

Letz be healthy

PEOPLE:

L'atelier
de Cuisine
Bertrand

RETAA asbl

Découvrez
la médiation
animale



DOSSIER

La violence conjugale sous toutes ses formes

Nutrition: pour se sentir bien en maillot

Beauté

Prendre soin
de son corps

La naturopathie, médecine naturelle pour tous

ANTI BRUMM

Protection anti-moustiques
pour toute la famille

Mückenschutz für die ganze Familie

Utiliser les répulsifs anti-moustiques avec précaution. Avant toute utilisation, lire attentivement l'étiquette et les informations concernant le produit.
Insektenschutzmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.



La vaccination, une victoire pour la vie.

**Les vaccins sauvent des vies! Leur efficacité est démontrée.
La vaccination systématique, c'est une protection individuelle et collective.**

Pensez à la vaccination : protégez la vie de vos enfants et la vôtre!

Plus d'informations sur www.vaccination.lu

édito

Le retour des beaux jours



L'hiver et la succession des tempêtes sont enfin derrière nous. Nous sommes à présent sortis de cette période un peu difficile pour accueillir le printemps qui pointe le bout de son nez en nous offrant ses prémices avec les jours qui rallongent et la nature qui est en éveil. Qu'y a-t-il de plus agréable que de voir le soleil reprendre sa place, le mercure remonter petit à petit afin de réchauffer nos corps, nos coeurs et nos esprits ?

A nous les joies simples: les sorties dans la nature, à pied, à vélo qu'importe. A nous les terrasses pour prendre un verre en plein air. Le retour dans nos potagers va également être bénéfique. L'essentiel sera de sortir, de profiter, de nous oxygéner, de nous ressourcer, de faire le plein d'air frais, de lumière et d'énergie.

Notre rédaction a comme toujours relevé le défi de vous apporter de l'information, de nouvelles idées, de nouveaux sujets. Notre dossier d'actualité traité sur 5 pages est un sujet sensible qui traite de la violence conjugale sous toutes ses formes. Vous saurez également ce qu'est le *LaserPen* pour traiter les mucites chez les enfants atteints d'un cancer.

Notre rubrique animaux présente la médiation animale avec ces animaux qui font du bien. Profitez de nos conseils pour vous préparer à enfiler vos maillots de bain sans complexes. Découvrez les *Ateliers de Cuisine Bertrand* qui propose des activités culinaires très healthy. Nous vous laissons le soin de découvrir le reste de nos sujets.

Petit conseil de la rédaction: «Profitions de chaque instant de notre vie qui est tellement précieuse.»

Sandrine Stauner-Facques



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.



Restaurez la balance de votre corps et retrouvez un transit idéal

CNK: 3438-595

DietWorld

@AWT.Belgium

sommaire



BEAUTÉ



DOSSIER



HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN



ANIMAUX

- 6 **Zapping**
6 Tiqes: jamais sans la Cart-a-Tic®
Curcumine : tout le monde en parle
7 Moustiques: de plus en plus tôt
- 8..... **Beauté**
Prendre soin de son corps
- 10 **Petite enfance**
Vaccination, lutter contre les idées reçues
- 12 **Centre Hospitalier de Luxembourg**
Cancers pédiatriques:
le LaserPen révolutionne le traitement
des mucites
- 14..... **Conseil du mois**
Bien récupérer après l'effort:
les bienfaits de l'Arnica
- 16..... **Dossier**
La violence conjugale sous toutes
ses formes
- 22..... **People**
L'atelier de Cuisine Bertrand
- 24..... **Bien-être**
Une médecine naturelle pour tous
- 26..... **Nutrition**
Pour se sentir bien en maillot
- 28..... **Hôpitaux Robert Schuman**
Endoscopie: qualité, sécurité et techniques
de pointe pour satisfaire les patients
- 32..... **Animaux**
La médiation animale
- 34..... **Sortir**
- 36..... **Agenda**
- 38..... **Concours**



PETITE ENFANCE



CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG



CONSEIL DU MOIS



PEOPLE



NUTRITION



SORTIR



Tiques: jamais sans la Cart-a-Tic

Elles aussi repassent à l'attaque du printemps à l'automne, vectrices de la maladie de Lyme ou d'autres maladies, comme l'encéphalite à tiques.

De ces deux maladies, c'est surtout la maladie de Lyme (ou borreliose) qui menace au Luxembourg. Il s'agit d'une maladie infectieuse, causée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*, transmise à l'homme par la salive de la tique.

Le risque de transmission de la bactérie augmente avec la durée d'attachement de la tique. Il apparaît faible si la tique est retirée

dans les 12 à 24 heures. Après une morsure de tique, on considère que le risque de développer la maladie est d'environ 1 à 3%.



L'encéphalite à tiques (ou TBE) est également une maladie infectieuse, mais cette fois causée par le virus de l'encéphalite à tiques (TBEV). La maladie est présente dans une grande partie de l'Europe, comme en Hongrie, en Tchéquie ou en Slovénie, mais aussi dans des régions où la pratique de la randonnée est fréquente comme le Sud de l'Allemagne ou l'Autriche, régions affectionnées de nombre de Luxembourgeois.



Avant vos sorties, pensez à vous protéger, et ne sortez plus sans votre Cart-a-Tic. Développée en étroite collaboration avec des scientifiques, biologistes et médecins spécialisés en infectiologie et parasitologie, et munie d'une loupe, la Cart-a-Tic l'outil le plus pratique pour retirer facilement les tiques, petites ou grosses, sans risque de les écraser, ainsi que les dards d'abeilles.

Curcumine: tout le monde en parle



Et si, pour soulager vos articulations, vous pensiez à la curcumine? Une alternative 100% naturelle, disponible en pharmacie, pour les douleurs chroniques: Curcu-Flam Forte, une formule brevetée pour une absorption optimale.

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

La curcumine a une action anti-inflammatoire et analgésique, sans effets secondaires. Cependant, il faut consommer beaucoup - vraiment beaucoup - de curcuma pour absorber suffisamment de curcumine. C'est pour cette raison qu'a été développé **Curcu-Flam Forte**, un complément alimentaire à base d'une substance naturelle, la bêta-cyclodextrine, qui permet d'améliorer l'absorption des principes actifs du curcuma.

Développée en collaboration avec l'Université de Liège, cette technique consiste à former des capsules enrobantes autour de certaines parties des molécules actives de la curcumine, pour une absorption plus efficace. Ce qui fait de **Curcu-Flam Forte** le complément de curcuma le plus puissant sur le marché, permettant d'obtenir un effet optimal à raison d'un tout petit comprimé par jour. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

Moustiques: de plus en plus tôt

Avec le réchauffement climatique, les moustiques nous reviennent de plus en plus tôt, et de plus en plus agressifs. Dès le mois d'avril, c'est le retour des piqûres. Pensez à vous prémunir avant vos sorties en forêt.

