patients opérés pour une prothèse uni-compartmentale du genou ont un taux de satisfaction de 100%

née à la Récupération Rapide Après Chirurgie (RAAC), ce type de chirurgie mini-invasive et la robotique réduit considérablement la durée d'hospitalisation. La



« Et si je perdais mes capacités ? »

— Emil, souscripteur d'une garantie de soins



CHEZ ELYSIS, RESTEZ VOUS-MÊME !

Comme Emil, **prévoyez votre avenir** pour continuer de profiter de votre passion pendant la vieillesse.

Vous pouvez anticiper votre dépendance et devenir souscripteur chez Elysis, **dès 50 ans !**
Bénéficiez ainsi d'une garantie de nos meilleurs soins, et soyez prioritaire le jour où vous aurez besoin d'aide.

Plus d'informations sur www.elysis.lu

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

rééducation du patient est précoce et sa qualité de vie en est fortement améliorée.», ajouta également le Dr Wilmes.

...et voué à un bel avenir

Depuis l'acquisition du robot Mako®, le service d'orthopédie des HRS a enregistré une hausse de 30 % de son activité. Dr Putzeys: «On voit clairement une forte demande qui émane des patients. Au niveau mondial, 1000 centres hospitaliers font usage de la chirurgie assistée par robot Mako®, dont certains avec un très grand volume de patients. C'est le cas par exemple du «Hospital for Special Surgery» à New-York au sein duquel 14 000 opérations de prothèses du genou et de la hanche sont réalisées par an, grâce à un équipement de 6 robots.»

Dans cette course à l'innovation, il est certain que les firmes devront développer dans le futur de nouvelles générations de robots avec des logiciels de plus en plus performants. «L'évolution de la software va permettre aux chirurgiens de faire des simulations pendant l'intervention chirurgicale afin d'apporter encore plus de précision dans les gestes techniques.», souligna le Dr Putzeys.

Les grands freins à son développement

Le premier frein limitant l'utilisation de la chirurgie robotique est la nécessité d'avoir une équipe formée et habituée au maniement du Mako®.

Dr Putzeys: «Après avoir suivi une formation spécifique aux USA, le Dr Wilmes et moi-même avons formé le reste de notre équipe de chirurgiens. Les futurs chirurgiens orthopédiques ont également la possibilité de progresser rapidement au maniement du robot grâce au Medical Training Center (MTC). Il est prouvé que la majorité des complications post-chirurgicales sont liées à des erreurs humaines. Il convient dès lors que chaque patient soit traité de manière identique, peu importe le chirurgien qui l'opère, et avec du matériel de qualité équivalent.»

Le deuxième frein est les coûts élevés liés à l'investissement et à l'emploi de cette technologie innovante. Dr Wilmes: «La Fondation Hôpitaux Robert Schuman (FHRS) a investi dans l'achat de 3 robots, deux Da Vinci® et un Mako® à hauteur de plusieurs millions d'euros, dans une volonté de pousser l'innovation. Il est regrettable que les acteurs publics interviennent si peu dans le

“ Grâce à la chirurgie robotique, nous avons la satisfaction d'être de meilleurs chirurgiens. ”

DR PHILIPPE WILMES

financement de l'innovation, du progrès thérapeutique et de la qualité des soins au Luxembourg. Quand on sait que chaque révision de prothèse coûte en moyenne 60 000 euros, l'assureur public pourrait faire au final de sérieuses économies en réduisant le taux de révisions à travers une meilleure qualité d'implantation. L'un des arguments avancés est que la chirurgie robotique n'a pas encore fait ses preuves à long terme par rapport à la chirurgie classique. Or, les travaux scientifiques préliminaires ont bel et bien montré que la technique est sûre et plus que probablement à l'avantage des patients à long terme. Comme dans toute innovation de hier, devenue standard aujourd'hui, cette efficacité à long terme ne pourra être démontrée qu'à partir du moment où les hôpitaux ont le matériel nécessaire et des volumes de patients à leur disposition pour renforcer les études.» ●

Deux projets pilotes prévus en 2020

- La création d'un registre de prothèses de hanche et du genou interne aux Hôpitaux Robert Schuman, qui, ultérieurement, sera intégré au registre allemand.

Dr Wilmes: «En réalité, nous aurions aimé créer un registre national de prothèses luxembourgeoises. Notre proposition de collaboration avec les autres hôpitaux du pays n'a malheureusement pas abouti. Nous espérons qu'ils puissent un jour reconsidérer leur décision, et qu'ils puissent suivre notre exemple en obtenant, eux aussi, la certification EndoCert.»

- L'inclusion de chaque patient à un programme Data Analytics, dès le mois de février.

Dr Putzeys: «La collecte et l'analyse des données; obtenues à partir des consultations pré-opératoires, des données collectées par le robot pendant l'intervention, des scores individuels remplis par les patients en post-opératoire; nous permettra de comparer nos résultats au niveau international.»



www.hopitauxschuman.lu



Journée Mondiale du Rein Mercredi 11 mars 2020

De 11 à 15h
dans le hall de l'hôpital Kirchberg...

- "Alimentation méditerranéenne"
Dégustation de dips apéritifs gorgés de soleil, conseils diététiques. Mme Léa Linster, chef étoilé Guide Michelin et premier chef féminin à avoir emporté le Bocuse d'Or, proposera des plats faciles à reproduire, sains et entrant dans la philosophie de la prévention rénale et cardiovasculaire
- Hypnose: une alternative à la gestion du stress...
- Prévention et contrôle du diabète (mesure du taux de sucre) et de la tension artérielle
- Stop Tabac: test respiratoire monoxyde de carbone
- Auto-médication: attention aux médicaments et plantes à risque pour vos reins
- Protection des reins: par l'équipe de la Clinique des Maladies du Rein (CMR)

Sous le haut patronnage de



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

Les animations de groupe
de la Clinique du Diabète

Diabète de type 1 et désir de grossesse

Lundi, 2 mars 2020, 17h00 - 19h00

*animé par Dr de la Hamette,
Dr Buicu (gynécologue) et une
infirmière de la Clinique du Diabète*

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



Organisé par le
Prostatakarzinomzentrum HRS

www.hopitauxschuman.lu

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

Prochain rendez-vous,
le mercredi 4 mars 2020 - 18h00

Clinique Bohler, Salle E819
Sans inscription préalable



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
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

TESTÉ POUR VOUS

La gastronomie d'une **digestion zen**

Sylvie Rouen et Irina Simoncini se sont rencontrées il y a quelques années à des cours de micro-nutrition. La première est microbiologiste, la seconde biochimiste. Elles se sont naturellement rapprochées car elles sont toutes deux scientifiques et ont de nombreux points communs. De là est née leur *Start up* Darmaxis. Ce sont deux femmes d'exception, différentes mais complémentaires et bienveillantes qui ont créé une gamme de compléments alimentaires dont elles sont très fières.



Sandrine Stauner-Facques - ©: Onebox

Darmaxis est une société luxembourgeoise, qui met en œuvre une nouvelle approche du complément nutritionnel axée sur la relation intestin-cerveau. Leurs produits sont formulés sur base des dernières publications scientifiques, en collaboration étroite avec leurs laboratoires européens. Ne sont utilisés que des actifs 100% naturels et concentrés, conditionnés sans aucun excipient, ni additif potentiellement nocif pour la santé. Chacune de leurs formulations respecte les législations des pays où elles distribuent leurs produits.

L'approche FODMAPs

Scientifiques à la base, Sylvie et Irina se sont formées auprès de l'Université Monash en Australie. Elles ont décidé de créer leurs ateliers FODMAPs afin d'enseigner aux gens comment améliorer leur confort digestif et mieux vivre en s'alimentant avec des aliments sélectionnés pour leur teneur en sucre. Sylvie et Irina ont organisé le samedi 25 janvier leur 1^{er} séminaire pour expliquer cette approche «FODMAPs» qui est un régime mais très différent de tout ce que l'on a pu connaître auparavant. Le but est d'apaiser des symptômes digestifs.

Le régime «FODMAPs» est un régime qui va aider avant tout les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable. Il va leur permettre d'avoir plus d'énergie, de se sentir bien dans leur corps, de se sentir en pleine forme.

Que signifie FODMAPs ?

C'est un acronyme qui veut dire: **F**ermentable - **O**ligosaccharides - **D**isaccharides - **M**onosaccharides **A**nd **P**olyols (ce sont les familles de sucres que l'on trouve



partout). Les FODMAPs sont des types de sucres que notre organisme a du mal à digérer.

L'objectif est de se nourrir à base d'aliments pauvres en FODMAPs (en sucres qui fermentent). Manger moins mais mieux, c'est faire de l'épargne digestive et énergétique pour notre corps.

Les ateliers FODMAPs

Les ateliers se déroulent en 2 temps: la phase 1 qui est la phase d'éviction de tous les sucres peu digestes dits «fermentescibles» (appelés les FODMAPs). Ainsi, les bactéries qui génèrent des symptômes vont être affamées et c'est idéal pour les éliminer. Cette phase est à suivre durant 4 à 6 semaines. Vient ensuite la phase 2 qui est la phase de ré-introduction progressive des sucres, par famille des FODMAPs. Cette phase permettra à chacun de mieux connaître sa tolérance et les quantités tolérées par l'organisme.

L'idée de fond est de faire un «reset» total du système digestif et ensuite de pouvoir fixer ses propres seuils de tolérance par type d'aliments. Des personnes qui ont souvent des fringales sucrées ont tout intérêt à faire ce régime FODMAPs car ce type de fringale est un signe précurseur de déséquilibre intérieur. En enlevant les sucres qui nourrissent les germes pathogènes, on va



constipations). Le régime FODMAPs peut faire un bien fou aux personnes souffrant de colopathie fonctionnelle (syndrome du côlon irritable), aux personnes qui souffrent d'endométriose, d'un SIBO (syndrome de surpopulation de l'intestin grêle), de la maladie de Crohn... Pour les personnes qui ne souffrent pas de problèmes digestifs, il est préconisé de faire cette phase d'éviction durant une à deux semaines maximum : cela permet de faire une petite cure de détox (bénéfique juste avant le printemps par exemple).

Il est important de préciser que ce régime n'est pas un régime à la mode comme on en trouve chaque année ! Il est reconnu et prescrit par les gastro-entérologues depuis seulement quelques années en Europe, c'est très sérieux.

FODMAPs/Darmaxis, un duo gagnant

L'approche FODMAPs combinée aux produits Darmaxis (Florasvelte, Hepaxis, Dygaxis, Immaxis et la tisane Détox bio) est très efficace et peut conduire en plus à une perte de poids. Ces produits peuvent être considérés comme un puzzle que Sylvie et Irina ont créé de toutes pièces afin de proposer des produits efficaces et complémentaires pour un bien-être intérieur. Leurs produits sont parfaitement complémentaires et il n'y a aucune redondance dans les diverses compositions.

Leurs produits sont estampillés *Clean Label*, synonyme d'une déclaration claire, propre et compréhensible pour le consommateur. Cela exclut tous les ingrédients artificiels, y compris les additifs à but technologique. ●

<https://darmaxis.com/>



ramener la population microbienne à un équilibre et les fringales se calmeront.

Grâce à cela on travaille sur tous les organes que ce soit l'estomac, le pancréas, le foie, les intestins, les reins. Sylvie et Irina affirment que: *«C'est la méthode la plus efficace pour identifier les intolérances alimentaires, réduire les ballonnements, les maux de ventre et réguler le transit. Le régime pauvre en FODMAPs réduit la fatigue, l'anxiété, la dépression et augmente la joie de vivre et la vitalité.»*

Une approche intéressante

Cette approche alimentaire est intéressante pour les personnes qui ont des désagréments digestifs. Le but est de «mettre au repos» l'intestin en mangeant simplement les aliments pauvres en sucres. Cela va éviter les ballonnements et autres désagréments intestinaux (diarrhées,

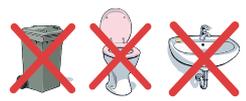


Nicht genutzte Medikamente und gebrauchte Kosmetika sicher entsorgen!

Medikamente und Kosmetika gehören nicht in den Restabfall – Medikamente nicht in den Abfluss oder in die Toilette !