Les moustiques sont en hibernation pendant l'hiver, mais au printemps dès le retour des chaleurs les femelles recommencent à nous piquer pour se nourrir (et nourrir leurs oeufs) de notre sang. Pour se protéger, les conseils classiques restent vrais: porter des vêtements couvrants et éviter les eaux stagnantes. Pour repousser les bourdonnants agresseurs, les répulsifs sont efficaces pendant plusieurs heures. Pleins feux sur la gamme Anti-Brumm.



bricant - **Anti-Brumm Kids**, un spray anti-moustiques novateur formulé spécifiquement pour la peau sensible des enfants, qui permet d'offrir une protection maximale aux enfants dès l'âge d'un an. Le principe actif est ici l'icaridine, répulsif contre

les moustiques mais aussi contre une série d'arthropodes. Bien toléré par la peau, **Anti-Brumm Kids** comporte également de l'Aloe Vera, hydratante. Protection: 8 heures contre les moustiques, ainsi que 5 heures contre les tiques. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

Le DEET champion toutes catégories

Parmi les produits de protection, chez l'adulte un produit comme **Anti-Brumm Forte** permet de se protéger pendant plusieurs heures contre les piqûres de moustiques. Le principe actif, le DEET, est d'ailleurs également fortement conseillé pour les régions tropicales. Le produit peut être utilisé chez l'enfant à partir de l'âge de deux ans.



Des produits adaptés aux tout-petits

Pour les plus jeunes, le DEET n'est pas adapté. Il existe cependant des alternatives, comme - du même fa-

Se passe bien, la ménopause!

Capsules Femi-Flavon®

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

30 capsules: PZN 13888814 • 90 capsules: PZN 03481448



Gut durch die Menopause!

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

30 Kapseln: PZN 13888814 • 90 Kapseln: PZN 03481448



twardy.de





Prendre **soin** de son **corps**

Nos vies quotidiennes trépidantes font que nous ne prenons pas forcément assez soin de nous. Notre peau, nos lèvres, notre corps, nos articulations ont pourtant des besoins spécifiques auxquels nous devons être attentifs.

Sandrine Stauner-Facques

Comme chaque mois, voici une sélection de produits que vous trouverez dans votre pharmacie préférée. Des produits sympas, frais, des nouveautés et des intemporels à avoir chez soi !

Gommons

Les gommages, les masques servent à éliminer les cellules mortes présentes à la surface de notre peau. Ils affinent notre grain de peau et permettent d'avoir une peau plus lisse. B.Glitter de *DietWorld* est un masque peel-off sublimeur de teint qui hydrate, purifie la peau et son parfum de fraise est très agréable. Le gel-masque de *Nuxe* est ultra-frais avec son doux parfum de rose. B.Mask Magnetic



de *DietWorld* surfe sur la tendance car composé de charbon et boues de la mer Morte. Il est reminéralisant, détoxifiant, anti-âge et a un effet raffermissant. A vous de choisir le produit qui vous plaira le plus.



Raffermissant visage, éclat du teint

Selon votre âge et les besoins spécifiques de votre peau, vous avez le choix entre des crèmes qui ciblent des objectifs précis, des crèmes qui ne visent que l'hydratation. Lifactiv de *Vichy* est un soin anti-âge. Le sérum éclat de *Berdoues* est enrichi

d'un complexe actif de 4 huiles, ce concentré revitalise la peau, la nourrit et redonne éclat au teint. *Weleda* vient de sortir un sérum naturel aux extraits de grenade qui atténue et lisse les rides, stimule les capacités de régénération de la peau et est naturel, sans colorants, parfum ni conservateurs artificiels. Hydrance de chez *Avène* est un soin quotidien ultra agréable avec une texture fluide, douce et délicate.





laisse un fini délicatement satiné est non gras. Sa formule contribue à désinfiltrer en profondeur les rondeurs, à affiner la silhouette et à atténuer l'aspect peau d'orange en activant le drainage. Pourquoi se passer de tout cela ?

Drainons

Les tisanes drainantes favorisent la fonction dépurative des différents organes émonctoires. B.Slim de *DietWorld* est la tisane de régime par excellence. Elle aide à l'élimination des excès d'eau, réduit les surcharges grasses et lisse les amas cellulitiques. Les tisanes bio drainantes de *Caudalie* à base de 5 plantes drainent et favorisent l'élimination des toxines dans votre corps. Pour accentuer les effets, vous pouvez utiliser les compléments alimentaires *FloraSvelte* qui contribuent à réduire la graisse abdominale, aident à contrôler les fringales sucrées, et améliorent le transit intestinal.



Nos lèvres

La peau des lèvres est cinq fois plus fine que celle du visage. Il convient d'en prendre soin et de les hydrater régulièrement. *Weleda* propose un soin des lèvres teinté, au beurre de karité bio et à l'huile de jojoba bio qui préserve la souplesse et la douceur des lèvres et leur apporte une touche de couleur et de brillance. *Aderma* a créé le stick lèvres à l'avoine *Rhealba*: ce soin mixte quotidien nourrit, protège et répare les lèvres fragiles ou gercées. Pour des lèvres bien nourries et hydratées, appliquez le baume à lèvres bio de la marque *Maison Royer*. Ce baume à la bave d'escargot fond sur les lèvres pour les nourrir, les adoucir et les protéger durablement.



Un corps parfait

Le Gommage Crushed Cabernet est le soin signature du *Spa Vinothérapie*. Ce gommage aux pépins de raisin et aux 6 huiles essentielles laisse la peau lisse, douce et soyeuse. Il prépare la peau à recevoir des soins minceur. Le baume corps *Vinosculpt Caudalie* est le nouveau baume «Lift & Fermeté» qui permet de raffermir, tonifier, hydrater et nourrir la peau. Convient pour les bras, le ventre, le buste et les fesses. L'huile sèche *Caudalie* pour le corps rend la peau plus tonique et plus lisse. Elle

Pour nos articulations, nos muscles

Pour les sportifs ou pour les personnes qui ont des douleurs, il existe des solutions efficaces. Le spray *PuresSENTIEL* «Articulations & muscles» contient 14 huiles essentielles: l'application est express en 3 secondes garantissant un effet froid qui apaise les douleurs.

Perskindol, sous toutes ses formes (roll on, pommade, spray, patches) traitera contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lumbagos, claquages... Grâce à sa double action, *Perskindol Active Gel*, dispositif médical, est le traitement idéal des troubles musculaires et articulaires dans le sport et dans la vie quotidienne. *Perskindol Active Gel* rafraîchit d'abord pour apaiser les douleurs. Ensuite ses huiles essentielles stimulent l'irrigation sanguine et procurent une agréable sensation de chaleur. Idéal avant, pendant et après le sport. ●



Vaccination, lutter contre les idées reçues

La vaccination est souvent au centre de vifs débats. Des polémiques ont la peau dure alors que de nombreuses études démontrent que les risques liés à la vaccination sont infimes par rapport à la protection qu'ils assurent. L'OMS estime que la vaccination sauve plus de 3 millions de vies dans le monde chaque année.

Sandrine Stauner-Facques

Au Luxembourg, les vaccinations ne sont pas obligatoires mais seulement fortement conseillées. Cela a souvent entraîné des polémiques car les vaccins protègent enfants et adultes contre des maladies dangereuses, voire mortelles ou des handicaps. Comme à chaque édition, nous avons fait appel à Sophie Obis et Céline Pavani, nos deux interlocutrices de chez Babilou Family Luxembourg afin d'échanger à ce sujet.