Nutzen Sie die Möglichkeit, Medikamente und Kosmetika in ihrer Apotheke, bei der SuperDrecksKëscht® mobil oder in ihrem Recyclingcenter abzugeben.





medi.sdk.lu Infotel. 488 216 1





Aktionen vum Ministère fir Ëmwelt, Klima an nohalteg Entwëcklung mat de Gemengen, der Chambre des Métiers an der Chambre de Commerce

L'Ashwagandha, ou le **ginseng indien**

L'Ashwagandha, au nom latin *Withania somnifera*, est un petit arbuste ligneux, fortement ramifié originaire d'Inde, du Pakistan et du Sri Lanka. On peut tracer l'utilisation de la racine jusqu'à 3 000 ans dans d'anciens récits et la plante occupe toujours une place importante dans la médecine ayurvédique.

Dr R. Dehesbaye

Dans la médecine indienne, l'Ashwagandha est utilisé contre la fatigue, la faiblesse, les premiers signes de vieillesse, l'impuissance, la perte de poids, comme analgésique et comme sédatif. On l'appelle le Ginseng indien ou «épice royale» grâce à ses propriétés adaptogènes. En tant qu'adaptogène, l'Ashwagandha augmente la résistance non spécifique à la maladie et au stress physique et psychologique.

Ces dernières années, des recherches scientifiques ont été menées sur les propriétés médicinales de l'Ashwagandha. Environ 800 études ont été menées sur le KSM-66, un extrait de racine d'Ashwagandha standardisé.

Active sur le système nerveux

L'Ashwagandha est anxiolytique et antistress, notamment grâce à son action régulatrice sur l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien et l'axe sympatho-surrénalien. On a aussi montré que la plante améliorait les problèmes de concentration et de perte de mémoire en stimulant la neurotransmission sérotoninergique.

Des études sur des patients stressés montrent que le *Withania somnifera* peut être utilisé pour traiter la dépression en agissant sur la neurotransmission sérotoninergique et adrénergique, et que la complémentation chez des sujets souffrant de stress chronique réduisait considérablement les symptômes de la dépression.

Enfin, apaisante, la plante favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil.



Libido, fertilité et ménopause

Le *Withania somnifera* a aussi été testé chez des femmes souffrant de dysfonctionnement sexuel, et a montré un effet bénéfique sur le plan tant psychologique que physique, avec notamment une amélioration de la libido et de la lubrification vaginale. Chez l'homme également, la plante aurait des effets bénéfiques sur le stress psychologique associé au déclin de la testostérone et au stress oxydatif (tabagisme), souvent cause de troubles de la fertilité.

Enfin, chez la femme ménopausée, le *Withania somnifera* est efficace pour réduire les symptômes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, la transpiration, le stress, la dépression ménopausique et les troubles du sommeil.

Endurance et masse musculaire

Enfin, et on rejoint bien le surnom de ginseng indien, il a été démontré que la supplémentation en extraits de *Withania somnifera* est associée à une augmentation de la masse musculaire, de la force, de la résistance, de la récupération musculaire et des niveaux de testostérone, ainsi qu'à une réduction de la créatine kinase, marqueur de la dégradation musculaire.

Ainsi, la plante a été testée contre placebo chez des cyclistes indiens, et après huit semaines de traitement on observait une amélioration significative des paramètres de la capacité aérobie et de la durée totale avant que l'athlète n'atteigne son stade d'épuisement, tandis que dans le groupe placebo aucun changement n'était observé.

Faut-il s'en étonner, lorsque l'on sait les connaissances ancestrales de la médecine ayurvédique? ●

Ashwagandha

 **KSM-66**
Ashwagandha® 400 mg

résistance mentale optimale!

- meilleur assimilation
- biodisponibilité élevée
- extrait de racine d'ashwagandha à spectre complet
- étudié cliniquement
- 100% naturel



CNK: 3721032

SAFFRASOR

esprit optimal

SAFRAN
ASHWAGANDHA
RHODIOLE
VITAMINE D, B3, B6 & B12
ZINC

L'Ashwagandha et la Rhodiole augmentent la résistance mentale en cas de stress.
Le Safran aide à maintenir un état d'esprit optimal.



CNK: 3674959

 Technologie cyclodextrine
pour une **absorption élevée.**



SoriaBel 

Les produits sont disponibles en pharmacie.

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be

Sandrine ou le goût du vrai

Sandrine Pigeon a mis pour la première fois les pieds au Luxembourg alors qu'elle était encore étudiante. Elle est venue ici pour un meeting entre étudiants et les circonstances ont fait qu'elle y a construit sa vie.

Sandrine Stauner-Facques

Photos: Michel Brumat

Elle a fait des études de «Jardinier-Paysagiste» mais a vécu d'autres expériences professionnelles avant de créer son entreprise. Elle a notamment travaillé une grosse dizaine d'années en qualité de chef d'équipe paysagiste pour Co-labor, puis dans le département de commercialisation de fruits et légumes bio.

Après mûre réflexion

Après cinq années de réflexion, Sandrine a décidé de créer «Les paniers de Sandrine». Elle qui avait toujours connu cette vie agricole par le biais du métier de ses

parents agriculteurs ne souhaitait pas cette vie pour elle. Mais elle a tout de même fait le choix d'y plonger à corps perdu car elle y trouve ses valeurs, son équilibre et cela lui sied à merveille pour le plus grand plaisir de ses clients. Sandrine nous confiait: *«J'ai cela dans le sang, il n'y a rien à faire ! Mais à la base je souhaitais seulement acheter de bons produits et vendre des paniers. Et comme un terrain se présentait à moi à 500 mètres de mon lieu d'habitation, je me suis lancée dans une production un peu limitée (des produits simples comme des potirons, des pommes de terre, des oignons) et une fois que j'avais mis le nez dans les catalogues de graines, c'était parti, j'étais lancée !».*

Ce projet pensé par Sandrine date et a commencé en mars 2012 avec la vente des produits du jardin. Depuis, elle a fait son petit bonhomme de chemin en gérant ses 3,5 hectares de terre. Au début elle a géré cela seule avec l'aide de sa belle famille (ils avaient un job à la base eux aussi), cela n'a pas été évident tous les jours. Elle a pu, à force de travail, engager un salarié par an afin de la soulager au quotidien.

Sa clientèle est complètement variée: cela va des jeunes gens qui veulent s'alimenter sainement, des végétariens,

des vegans, des gens âgés qui avaient un jardin mais qui ne peuvent plus cultiver du fait de leur âge, la mère de famille qui veut bien nourrir sa famille aux chefs de restaurants gastronomiques ou étoilés luxembourgeois. Sandrine a constaté également un melting pot de cultures assez diversifiées, de nationalités différentes et elle apprécie cela.