Au Luxembourg

Les vaccins ne sont pas obligatoires au Luxembourg mais le schéma vaccinal national est cependant fortement recommandé par les autorités de santé publique, responsables de la protection de la santé de leur population. Elles suivent en cela les conseils du CSMI (Conseil supérieur des maladies infectieuses). Les vaccinations du calendrier vaccinal sont offertes aux nourrissons et enfants. Les pédiatres établis au Luxembourg vaccinent généralement les nourrissons et enfants lors des visites médicales systématiques prévues dans le programme de protection de la santé maternelle et infantile.

Protection individuelle et collective

L'utilité d'un vaccin est de se protéger mais également de protéger les autres. Selon Sophie: *«La vaccination constitue un des meilleurs moyens de se protéger contre les maladies. Elle aide l'organisme à fabriquer des anticorps contre des virus ou des bactéries.»* Faire vacciner son enfant permet d'éviter qu'il ne contracte certaines maladies infectieuses graves, qui peuvent entraîner des complications et des séquelles. Parmi ces maladies, nous pouvons citer le tétanos, les oreillons, la coqueluche, les méningites et



“ L'utilité d'un vaccin est de se protéger mais également de protéger les autres. ”

septicémies à méningocoque...

Grâce aux vaccins, la variole a été éradiquée de la planète. La poliomyélite a disparu d'Europe occidentale et plusieurs maladies comme la diphtérie, le tétanos, la rubéole et la rougeole ont quasi disparu du Luxembourg. Ne pas faire vacciner un enfant peut potentiellement le mettre en danger...

Il faut bien insister sur le fait que ce n'est pas parce qu'une maladie est quasi éradiquée du Luxembourg que votre enfant ne pourra pas la contracter tout de même ! Les agents infectieux continuent à circuler dans certaines parties du monde et le risque zéro n'existe pas. ●

La vaccination

C'est l'administration d'un agent infectieux (virus ou bactérie) sous une forme inoffensive dans le but de stimuler le système immunitaire d'un organisme vivant afin d'y développer une immunité adaptative contre un agent infectieux.

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

Cancers pédiatriques : le LaserPen révolutionne le traitement des mucites

Dans le service d'hémo-oncologie pédiatrique du CHL, le *LaserPen* offert par la Fondatioun Kriibskrank Kanner, occupe désormais une place incontournable dans le panel thérapeutique des mucites induites par chimio ou radiothérapie. La durée du traitement, la surface à traiter et la puissance du laser dépendent de l'indication thérapeutique. Le Dr Isabelle Kieffer, pédiatre du Service National d'Onco-Hématologie pédiatrique, nous en parle.



Céline Buldgen

Aujourd'hui, les priorités en matière de traitement du cancer sont, outre la guérison des enfants, la diminution des effets secondaires et la maîtrise des séquelles au long terme. Les collaborations internationales en onco-pédiatrie ont permis une amélioration spectaculaire des résultats des traitements des cancers de l'enfant, et certains protocoles visent maintenant une désescalade thérapeutique, en privilégiant des traitements de moindre intensité, mais avec une efficacité identique voire supérieure par rapport aux anciens protocoles.

Et pourtant, aujourd'hui encore, les mucites restent l'un des effets secondaires le plus courant des traitements contre le cancer (en particulier de la chimiothérapie) et aussi le plus désagréable, voire douloureux.

La mucite et ses différents grades

La mucite est une inflammation des muqueuses de la bouche (et/ou du système digestif).

On classe les mucites en quatre grades :

- Grade 0: pas de mucite.
- Grade 1: rougeur, sensation désagréable.
- Grade 2: rougeur, ulcère, douleur.
- Grade 3: ulcère important, forte douleur.
- Grade 4: ulcère très important avec nécrose et présence de gros aphtes. La douleur est insupportable, à tel point que l'enfant ne peut ni manger ni boire.

“ Outre l'apparition de mucites, la chimiothérapie engendre d'autres effets secondaires tels que la chute des cheveux, le risque d'infection, d'anémie, le risque hémorragique par chute des plaquettes, la sécheresse et la photosensibilité de la peau... ” **DR ISABELLE KIEFFER**

Plus de 80 % des enfants atteints d'un cancer, en particulier en cas de leucémie ou lymphome, vont développer une mucite de grade différent, après leur traitement par chimiothérapie.

Mesures de précaution liées à l'usage du LaserPen:

- Port de lunettes spéciales par l'enfant, le soignant et le parent (s'il porte l'enfant sur ses genoux) pour se protéger les yeux.
- Respect de la dose maximale délivrée par le LaserPen pour éviter l'apparition d'effets secondaires (fatigue, nausées, vomissements...). «L'utilisation d'un embout spécifique permet de traiter la zone concernée avec la plus grande précision.», rassure le Dr Kieffer.



“ Le dépistage précoce des premières lésions (rougeur, picotements...) d'une mucite permet de réduire l'intensité du traitement par LaserPen. ”

DR ISABELLE KIEFFER



Prévenir et guérir

Le traitement de base des mucites repose sur la prise d'antalgiques et des bains de bouche. Si les enfants sont assez grands, ils peuvent faire eux-mêmes le gargarisme. Le cas échéant, les parents badigeonnent la bouche de leur enfant au moyen de gros cotons-tiges. Le bain de bouche est recommandé plusieurs fois par jour.

Dr Kieffer: «*Pour renforcer l'action préventive/curative des soins de bouche, nous pouvons utiliser une solution antiseptique plus ou moins aromatisée, en l'associant à des médicaments antalgiques, anti-inflammatoires, antifongiques (contre les champignons) ou au LaserPen.*»

Dans le grade 3, et surtout 4, une alimentation par voie intraveineuse ou par sonde gastrique est souvent instaurée. Elle est associée à la prise de puissants antidouleurs, de type morphiniques, et l'utilisation du *LaserPen* sera alors avec une puissance est augmentée.

Concrètement, l'utilisation du *LaserPen* poursuit deux objectifs:

- prévenir au mieux l'apparition d'une mucite,
- la traiter le plus rapidement possible pour éviter que la situation ne se dégrade.

En tenant compte du protocole thérapeutique, de la sensibilité individuelle et des antécédents de mucite, le traitement par *LaserPen* est donc orienté vers une approche préventive ou curative. «*Son efficacité est telle que son action préventive diminue de façon très nette l'incidence des grades 3 et 4. La qualité de vie et le confort de nos jeunes*

Cancers pédiatriques: la recherche progresse

Les cancers pédiatriques les plus fréquents sont les leucémies, les tumeurs cérébrales, les tumeurs du système nerveux central et les lymphomes. Aujourd'hui, 85 % des enfants guérissent d'un cancer. Avec l'espoir qu'un jour ce taux de guérison augmente grâce à une meilleure compréhension de la biologie cellulaire. Des recherches nationales et internationales actuelles ouvrent de nouvelles pistes thérapeutiques, notamment dans le domaine de l'immunothérapie.

patients s'en trouvent améliorés.», se réjouit le Dr Kieffer. Les points forts du *LaserPen* sont:

- la simplicité d'usage,
- la légèreté et la maniabilité,
- la sûreté et l'efficacité.