Les légumes de Sandrine

Sandrine ne travaille pas de légumes hybrides (ou très peu). Elle aime par exemple produire d'anciennes variétés de tomates, les clients et les chefs luxembourgeois apprécient particulièrement ses choix, sa philosophie de travail et la qualité indéniable de tous ses produits.

Pour Sandrine, un bon produit est un produit qui a du goût et qui doit donner envie et quand on rentre dans son shop, on doit avouer que tout donne envie !

Son credo est de privilégier le saisonnal et le régional. On trouve à 85% des produits de saison chez elle car elle se doit aussi de répondre à la demande de ses clients (mais elle réduit au maximum). On ne trouvera pas ici en janvier des fraises, des myrtilles ou des haricots. Sandrine précise que le corps en hiver a besoin des vitamines qui sont présentes dans les légumes de saison (notamment les légumes racines et les choux...) Elle n'utilise pas de chimie au jardin car elle est adepte du naturel. Elle n'a jamais utilisé de glyphosate et est plutôt adepte de «l'huile de coude, du paillage (avec paille ou lin), des films plastiques biodégradables.» Son équipe est actuellement constituée de Mélanie, Frank, Franck, Eric, Alois, Quentin, Chantal et Alie.

À noter

Les légumes hybrides sont issus de croisements naturels ou artificiels de variétés ou espèces différentes pour les rendre plus résistants et plus vigoureux; mais cela se fait souvent au détriment du goût et des nutriments présents dans chaque variété.

Les paniers de Sandrine

Sandrine a commencé la composition de ses paniers au printemps 2013. L'idée était d'avoir 3 paniers différents:

- 1 petit panier pour 2 personnes (15 euros pour 3/4 kg environ).
- 1 panier gourmand pour 2 personnes qui cuisinent un peu plus (22 euros pour 6 kg environ).
- 1 panier familial qui est déjà plus imposant (30 euros pour 8 kg environ).



“ Le corps en hiver a besoin des vitamines qui sont présentes dans les légumes de saison (notamment les légumes racines et les choux...) ”

C'est Sandrine qui fait la sélection des légumes et des fruits qui sont placés dans ses paniers, en fonction de ce qui se trouve dans son jardin et dans ses étals en fonction de la saison bien sûr. C'est chouette car cela permet parfois aux clients de faire des découvertes. Chaque jeudi Sandrine envoie à ses clients une gazette avec des idées recettes afin de les guider et de leur donner des idées.

Ce sont des clients réguliers qui viennent chercher chaque semaine leurs paniers de légumes et fruits de saison pour cuisiner la semaine. Ses clients aiment ce concept original qui leur fait manger des légumes et des fruits frais, sains et de saison.

Sandrine, un personnage

Cette fille est juste incroyable. C'est une bosseuse passionnée et qui ne souhaite en aucun cas être mise en lumière, elle est très réservée mais sait exactement ce qu'elle veut. C'est une femme simple et qui souhaite le rester. C'est aussi et avant tout une maman de deux ados, Julie et Zoé...

Elle s'est fait un plaisir l'an passé: passer le permis moto mais dit être consciente des dangers et tente de rester la plus prudente possible.

Son histoire avec les chefs

Les chefs sont venus tout naturellement à elle et sont pour la plupart devenus des amis. Ils aiment Sandrine pour son sérieux, sa spontanéité et parce qu'elle a des

valeurs simples. Ainsi, sont devenus des clients réguliers: Cyril Molard, René Mathieu, Arnaud Magnier, Fabrice Salvador, Ilario Mosconi, Yann Castano, Jan Schneidewind, Mathieu Van Wetteren, Paul Fournier...

L'avis de Mélanie

Mélanie Rollinger est la maraichère de Sandrine. Selon elle: *«Sandrine est un employeur formidable, je souhaite à tout le monde une patronne pareille. Elle est humaine et ici tous ses employés l'aiment beaucoup, elle fait confiance, donne sa chance aux gens. C'est une femme pleine d'empathie, capable d'écouter. Elle ne se met jamais en avant; les gens l'aiment pour sa discrétion. De cette façon, elle laisse la place à tout le monde car elle ne cherche pas à capter l'attention mais préfère donner l'attention aux autres.»*

Vente directe à la ferme - Les paniers de Sandrine

266, rue Principale - L-5366 Münsbach

Tél: +352 691 300 901

Mardi et vendredi de 15h à 19h et chaque troisième samedi du mois de 10h à 15h.



Pensons à notre santé!

De nos jours, nous avons de bonnes raisons de mettre plus de végétal dans nos assiettes. L'alimentation et le sport sont deux éléments clés d'une bonne santé. De nombreuses études montrent régulièrement les effets bénéfiques de la consommation régulière de fruits et légumes sur la santé.

L'industrialisation a mis davantage l'accent sur la quantité que sur la qualité. C'est pourquoi trouver un producteur local comme Sandrine est un véritable bonheur car ses produits sont un gage de qualité indéniable, un pur bonheur pour les yeux dans un premier temps et pour les papilles ensuite.

Les légumes

Les légumes sont primordiaux dans notre alimentation. Ils sont de véritables concentrés d'antioxydants, de fibres, de minéraux, de vitamines et d'oligo-éléments.

Il est important de consommer de bons légumes et de respecter la saisonnalité. Les fruits et légumes de saison sont plus savoureux et souvent moins chers (il n'y a que des avantages à faire ce choix tellement évident). Il est bon de consommer de préférence des produits frais, biologiques ou non traités.

Les fruits

Pour eux aussi la saisonnalité n'est pas à prendre à la légère. Il n'est pas normal de manger des fraises en hiver !

Ils apportent d'autres nutriments, vitamines, minéraux et antioxydants, du magnésium (bananes, figues), de l'acide folique (fraises), du potassium (abricots). C'est pourquoi il faut varier sa consommation de fruits. Les personnes qui en consomment régulièrement ont moins de risques de développer des maladies chroniques telles que cancer ou maladies cardio-vasculaires que celles qui en consomment peu ou pas. Les fruits sont également riches en fibres, indispensables à un bon transit intestinal.

Les fruits apportent le fructose (une forme de sucre naturel). Attention il vaut mieux les consommer frais plutôt que séchés ou en jus car sinon, ils contiennent beaucoup de sucres ajoutés. De cette manière, ils présentent donc beaucoup moins d'intérêt.

Les plantes aromatiques

Elles permettent de donner du goût et de réduire notre consommation de sel ou de sucre: ail, aneth, badiane, basilic, cannelle, cerfeuil, ciboulette, cinq épices, clou de girofle, coriandre, cummin, curcuma, curry, échalote, estragon, gingembre, marjolaine, noix de muscade, oignon, origan, oseille, poivre, romarin, safran, sauge, thym,.....



L'HOMÉOPATHIE,

**RESPECTER L'ÉQUILIBRE
NATUREL DU CORPS**



Votre santé mérite le plus grand respect



ANIMAUX

Des chiens éduqués pour sauver des vies

Serge Garidel travaille depuis 1988 à l'Institut Viti-Vinicole de Remich. Mais en plus de son job principal, il est responsable de la formation nationale et internationale, conseiller technique cynotechnique, Chef de groupe et conducteur cynotechnique. Son ancienneté fait qu'il est reconnu au grade de capitaine au sein du CGDIS, Corps grand-ducal d'incendie et de secours.

Sandrine Stauner-Facques

Serge a toujours eu la passion du chien depuis tout petit et cette passion n'a fait que s'amplifier avec les années. Il considère ses chiens comme des co-équipiers. Depuis 1986, il n'a jamais compté le nombre d'interventions qu'il a menées à bien avec ses fidèles chiens.

Zoom sur Serge

Le maître-chien éduque son chien à la recherche de personnes disparues ou égarées et ensevelies. Les chiens de Serge Garidel ont tous été brevetés pour intervenir sur des lieux de catastrophes naturelles ou sur des missions d'enquêtes policières très diverses. Il a eu plusieurs chiens dans sa vie, Caroline, Léo, Tango, et actuellement Iarca. Ce sont tous des chiens sur lesquels il a pu compter. A noter que le comportement diffère entre les mâles et les femelles: les mâles sont plus fonceurs et les femelles plus réfléchies mais ils ont tous été des compagnons tout terrain et à toutes épreuves. Iarca, son chien actuel est une femelle mais il avoue sa préférence pour les mâles. Ce sont des compagnons qui l'ont accompagné par exemple en opérations tremblements de terre en Algérie (2003), au Maroc (2004), à Haïti (2010). En effet, Serge ne se contente pas de travailler seulement sur le territoire luxembourgeois et la Grande Région. Selon lui: *«On sort grandi et satisfait de ce genre d'expériences. A Haïti, il a été éprouvant pour nous de ne retrouver que des personnes décédées.»*

La soif d'apprendre

Serge a énormément travaillé pour en arriver là où il est. Il a fait sa 1^{ère} formation de maître-chien à l'école nationale de formation de Briançon où il a obtenu le CYN1, diplôme de conducteur cynotechnique et a passé au fil du temps le CYN2, chef d'unité et CYN3, conseiller technique cynotechnique. Depuis il en est à son 4^{ème} chien breveté. Il a aussi été breveté au pistage opéra-



“ Mon chien est un véritable frère d'arme avec qui je forme un binôme indissociable. ”

tionnel et a passé un brevet d'avalanche en Autriche. Il a bon nombre d'autres diplômes mais il ne se vante pas car ce n'est pas le diplôme qui fait la différence mais le savoir-faire. Il a également énormément voyagé pour voir comment on travaillait ailleurs. Il a notamment beaucoup appris chez les pompiers français basés à Creutzwald et a travaillé avec eux durant de longues années où il a partagé leurs entraînements. Son groupe travaille souvent avec le bataillon des marins-pompiers de Marseille et avec l'Unité d'Instruction et d'Intervention de la Sécurité Civile de Brignoles avec lesquels il travaille depuis plus de 25 ans. Il faut noter qu'il a également travaillé et



suivi des formations notamment en Allemagne, Slovénie, Italie, Autriche, Portugal... Cette année, il a envoyé des membres de son équipe faire un stage RPI (Recherche de Personnes Immergées) dans le Finistère.

Ce métier qui est une véritable passion nécessite une excellente condition physique et une confiance absolue en son compagnon à 4 pattes. De plus, il faut être capable de s'intégrer dans une équipe et avoir envie d'apprendre, de se former en permanence afin de toujours être dans la progression. On n'a pas le droit à l'erreur !

Le groupe cynotechnique

Ce groupe basé au C.I.S. (Centre d'Intervention et de Secours) à Schengen est composé de plus de 34 membres hommes et femmes confondus avec environ 29 chiens dont 19 sont formés et brevetés et les autres sont des chiens stagiaires et des chiens en formation. Les membres sont tous pompiers et formés aux secours à personnes, certains sont pompiers professionnels et d'autres volontaires dans le groupe.

Le groupe dispose d'un terrain de décombres d'une superficie de ± 3000m² qui a été créé en plus grande partie par Serge et des volontaires pour les entraînements avec les chiens. Il comprend une centaine de caches différentes. Si l'on cache une personne avec 10 hommes qui doivent la retrouver, ils pourront chercher longtemps et souvent sans succès. Un chien sera 10 fois

plus rapide dans sa démarche et localisation !

Le groupe dispose également d'un terrain composé de 30 obstacles pour entraîner les chiens au cheminement et au franchissement. Les interventions peuvent être denses et variées et maîtres et chiens doivent y être préparés.

Les chiens

Les chiens de secours les plus appropriés selon Serge sont des chiens de gabarit moyen comme les bergers malinois, bergers allemands, labradors, border collie mais aussi les chiens croisés porte et fenêtre. Ils ne doivent être ni trop petits, ni trop grands mais plutôt d'un gabarit moyen. Ce qui fascine Serge chez le chien, ce sont ses capacités olfactives qui sont incroyables mais il précise bien que les aptitudes des chiens sont développées grâce à l'homme qui les forme. La prise en compte des aptitudes olfactives du chien a permis aux équipes de secours d'augmenter le taux de chance de retrouver plus rapidement des personnes incapables de répondre aux appels des sauveteurs ou de suivre l'itinéraire emprunté par une victime. Serge nous confiait que «*Mon chien est un véritable compagnon de travail sans qui rien ne serait possible ou tout serait bien plus compliqué en tous cas. J'ai confiance en mon chien, je crois en lui.*» ●

Missions et interventions

La spécialité cynophile (maître-chien de recherche et de sauvetage) d'intervenir lors de:

- Tremblement de terre.
- Explosion de maison, de gaz, attentats.
- Effondrement de tunnel ou de bâtiments.
- Accidents aériens, ferroviaires et routiers.
- Ecoulement et avalanche de boues suite à des pluies.
- Glissement de terrain.
- Personne à l'intention de suicide.
- Disparition, meurtre, fuite, maladie.
- Capture d'animaux divers...