Sous prescription médicale

Après avoir posé le diagnostic, le médecin spécialiste en hémato-oncologie délivre une prescription écrite aux infirmières formées à l'utilisation du *LaserPen*. «*Généralement, une application quotidienne suffit. Si la surface à traiter est trop grande, on augmente la prescription à deux applications par jour. Le traitement par laser est à renouveler quotidiennement pendant une durée pré-déterminée par le médecin, qui est en moyenne de 5 à 6 jours. Le traitement en lui-même dure seulement quelques secondes à minutes.*», indique le Dr Kieffer.

Et conclut: «*Nos équipes sont ravies de pouvoir disposer depuis 4 mois d'un tel matériel innovant, efficace et particulièrement adapté à des soins chez les enfants. Nous tenons vraiment à remercier chaleureusement la Fondation Kribskrank Kanner et ses nombreux donateurs pour cet élan de générosité.*» ●

Bien récupérer après l'effort: les bienfaits de l'Arnica

Le retour des beaux jours c'est aussi pour beaucoup le retour des activités sportives. En massage avant, pendant et après l'effort, l'Arnica est un don de la nature.

L'*Arnica montana*, ou or jaune des montagnes, pousse dans les prairies d'altitude des régions montagneuses d'Europe médiane. Ses exigences en termes d'altitude, de sols et de climat font que cette plante sauvage ne pousse pas n'importe où. Facilement identifiable avec sa tige velue et sa grande fleur jaune-orangé, l'*Arnica montana* est une fleur estivale dont la floraison se situe entre juin et juillet et varie en fonction des conditions climatiques.

Récolter l'Arnica se mérite ! Riche en propriétés tonifiantes, l'Arnica est conseillée pour apaiser les muscles après un effort physique.

Le massage sportif

Avant l'effort, le massage sportif va préparer et stimuler les muscles afin d'éviter les blessures et rendre les muscles plus réactifs et moins rigides. Pendant et après l'effort, le massage permet d'éliminer crampes et courbatures, de soulager les sensations de fatigue et de favoriser la récupération musculaire.

Une solution qui associe les propriétés de l'Arnica aux bienfaits du massage: ARNICREME.

Arnicrème est une crème tonifiante pour apaiser les sensations de courbatures et la fatigue musculaire. Grâce à sa texture fluide, elle est idéale pour masser les zones étendues et favoriser la récupération musculaire.

“ Riche en propriétés tonifiantes, l'Arnica est conseillée pour apaiser les muscles après un effort physique. ”



- Formulé à partir de plantes d'*Arnica montana* fraîches, entières et fleuries, dont les propriétés naturelles sont préservées.
- Une cueillette à la main et traitée sous 48h afin de conserver la fraîcheur des plantes.
- Une récolte limitée afin d'assurer le renouvellement de l'espèce l'année suivante.
- Une récolte hors des zones industrialisées et urbaines, pour éviter un maximum la pollution et garantir une matière première de qualité.

Nos conseils santé

Enfin, tout sportif ne devrait pas oublier quelques recommandations de base pour une bonne récupération sportive...

1. Masser les zones fatiguées avec une crème tonifiante à l'Arnica pour ses propriétés relaxantes.
2. Bien vous réhydrater: boire de préférence une eau riche en sels minéraux pour compenser les pertes.
3. S'étirer, immédiatement après la séance et avant le refroidissement du corps, afin que vos muscles s'allongent au maximum et retrouvent toute leur longueur au repos.
4. Observer une phase de repos.
5. Prendre une douche ou un bain chaud, excellent pour les muscles, les articulations... et pour se faire plaisir.
6. Privilégier les aliments riches en potassium et en vitamines comme les bananes, les agrumes, les légumes et les fruits secs.

Des conseils valables toute l'année.... mais qu'il convient plus encore de rappeler en début de saison. ●



Demandez conseil à votre pharmacien



COMPLÉMENT DE FER
PENDANT & APRÈS L'ACCOUCHEMENT
VEGETARIENS, MENSTRUATIONS
ET SPORTS INTENSIFS
POUR PLUS D'ÉNERGIE



CNK: 3926-821

2X
MEILLEURE ABSORPTION
DU SULFATE DE FER

Complément de fer sans effets secondaires

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

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

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

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

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

www.activeiron.com

activeironworld

Active Iron Benelux

A
AMOPHAR



La **violence conjugale** sous toutes ses formes

La violence conjugale est le sujet d'actualité dans un contexte sociétaire où les revendications féminines sont importantes. Pour autant, même si aujourd'hui il s'avère constructif de faire bouger les rapports hommes/femmes, il est tout aussi impératif d'en maîtriser le sujet et de ne pas stigmatiser.

Fabienne Juncker-Quainon,
Conseillère Conjugale et Familiale

La conseillère conjugale et familiale définit la violence conjugale comme étant une violence exercée dans le couple sous différentes formes et pas exclusivement physique, comme la population le pense trop souvent.

La violence est le fait de renvoyer ou d'exercer sur l'autre une attitude, un comportement ou une action visant à l'atteindre et l'affecter que ce soit émotionnellement, psychologiquement, sexuellement ou physiquement ou encore de plusieurs de ces façons à la fois.

Cette violence s'exerce majoritairement dans notre société, de l'homme sur la femme, mais il existe aussi, et nous ne devons pas y être indifférents, une forme d'agressivité de la gente féminine sur le sexe masculin.

La violence masculine est plus spécifiquement verbale, psychologique et physique. Elle est faite d'humiliations, de mépris et de manipulations parfois perverses. Elle se construit selon des paliers intensifiant l'emprise sur

l'autre et l'enfermement dans la peur, la culpabilité et l'anéantissement.

Les coups symbolisent très souvent une montée en puissance de la violence dans le couple, témoignant la force de l'homme sur la femme et ainsi le pouvoir et l'autorité. C'est souvent là que s'installent la stupéfaction et la peur de la compagne, garantissant à l'homme une forme d'emprise si la femme ne réagit pas.

La violence féminine est plus insidieuse, insistante et répétitive. Elle se compose essentiellement de mépris et d'humiliations, renvoyant à l'homme un côté inutile et incompetent dans beaucoup de domaines. Les atteintes sont essentiellement verbales et harcelantes affaiblissant psychologiquement l'autre qui ressent un profond sentiment de rejet. Le côté répétitif en fait le caractère violent car il n'y a aucun répit pour s'apaiser et/ou se reconstruire.

La manipulation sous toutes ces formes, exclut assez souvent les atteintes physiques, mais est pour autant extrêmement destructrice. Le caractère pervers lui confère un degré pathologique car la notion de destruction est alors consciente et le danger de ne jamais cesser existe réellement.