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

Venez découvrir le golf au **Lux Golf Center**



La pratique du golf vous attire ? N'hésitez plus ! Nous avons rencontré Mr Navarro, responsable du Lux Golf Center, un centre d'entraînement et de découverte du golf à Luxembourg. Ses infrastructures donnent la possibilité aux abonnés et visiteurs de s'initier, de s'entraîner ou de se faire plaisir en tapant quelques balles.

Céline Buldgen

Tout d'abord, il faut savoir que le Lux Golf Center n'est pas affilié à la Fédération Luxembourgeoise de Golf, pour la simple et bonne raison qu'il ne dispose pas d'un parcours de golf. Une décision plutôt injustifiée, selon Mr Navarro: *«Depuis 8 ans, nos deux structures - à savoir l'Académie de golf et le Lux Golf Center - ont pour vocation de former des golfeurs de tous niveaux, encouragés et poussés par une équipe de 5 entraîneurs professionnels, et par conséquent, d'augmenter la population golfique dans le pays.»*

«Parce que chaque coup de golf mérite son parcours»

Pour optimiser leurs performances, les golfeurs ont besoin d'un entraînement régulier et adapté à leur niveau. A seulement quelques pas du Club House, six zones d'entraînement, destinées aux compartiments de jeux principaux et comprenant plusieurs modules permettant de recréer des situations de parcours de golf, sont mises à la disposition des joueurs. Mr Navarro: *«Le Lux Golf Center a été conçu pour faire aimer l'entraînement car celui-ci est indispensable à la performance et donc au plaisir du jeu. L'apprentissage et le perfectionnement deviennent un jeu dans le jeu, avec un côté plus attractif, plus efficace et plus ludique. Tous les joueurs s'y retrouvent, quel que soit leur niveau (débutant,*

intermédiaire, professionnel). Notre rôle est de les conseiller et de les orienter ensuite vers les clubs de la région...»

Le Lux Golf Center propose également une formation à la Carte Verte.

Pourquoi il faut se mettre au golf:

- se pratique dès le plus jeune âge (5-6 ans) et jusqu'à un âge très avancé,
- se pratique par tous les temps et partout dans le monde,
- est ouvert à tout le monde, quels que soient sa morphologie, sa condition physique et son talent,
- a un impact positif sur l'espérance de vie, le système cardio-vasculaire, le système ostéo-articulaire, le système neurologique et la gestion du stress.
- n'est plus un sport élitiste.

Un sport fabuleux pour les enfants

Le golf est un sport idéal pour le développement mental et physique des enfants: il se joue en plein air, inculque des règles de vie en société (intégration au sein d'un groupe, respect d'un code de bonne conduite...), et entraîne une dépense physique. Selon Mr Navarro. *«Au-*

“ Les clés pour augmenter sa performance de jeu au golf ? Recevoir un très bon encadrement technique pour acquérir de bons fondamentaux, avoir de bonnes aptitudes mentales, être travailleur et pointilleux sur tous les aspects du jeu. ”



aujourd'hui, les enfants veulent de plus en plus jouer au golf et arrivent même à inciter leurs parents à s'initier à cette pratique sportive. Chaque année, nous avons une centaine de juniors inscrits sur 450 abonnés, dont la tranche d'âge tourne autour de 6 à 10 ans. Cependant, nous conseillons toujours aux parents de faire en sorte que leur enfant pratique un autre sport (collectif) à côté.»

Un sport convivial et familial

L'avantage du golf, c'est qu'il est possible de faire jouer ensemble et l'un contre l'autre des joueurs de niveaux différents. Il suffit de tenir compte du classement de chacun et de créer un équilibre en attribuant des points à l'un ou à l'autre pour que chaque joueur soit sur un pied d'égalité. Il existe en effet bon nombre de formules (Match Play, Four-somme...) pour donner au jeu un aspect très convivial.

Progresser grâce à un mental d'acier

Le mental a une place prépondérante dans la vie d'un sportif, et c'est particulièrement vrai chez les golfeurs. Le golf est un sport très exigeant. Un joueur extrême-



D-Pearls – La vitamine soleil

Vous prenez aussi de la vitamine D ?

8 personnes sur 10 en ont trop peu !

- Vitamine D3 naturelle, liposoluble dissoute dans une huile végétale
- Facile à avaler ou à mâcher
- 1 petite mini-perle ou 5 gouttes par jour



Disponible en pharmacie

D-Pearls
– La nouvelle référence
en vitamine D

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quiz-d4 et tentez votre chance.

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé
www.pharmanord.be



ment brillant peut, du jour au lendemain, se retrouver à jouer de manière catastrophique. La force mentale, la force de caractère, la résilience, la confiance en soi, la maîtrise de soi, l'auto-critique pour résoudre les difficultés techniques... sont des qualités indispensables pour devenir un bon joueur. *«Au golf, notre premier adversaire, c'est nous-même. Il faut faire preuve de rigueur, de discipline ou encore savoir faire face à des situations de frustrations et d'injustice. La pratique du golf permet finalement d'apprendre énormément sur soi-même.»*, souligna Mr Navarro.

Un sport technique mais qui apporte aussi son lot de plaisir

Le golf est un sport difficile, mais c'est ce qui lui confère tout son intérêt aussi ! *«Dès le début, il importe vraiment que les joueurs soient sensibilisés à cette réalité. Au fil du temps, ils verront qu'il faut aussi laisser la place au feeling, à l'instinct et à la spontanéité.»*, précisa Mr Navarro.

De nombreux joueurs arrivent à compenser leurs aptitudes techniques limitées en étant très habiles avec la balle. Le petit jeu (approches ou putting) permet en effet de combler certaines lacunes de puissance de frappe. L'intelligence du jeu au golf est également primordiale. Il faut prendre en compte une multitude de paramètres pour améliorer sa tactique: imaginer les trajectoires, anticiper les rebonds de la balle, tenir compte de la vitesse du vent, de la texture du sol... *«Il ne faut pas être dans l'excès pour autant. Lors de l'entraînement, les golfeurs doivent être réfléchis mais ne pas trop intellectualiser l'action. Et une fois sur le terrain, ils doivent se faire confiance, faire confiance aux automatismes, lâcher prise et surtout se faire plaisir !»*, expliqua Mr Navarro.

Un sport physique !

Des scientifiques ont analysé la technique du swing et ont pu démontrer que le golf est le sport qui fait inter-

venir le plus de muscles. A l'instar de Tiger Woods, les joueurs professionnels s'adonnent à 2 - 3 heures de préparation physique quotidienne. Tiger Woods a incarné le premier le modèle de joueur professionnel hyper préparé physiquement et mentalement. Il fut le joueur de golf professionnel le plus blessé (dos, genoux, épaule...), mais aussi le plus travailleur. Il tapait plus de mille balles par jour à une époque !

«Nos professeurs de golf sont sensibilisés et formés aux risques de blessures (poignet, coude, dos, genoux...), et rappellent toujours aux joueurs débutants qu'il est très important de s'échauffer avant de commencer à taper des balles. Chaque année, plusieurs joueurs se blessent légèrement, et doivent consulter un kinésithérapeute, un ostéopathe ou leur médecin traitant parce qu'ils ont adopté de mauvais mouvements.», souligna Mr Navarro.

C'est pourquoi chaque joueur doit communiquer à son professeur de golf ses antécédents de santé et ses problèmes de santé actuels (par exemple: des maux de dos). Les moniteurs sont formés et sensibilisés à la bio-mécanique, au risque traumatologique... et sont donc particulièrement attentifs à la posture et aux risques de blessures. ●

L'outil vidéo: un bon feed-back pour améliorer votre swing

Aujourd'hui, les enseignants de golf disposent d'une panoplie d'outils qu'ils peuvent mettre à disposition des golfeurs pour les faire progresser plus rapidement. Depuis 2018, le Lux Golf Center dispose donc d'un studio vidéo permettant de filmer et d'analyser la pratique du swing. Cet outil vidéo capte 120-130 images par seconde, offrant ainsi une excellente vision de la face d'un club de golf. Il faut savoir qu'une tête de club de golf travaille entre 150 et 250 km/h.

SORTIR



SPECTACLE

Grand Corps Malade

Fabien Marsaud dit *Grand Corps Malade* a un beau parcours derrière lui et sans aucun doute devant lui. C'est un artiste très engagé dans ses textes: il a cultivé très tôt l'amour des mots.

Douze ans d'un parcours impressionnant. Douze ans déjà, et l'on peut ainsi spéculer à l'infini sur la valeur des années et la symbolique des chiffres. L'une des interprétations symboliques du «12» porte en lui la force qui ressemble bien au chemin parcouru et à l'année qui s'ouvre pour *Grand Corps Malade*. Son dernier album s'intitule «Plan B», titre qui ouvre aussi l'opus.

Grand Corps Malade a réussi à faire du slam un art populaire, il a su lui donner une identité à part entière en faisant un mix entre ses chansons à textes et un savant mélange de pop, électro, hip-hop. Un style bien à lui qui le définit comme un artiste hors norme.

Mercredi 1^{er} avril 2020 au CHAPITO du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains - Ouverture des portes 19h, show 20h - Tarif: A partir de 32 euros. www.casino2000.lu

EXPOSITION

Geckeg Vullen

Le Musée national d'histoire naturelle possède une impressionnante collection d'oiseaux: environ 3.500 spécimens de 1.300 espèces différentes sont conservés au musée, ce qui représente environ 10% de toutes les espèces d'oiseaux connues. A première vue les oiseaux devraient donc être les animaux les plus connus du grand

public d'autant plus qu'avec leurs couleurs souvent attractives et leurs chants ils ne passent pas inaperçus dans la nature. Or la biologie des oiseaux cache encore d'innombrables secrets qui seront révélés dans cette nouvelle exposition du Musée national d'histoire naturelle au «natur musée». Une exposition pour petits et grands car on est émerveillé à tout âge devant ces petites merveilles de la nature.

Exposition jusqu'au 07 juin 2020 - Musée national d'histoire naturelle - 'natur musée' - 25 rue Münster - L-2160 Luxembourg - www.mnhn.lu



© Marc Schmit

SPORT

Schleck Gran Fondo

Pour la quatrième édition de cette course, plus de 3.000 cyclistes courront sur les circuits de 90 km ou 160 km du *Schleck Gran Fondo*. Franchir la ligne d'arrivée est quelque chose d'étonnant qu'il faut célébrer dans le village de Gran Fondo à Mondorf-les-Bains. Là, vous trouverez des exposants du monde du cyclisme, des châteaux gonflables et des ateliers de vélo pour enfants, des animations musicales et bien plus encore pour accueillir les visiteurs et les sportifs.

En 2019, l'événement était complet en raison de son succès (3.000 participants venus de 35 pays). Il en sera de même en 2020. Ce qui est appréciable c'est que les routes sont entièrement dédiées à la course: niveau sécurité, les sportifs apprécient bien sûr.

C'est un événement cycliste de masse pour les anciens champions et les nouveaux. Mais il y a ceux qui y participent juste pour le plaisir. C'est l'esprit du *Schleck Gran Fondo*.

Samedi 16 mai 2020 - www.schleck-x-perience.com/granfondo/





Journée de présentation du service de gériatrie du CHL. Réseau médecine de ville - Hôpital

Les solutions de prises en charge de la personne âgée

Mercredi 25 mars, à partir de 16h
CHL Centre, amphithéâtre, salle R2.
Public cible: médecins et professionnels de la santé

Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle

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

Mardi 03 mars

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

Mardi 10 mars

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

Mardi 17 mars

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

Mardi 24 mars

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

Mardi 31 mars

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



HÔPITAL KIRCHBERG
www.hkb.lu

NEW

Centre de la ménopause et de l'andropause

Depuis janvier 2020

Contact et prise de rendez-vous:
Tél.: +352 263339047
centremenopause@hopitauxschuman.lu

Exposition de Baytcheva Daniela

Du 23 février au 11 avril

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

Groupe de soutien cancer de la prostate

Prochains rendez-vous,
mercredi 4 mars 2020 à 18h00
mercredi 1^{er} avril 2020 à 18h00



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

ZITHAKLINIK
www.zithaklinik.lu

Exposition de Alesya Divert

Du 23 février au 11 avril
Espace Artime, 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

ESSEINTRICS

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 Stressreduktion

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



Ateliers «Jalousie, Conflits, Rivalités dans la fratrie»
 À Belvaux à partir d'avril



Cet atelier pour parents s'occupe des relations entre frères et sœurs en général - il n'y a pas de limitation d'âge. Les conflits, la dispute et la jalousie font partie de la vie d'une famille et surtout de celle de la fratrie.