“ Une femme meurt tous les deux jours des coups ou des suites des coups de son conjoint. ”

Un manipulateur pervers/narcissique préférera détruire sa proie, sous-entendu sa partenaire plutôt que de la laisser partir ou d'accepter d'être quitté. Le manipulateur pervers/narcissique a généralement deux facettes.

Il passe du prince charmant en société, à l'homme violent dans l'intimité. Sa violence est faite de rabaissements, d'humiliations, de mépris. L'autre selon lui n'existe comme tel que grâce à lui, il en fait donc sa chose et conçoit en disposer à sa guise. La perversion repose sur la fracture psychologique qu'il crée en brassant le chaud et le froid: un reproche succède à un compliment, laissant la compagne dans l'incompréhension et la perte de confiance en soi et d'estime de soi. Progressivement cette incompréhension fait place à la peur, la méfiance et la culpabilité qui construisent une instabilité émotionnelle et psychologique, pourvoyeuse de maux du corps pouvant entraîner des maladies graves.

La violence conjugale si elle n'est pas stoppée, n'évolue jamais positivement. Au mieux, la victime quittera et le bourreau sévira ailleurs de nouveau. Au pire, la victime restera et subira la destruction qu'elle soit psychologique et/ou physique l'anéantissant sur la durée.

Il est donc important de bien comprendre que plus tôt la violence est détectée, plus tôt elle est verbalisée et prise en charge, plus grandes sont les chances de la canaliser, en comprendre les fondements, et accompagner pour en modifier la mise en place.

Les formes de violence

Voici les différents paliers de la violence que chaque individu devrait connaître:

1^{er} palier: violence verbale et non verbale par les mots prononcés, le timbre de voix, et les mimiques associées. C'est donc des mots violents inappropriés et méprisants mais aussi le fait de crier ou hurler, de hausser le ton sans raisons apparentes.

La violence du langage non verbale se signifie par les regards, les mimiques qui peuvent à elles seules glacer l'autre en face.

2^{ème} palier: violence dite économique

Correspond au contrôle qu'exerce l'un des conjoints sur les finances de l'autre, sur l'autorisation ou non de travailler, sur les dépenses du ménage, sur la capacité d'autonomie financière de l'autre.

3^{ème} palier: violence psychologique

Faite de contrôle et d'absence de confiance. Elle oscille

entre: rabaisser, humilier, harceler, isoler, ignorer, menacer.

4^{ème} palier: violence physique

Le fait de: bousculer, lancer des objets, gifler, frapper, donner des coups de pieds, étrangler, étouffer, imposer des sévices ou corrections.

5^{ème} palier: violence sexuelle

Correspond à la contrainte de pratiques sexuelles, de relations sexuelles, à l'humiliation qu'utilise le partenaire dans ce domaine d'intimité. C'est aussi le viol conjugal trop souvent ignoré car conjugalité rime encore pour beaucoup avec consentement implicite, pouvoir d'appartenance et conviction d'obligation de l'un ou l'autre ou les deux partenaires à consentir aux relations sexuelles.

Dernier palier: homicide et suicide

Et oui, chaque année dans le monde entier, des femmes, beaucoup plus rarement des hommes, meurent sous les coups ou de la violence de leur conjoint.

Dernier chiffre recensé: en février 2019: une femme meurt tous les deux jours des coups ou des suites des coups de son conjoint. Aucun chiffre n'est officiellement recensé pour les hommes !!

Je suis violent ! Que faire ?

Il est assez rare que les personnes violentes consultent d'elles-mêmes.

La première raison est qu'elles n'ont pas toujours conscience d'être violentes. Elles vont souvent s'identifier comme impulsives mais relativiseront la violence que les autres exprimeront.

La deuxième raison, si elles en ont conscience, est la honte que cela entraîne chez elles et le silence leur apparaît alors comme seul refuge.

La troisième s'appelle la culpabilité. Tantôt dans le déni, tantôt dans la culpabilité, elles reproduisent à l'infini le cycle de la violence, alternant action de réconciliation et de pardon avec moment de destruction ou tout ce qui précède semble oublié.

Concevoir avoir une personnalité violente, quelle qu'en soit la forme, devrait amener à consulter, car peu importe les fondements, il est toujours possible de travailler à des fins de comprendre l'origine, les déclencheurs, et s'ouvrir vers une possible réhabilitation de l'apaisement et la bienveillance.

Je suis victime de violence ! Comment agir ?

Si je suis une victime, je suis très souvent une femme. La première chose aura sûrement été d'en prendre conscience, d'accepter l'entendre et d'amorcer un processus de survie:

- Soit quitter l'autre maltraitant et reconstruire sa vie.

Cela nécessite d'être accompagné par un professionnel formé à entendre la violence, maîtrisant les mécanismes et sachant les expliquer, mais pouvant également prendre en charge certains traumatismes induits par la violence.

Même retiré de cette violence, il faut souvent un certain temps pour en faire le deuil et amorcer une reconstruction.

- Soit rester, pour un certains nombre de raisons personnelles et familiales.

L'accompagnement s'adressera alors plus au couple, permettant une écoute de la victime, mais également du violent. Le but est d'engendrer des prises de consciences en énonçant ce qui est violent, en abordant la loi et ce qu'elle condamne des propos, des faits, des actes, en amorçant par un travail cognitif et comportemental la mise en place de nouveaux processus favorables aux changements. Ils touchent la communication, l'identification des places et rôles, et tous les scripts contribuant à restaurer une dynamique de couple positive.

Les enfants face à la violence conjugale

Les enfants bien malgré eux sont souvent confrontés à la violence de leurs parents. Même si en grandissant ils en décodent le côté malsain, imprégnés depuis l'enfance ils seront les premiers candidats à la reproduire dans leur propre relation de couple à l'âge adulte.

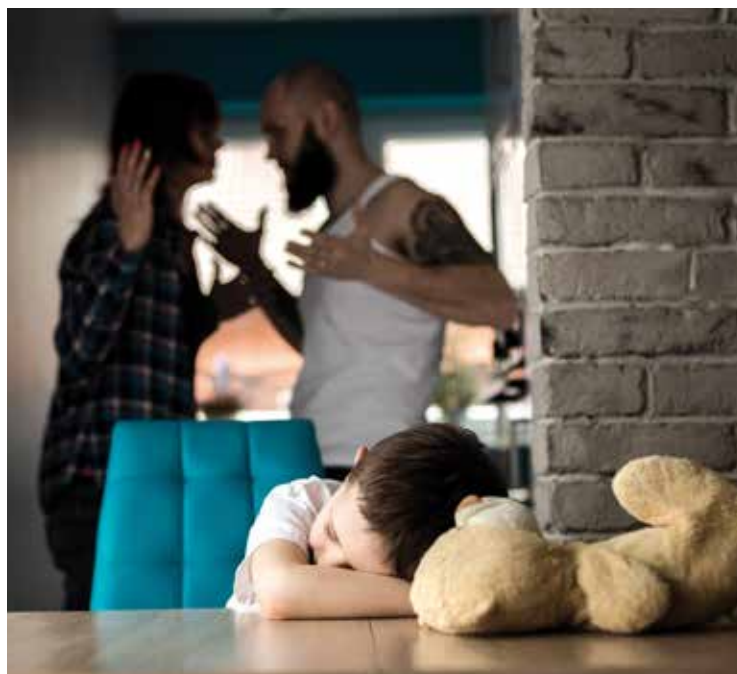
Il est donc important de faire prendre conscience dans les thérapies de couples ou individuelles autour de la violence, aux adultes combien ils doivent laisser les enfants en dehors des conflits de couple et ainsi de la violence qui s'en extrait.