Notre objectif est de transmettre aux parents les notions essentielles sur le fonctionnement d'une fratrie, de les aider à faire face aux jalousies et rivalités à l'aide des clés de la communication bienveillante.

NEUE ANGEBOTE:

«FamilySteps»

Ab April in Beles, für Familien mit Kindern von 1-3 Jahren

Ein Bindungsorientierter, ganzheitlicher Kurs, in dem wir gemeinsam viel unternehmen können: Yoga, Kindermassage, Atemspiele, Traumreisen,... und über aktuelle Themen reden, wie die Autonomiephase, Strafen – Konsequenzen – Belohnung, Trocken werden, Teilen, Achtsame Kommunikation, u.v.m.

Familienrat-Training

Ab Mai in Betzdorf, für (werdende) Eltern



Eine gute Kommunikation in der Familie verhilft zu einem leichteren Alltag. Oft sind es die Alltäglichkeiten, die das Zusammenleben als Familie schwer machen: Aufräumen von Spielsachen, Haushaltsdienste aufteilen, Morgen-/Abendroutine gestalten, Ausflüge planen, u.v.m. Lernen Sie die Regeln kennen, wie gute Kommunikation gelingen kann.



Info-Zenter Demenz

Vous avez des questions, des doutes, besoin d'aide, n'hésitez pas à venir nous voir pour en parler gratuitement et en toute discrétion.

Permanences de 13h00 et 17h00 sur rendez-vous.

Venez vous informer sur les maladies démentielles dans les communes suivantes:

- Wiltz
- Mersch
- Esch-sur-Alzette
- Differdange

Information et inscription auprès de l'Info-Zenter Demenz (26 47 00 - mail@i-zd.lu)



Relais pour la vie

21 & 22 mars 2020

Programme:

Samedi

17h Ouverture des portes

18h30 Cérémonie d'ouverture

20h Lancement du Relais pour la Vie

Dimanche

17h Cérémonie des bougies

20h Fin du relais et défilé final des équipes

Lieu: d'Coque, 2, rue Léon Hengen, L-1745 Luxembourg

www.relaispourelavie.lu

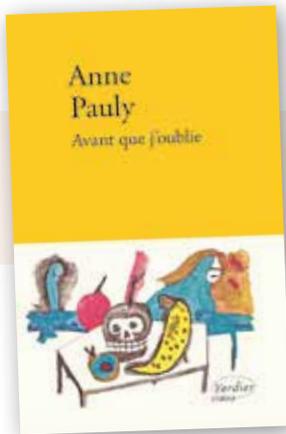


Infos:
 tél.: +352 40 144 22 33
 zithaaktiv@zitha.lu

13 rue M. Rodange
 L-2430 Luxembourg-ville

Fitness fir Kapp a Kierper/Programme d'entraînement individualisé

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



Participez aux concours Letz be healthy!

Avant que j'oublie

Anne Pauly livre ici un texte autobiographique. Elle raconte la mort de son père tout en essayant de dresser son portrait: un homme abîmé par la vie. C'est son premier roman, un vrai coup de coeur pour cette écriture saisissante de réalisme.



©smith

«Il y a d'un côté le colosse unijambiste et alcoolique, et tout ce qui va avec: violence conjugale, comportement irrationnel, tragi-comédie du quotidien, un «gros dégingo», dit sa fille, un vrai punk avant l'heure. Il y a de l'autre le lecteur autodidacte de spiritualité orientale, à la sensibilité artistique empêchée, déposant chaque soir un tendre baiser sur le portrait

pixelisé de feu son épouse; mon père, dit sa fille, qu'elle seule semble voir sous les apparences du premier. Il y a enfin une maison, à Carrières-sous-Poissy et un monde anciennement rural et ouvrier.»

Anne Pauly a souhaité dans cet ouvrage porter la mémoire de son père comme un flambeau. Elle le décrit tout en contradiction et en ambivalence. L'idée est de démêler le vrai du faux, les apparences du réel. Elle a souhaité décrire les moments absurdes que l'on vit et qu'engendre la mort (notamment les démarches) et au fil de la plume cela s'est transformé en quelque sorte en une enquête. En découle un texte intimiste avec des mots précis et parfois drôles car l'auteur aime s'amuser du tragique. ●

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



Gagnez des boîtes de Formoline L112

Le fameux capteur de graisses pour réduire l'absorption des calories provenant des graisses alimentaires.

- Principe actif naturel à partir de **D-glucosamine** et N-acétyl-D-glucosamine provenant de coquilles de crustacés.
- Bonne **tolérance**, sans lactose ni gluten.
- Sans colorants, arômes ni conservateurs artificiels.

Letz be healthy.lu

Pour participer, rendez-vous sur letzbehealthy.lu et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail. Date limite de participation: 31 mars 2020



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

B.Mask Glitter

MASQUE
PEEL-OFF

Sublimateur de
Teint Brillant



GLOW MASK GLITTER

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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Demandez conseil à votre pharmacien

 @AWT.Belgium

smectaGo[®]

Diosmectite 3g

NEW



Arrête et traite la diarrhée ! où que vous soyez !



1. CLINIQUEMENT PROUVÉ :
smectaGo[®] ARRÊTE ET TRAITE
LA DIARRHÉE
2. Traitement sûr qui n'est ni
absorbé, ni métabolisé
3. Approche naturelle, respecte
la physiologie de l'intestin
sans effet secondaire
4. Sticks prêts à l'emploi pour
une assimilation rapide*

Dispositif médical
12 sticks

PP : 10,95 €
CNK : 3967-916

Disponible à votre pharmacie.



Traitement de premier choix en cas de diarrhée aiguë à partir de 8 ans
et en cas de diarrhée chronique ou des douleurs abdominales chez les adultes

Découvrez smectaGo[®] et conseils pour votre patients: www.transitintestinal.be

CERES
pharma

IPSEN
Innovation for patient care