Pour les thérapeutes travaillant avec les enfants le but sera de permettre à ceux-ci de restituer à leurs parents la responsabilité de leurs paroles et actes, dédouanant ainsi les enfants ou adolescents d'une culpabilité sous couvert de se ressentir responsables et ou impuissants.

Comment les professionnels de santé et de l'écoute doivent-ils intervenir ?

Tout d'abord tous les professionnels de santé et de l'écoute peuvent entendre ou être témoins de violence au sein d'un couple. Il faut, par contre, est suffisamment formé dans cette thématique pour accompagner une personne violentée ou un couple traversant la violence.

Pour les uns, la responsabilité qui leur incombe est l'écoute et la reformulation pour amorcer une prise de conscience. En fonction du risque encouru par la per-



“ Seul un travail de fond entrepris avec la personne violente sera productif à modifier le comportement et à apaiser sur la durée la violence dans le couple. ”

sonne qui est violentée, un signalement sera possible sous couvert d'acter l'article de loi prônant l'assistance à personne en danger. Pour les professionnels qui ne souhaitent pas s'impliquer dans cette responsabilité, il est important de motiver la personne victime à porter plainte de façon à laisser une trace.

Pour les autres (Psychologues, Thérapeute de couples, Thérapeute familial, Conseillère Conjugale et Familiale), l'accompagnement demandera de bien connaître les mécanismes de la violence, l'installation du traumatisme et les moyens de le traiter, mais également les lois régissant la violence conjugale et les peines pouvant être encourues. Car pouvoir faire référence à ce que dit l'autorité peut s'avérer extrêmement utile et salvateur pour la victime comme pour le bourreau.

Que faire si vous êtes victime de violence conjugale ?

Quel que soit le type de violence, il est nécessaire pour la dénoncer d'avoir des preuves de cette violence.

Il vous faut donc, y compris pour la violence verbale, psychologique ou le harcèlement que celle-ci soit entendue et stipuler dans un document pouvant consti-

«Questions-réponses»

Qui est touché par la violence conjugale ? Existe-t-il un profil particulier des auteurs de violence conjugale ?

La violence peut toucher quiconque rencontre une personne violente avec elle-même et avec les autres. Il n'y a donc pas dans l'absolu un seul type de personne pouvant faire les frais de cette violence. Pour autant des spécificités récurrentes apparaissent lorsque l'on s'intéresse au sujet.

Sont donc plus exposées à s'attirer entre elles des personnes ayant connu la violence qu'elle soit verbale, psychologique ou physique dans leur schémas et modèles familiaux.

La violence fait alors partie des possibles de la vie conjugale, les partenaires l'identifient comme une normalité et la violence tourne au sein du couple. L'essentiel de la dynamique conjugale notamment dans la communication repose et se construit selon le modèle acquis. Il ne faut donc pas toujours chercher un bourreau et une victime, mais parfois observer que les places tournent et que aucun des deux n'est la victime de l'autre spécifiquement.

Mais ce schéma n'est pas unique, dans beaucoup de couples où la violence trouve une place, on retrouve le statut de bourreau/victime, majoritairement homme/femme.

La femme est souvent également issue d'un milieu violent tout comme l'homme, mais elle n'en fera pas usage par mimétisme au sein de son couple. Au contraire elle souhaitera très souvent construire une relation apaisée et durable.

L'homme lui, verra dans sa future compagne suite aux décodages issus de la rencontre et des premières semaines amoureuses une possible reproduction du mo-

dèle parental. C'est le fait de ne pas avoir une pleine conscience que ses scripts s'avèrent violents et autorisent la répétition. La femme va alors s'y plier dans l'espoir vain de le comprendre, de le changer et d'arriver à construire cette relation différente de celle de ses propres parents, tant espérée.

La violence peut également se construire sur la durée au sein même de la relation conjugale. Elle se façonne au fil du temps, prenant ancrage sur les déceptions, les frustrations et l'incapacité ni à verbaliser, ni à agir. On peut la retrouver dans les couples vieillissants, ou quitter bien qu'envisagé, n'a jamais été concrétisé. La communication est très souvent extrêmement négative, les ressentis d'affects sont haineux.

Cette violence acquise au fil du temps est souvent plus verbale et psychologique, teintée d'indifférence qui rend la souffrance parfois plus terrible de ce qu'elle s'apparente à de l'abandon.

Que faire si je suis témoin de violence conjugale ?

Etre témoin de violence conjugale prédispose de savoir de quoi on parle.

Il faut s'assurer avoir une écoute objective de la situation, et en aucun cas ne prendre parti pour l'un des deux partenaires sur des ressentis négatifs que l'on aurait de celui-ci et qui parleraient plus de soi que de l'autre.

Pour le dit «bourreau», Il faut donc s'en tenir aux mots, aux faits, et aux paramètres évaluables tels que: la teneur des mots ou des messages, la façon de les énoncer, la gestuelle qui s'y associe, la répétition des actions. Pour la dite «victime» il s'y ajoutera l'analyse de l'impact sur sa personne, tel que la stupéfaction, la tétanisation ou la sidération qui juxtapose l'état de peur. Mais également le déni. Le déni pouvant être dans un premier temps une forme d'acceptation à se mentir à soi pour feindre la souffrance ressentie.

Le plus important restant d'ouvrir les yeux de la victime sur l'anormalité de ce qu'elle vit et l'accompagner à ne plus se sentir seule pour la surmonter.

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



tuer un dossier juridique.

Il ne faut donc pas hésiter à faire des mains courantes auprès du commissariat de police. Les faits seront entendus et notifiés dans un dossier à votre nom. Plus il y a de dépôt, plus le dossier peut étayer une plainte auprès du tribunal.

S'il s'agit de violence physique, le conjoint violent peut sur intervention des forces de l'ordre être évincé du domicile conjugal. Cette mesure court pendant 14 jours. C'est le Parquet qui prend la décision de poursuite des dossiers de violence conjugale.

En fonction des coups et blessures occasionnés, des amendes jusque 5000€ et des peines de prison pouvant aller jusque 5 ans peuvent être énoncées à l'égard du conjoint violent.

Conclusion et conseils

Accabler le bourreau et le dénoncer ne font pas concrètement avancer un processus de réparation, ils ne constituent qu'une partie de la démarche visant à protéger la victime. Mais seul un travail de fond entrepris avec la personne violente sera productif à modifier le comportement et à apaiser sur la durée la violence dans le couple.

Il est important de bien comprendre que toutes les victimes ne peuvent pas prendre la fuite, il faut donc travailler sur le fond et non que sur la forme.

La victime est en partie responsable de sa sécurité ainsi

que de celle de ses enfants. Elle doit donc à des fins de protection, dénoncer et faire enregistrer les violences qu'elle subit, et dont sont très souvent témoins les enfants.

De la même façon que pour la personne violente, l'accompagnement par un professionnel lui sera nécessaire pour sortir du cycle de la violence auquel elle a, bien malgré elle, contribué, et passer d'une place de victime à une place d'acteur de sa vie où elle agit pour ne plus jamais laisser quiconque la violenter encore. ●

Ce que dit la loi au Luxembourg:

Toutes les violences conjugales sont interdites par la loi, qu'elles touchent un homme ou une femme, qu'elles soient physiques, psychologiques ou sexuelles. Il s'agit des violences commises au sein des couples mariés, pacsés ou en union libre.

La victime de violences conjugales qui signale les faits peut bénéficier de nombreuses mesures de protection de la part des institutions publiques et des associations. Ces mesures peuvent même s'étendre aux enfants.

“ Il est important de bien comprendre que toutes les victimes ne peuvent pas prendre la fuite. ”

Quelques informations utiles

• Qu'est-ce que le contrôle et le harcèlement ?

Le contrôle correspond à une action ciblée, répétitive, et enfermement d'un individu par un autre. Celle-ci induit un sentiment chez la victime d'absence de confiance, d'autonomie et de liberté. La victime n'est plus considérée comme un humain mais comme une chose répondant aux injonctions de l'autre.

Le harcèlement se retrouve dans le contrôle par sa répétition. Mais également dans l'emprise qu'a un des conjoints sur l'autre de le reprendre sur tout, tout le temps, avec surprise, sans répit, dans une communication violente.

Exemple: «tu es où ? ?»

5 minutes plus tard «tu réponds !!!»

5 minutes plus tard «tu fais quoi ? Réponds ou je vais m'énerver»

5 minutes plus tard «Attends d'être rentrée !!» etc..

Ou encore comme en entretien:

Un conjoint qui appelle de façon insistante sans jamais

cesser, et ne comprend pas que son épouse soit restée 5 minutes de plus.

Il veut des explications, des détails, il induit la culpabilité. Le contrôle et les harcèlements répétitifs amènent la personne qui les subit à douter d'elle-même, à avoir peur de mal faire et à ne plus rien faire d'autre que ce qui lui est autorisé. Cela s'appelle l'emprise.

• Qu'en est-il des violences sexuelles ?

Pour rappel, le viol conjugal est un crime traité en pénal. Le fait qu'il s'agisse du conjoint est considéré comme un fait aggravant. Il est puni d'une peine d'emprisonnement de 20 ans. La victime a 10 ans pour dénoncer les faits à compter de la date du viol.

«Constitue une agression sexuelle toute atteinte sexuelle commise avec violence, contrainte, menace ou surprise.» (Article 222-22 du Code pénal)

«Tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, commis sur la personne d'autrui, par violence, contrainte, menace ou surprise, est un viol.» (Article 222-23 du Code pénal).

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

L'Atelier de Cuisine Bertrand

Bertrand a fait l'école hôtelière de Lausanne et a vécu plusieurs expériences dans la restauration au Luxembourg avant de lancer son affaire *L'Atelier de Cuisine Bertrand* il y a 15 ans maintenant. Il a été le premier à lancer les ateliers culinaires au Grand-Duché. Pour lui la cuisine rime avec convivialité, simplicité et plaisir.

Texte et Photos Sandrine Stauner-Facques

Cuisiner est véritablement un art et nous pouvons affirmer que Bertrand, en grand professionnel qu'il est, le manie à la perfection. Tant et si bien qu'il décline et adapte son savoir-faire à tout type de public, en français ou en anglais.

Dans *L'Atelier de Cuisine Bertrand*, on peut envisager de faire une multitude d'ateliers: des ateliers pour les enfants à l'occasion d'un anniversaire, des ateliers culinaires entre adultes, entre amis, entre collègues. Bertrand s'adapte en fonction des envies et des objectifs de chacun.

Le maître des lieux

Bertrand dit clairement qu'il n'est pas chef ! Un chef va toujours vouloir montrer ce qu'il sait faire de mieux. Lui, souhaite montrer aux gens qu'on peut se faire plaisir sans forcément que cela soit compliqué. Il aime les produits locaux, de saison et naturels.

Il aime et manie tous types de cuisines: française, italienne, thaïlandaise, vietnamienne, mauricienne, indienne, espagnole, libanaise. Bertrand s'est sans nul doute adapté au côté cosmopolite du Luxembourg qu'il apprécie beaucoup. Il aime la cuisine du soleil, les épices, les herbes, les graines germées...

Un cadre agréable

L'atelier est un endroit chaleureux et convivial dans lequel on se sent d'emblée comme à la maison.

Un grand plan de travail accueille les cuisiniers d'un jour. Tout le monde a sa place autour de cet îlot central. La cuisine est très ergonomique et nous avons de l'espace pour faire nos préparations comme il le faut.

Entre les anniversaires des enfants, les ateliers culinaires



entre adultes, les team building, nous pouvons affirmer que Bertrand est toujours bien occupé. L'art de cuisiner ensemble, entre amis, en famille ou entre collègues est un pur plaisir. Ici, on ne pense à rien, c'est une thérapie géniale qui permet réellement de lâcher-prise et d'être ancré dans le présent.

Ateliers pour enfants

Les enfants sont les premiers clients de Bertrand. Ils peuvent venir fêter leur anniversaire ici. La maman vient en général avec son enfant afin de discuter des plats qui vont être préparés, une date est fixée et c'est parti ! Les

“ C'est une thérapie géniale qui permet réellement de lâcher-prise et d'être ancré dans le présent. ”



ateliers sont prévus les samedis midi. Bertrand avait commencé avec des mets sucrés mais depuis un moment, il a changé de concept pour limiter le sucre et propose un atelier salé/sucré. De 6 à 12 enfants à partir de 8 ans.

Les ateliers pour adultes

L'objectif de Bertrand est que les gens puissent dupliquer ce qui a été réalisé dans ses ateliers. Il échange avec eux pour connaître leur niveau de cuisine et il leur donne des idées simples qu'ils n'auront plus qu'à reproduire chez eux. Lors de l'atelier, ils prennent des notes et des photos: l'atelier est vraiment un lieu d'échanges où l'on va se faire plaisir en préparant une cuisine du monde. La clientèle est européenne et internationale et il adore cette mixité. De 6 à 20 personnes.

Team Building culinaire

Le Team Building est un «outil» de bien-être, une activité de cohésion interne de l'équipe participante. Le but est de fédérer les membres d'un groupe, de les inciter à participer, à créer, à cuisiner ensemble, à se connaître autrement afin de renforcer les liens et dynamiser l'esprit d'équipe. De cette façon, l'on apprend à voir ses collègues sous un autre jour et à les connaître autrement. Un atelier culinaire est un lieu parfait pour cela car c'est une expérience unique, ludique et agréable. Les équipes qui sont passées par *L'Atelier de cuisine Bertrand* en gardent toujours un souvenir agréable, c'est un succès garanti et un moment fédérateur mémorable.

Conseils pour les pros

Bertrand est régulièrement sollicité par des professionnels de l'hôtellerie et de la restauration pour leur donner des conseils ou des formations. Ont fait appel à lui: *Le Café de Paris* et *Onesto* au Luxembourg, *l'Hotel Tiffany* et le restaurant de *l'Association des Entrepreneurs de Suisse-*



Romande à Genève, *Le Petit Jardin* à Montpellier, *Le magasin Pyrénées* à Andorre, *Les Buttes* et *L'Ermitage Frère Joseph* à Ventron dans les Vosges. Et de 2012 à 2015, Bertrand a fait des formations pour Sodexo Luxembourg. ●

Epicerie fine

Bertrand propose à la vente quelques produits qu'il utilise dans sa cuisine, des épices, son fameux sel de Guérande aux 16 épices dont lui seul a le secret, des petits pâtés, du riz noir Thaï, de l'huile de noix luxembourgeoise, des rillettes de Saint Jacques, du tartare d'algues, de petites galettes bretonnes et ses fameuses sardines ! De petits produits qu'on aime avoir dans son placard au cas où... En cas d'envie ou d'apéro improvisé, cela peut être fort utile et agréable. Notez que les sardines sont faites avec ses épices qu'il emmène dans sa région d'origine, la Bretagne afin que l'on concocte ses propres sardines. On peut les acheter à l'atelier, chez *Cocottes*, à la poissonnerie de Sandweiler et les déguster dans quelques restaurants: *Um Plateau*, *L'Adresse*, *Le Chiggeri*.

L'Atelier de Cuisine Bertrand -

346a, r. de Longwy - L-1940 Luxembourg - +352 26 38 34 28
www.atelier-de-cuisine.com - miam@pt.lu



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.



SDK RESSOURCEN INNOVATION NOHALTEGKEET CIRCULAR ECONOMY

SuperDrecksKëscht®



medi.sdk.lu Infotel. 488 216 1



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

Une médecine naturelle pour tous

La naturopathie ne séduit pas seulement les réfractaires aux médicaments. Nul besoin d'être passé non plus sous le rouleau compresseur médical, ni d'être un illuminé ou un indécrottable écolo pour adhérer au discours de l'approche naturopathique. Aujourd'hui, tout le monde aspire à un rapport plus naturel avec sa santé.



David Blondiau

Alors non, la naturopathie ce n'est pas juste le «bobo» qui va faire du yoga tous les jeudis soir, ou notre cousine qui est végane depuis quelques mois. Ce n'est pas non plus une de ces techniques obscures que seuls les ermites pratiquent.

La naturopathie, c'est du sérieux

Selon l'OMS, la naturopathie est la 3^{ème} médecine traditionnelle mondiale après les médecines chinoise et ayurvédique. Le Sénat américain a reconnu la valeur de la médecine naturopathique en tant que «Soin de santé sûr, efficace et abordable». Il est donc grand temps de la connaître davantage.

Pourquoi intégrer la naturopathie dans votre vie ?

Si l'évolution et le progrès sont le propre de l'Homme, il faut pourtant se rendre à l'évidence. Certaines maladies et dangers que nos ancêtres rencontraient sont aujourd'hui éradiqués mais notre mode de vie actuel en a généré de nouveaux. Ce sont les maladies dites de «civilisation», affres de l'ère industrielle. On classe ces maladies émergentes en catégories:

- Maladies cardio-vasculaires (hypertension, artériosclérose...).
- Maladies auto-immunes et de l'immunité (hépatites chroniques, rhumatismes inflammatoires, allergies de toutes sortes...).
- Maladies dégénératives (rhumatismes, affections neurologiques et sensorielles, cancers...).



Les causes de ces affections sont multiples: environnement pollué, alimentation dénaturée, le stress et les nombreux abus dont l'alcool et le tabac font partie des problématiques majeures de notre époque.

L'hygiène de vie

Pour faire face à ces mauvaises pratiques, la recherche scientifique tend de plus en plus vers le même point: il faut reprendre en main son hygiène de vie. Cela passe par l'alimentation, l'hygiène psycho-émotionnelle et l'activité physique. Ce sont les trois agents naturels de santé que la naturopathie prône depuis bientôt un siècle !

Place à la nature

Si la naturopathie n'est pas le super héros des temps modernes, tout semble prouver qu'elle a sa place dans notre société. Dans le quotidien, elle nous invite à nous reconnecter à nos propres besoins physiologiques. La naturopathie ne s'arrête donc pas aux conseils de votre naturopathe car «l'acteur de votre vie c'est vous et vous seul.» Prendre des résolutions sérieuses que l'on peut tenir est le commencement de tout changement. En plus de leurs bénéfices, la satisfaction mentale que l'on a à tenir nos engagements décuplera les bienfaits.

Thérapie non reconnue encore

Actuellement, aucun texte législatif ne précise le statut des naturopathes. La naturopathie n'est pas encore reconnue dans la majorité des pays de l'Europe. Pourtant, nous sommes nombreux à connaître des naturopathes (qui sont soumis aux taxes et impôts des services administratifs). Pour la naturopathie, il n'existe pas encore de diplôme

La naturopathie, c'est simple comme bonjour... ou presque

On trouve de nombreuses définitions de cet art de santé plus ou moins complètes qui diffèrent selon leurs provenances. Selon l'OMS: «la naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques» ou «la naturopathie, fondée sur le principe d'énergie vitale de l'organisme, rassemble les pratiques issues de la tradition occidentale et repose sur dix agents naturels de santé. Elle vise à préserver et optimiser la santé globale de l'individu, sa qualité de vie, ainsi qu'à permettre à l'organisme de s'autorégénérer par des moyens naturels.» C'est une médecine non conventionnelle utilisant uniquement des moyens naturels pour promouvoir l'autoguérison de l'organisme.

d'Etat, ni de diplôme universitaire encadrant la profession. Impossible de savoir si le naturopathe à côté de chez vous est légitime ou non. Tous les organismes sont déjà en place: reconnaître la naturopathie pourrait donc être à la fois rapide, facile et sécurisant.

Le rôle du naturopathe

Le naturopathe n'a pas vocation ni formation pour poser un diagnostic. S'il est bien formé, il saura orienter son consultant vers un médecin et ne pas laisser croire qu'il peut «prendre en charge» une pathologie. Le naturopathe accompagne, éduque à la bonne santé ou donne des outils de connaissance de soi. Il propose de revisiter l'hygiène de vie grâce à des agents naturels de santé comme l'alimentation, la gestion du stress ou l'exercice physique. Il peut proposer des plantes ou des compléments alimentaires.

Dans tous les cas, ses conseils ne doivent pas nuire, conformément au précepte d'Hippocrate *primum non nocere*. Il invite la personne à se responsabiliser face à sa santé et à se prendre en charge elle-même.



Complémentarité des arts de santé occidentaux

Le naturopathe commence par un bilan d'évaluation de la vitalité nommé «bilan vital». Il s'appuie sur cette vitalité pour aider le patient à retrouver un équilibre. Il agit en priorité dans le domaine de la prévention en responsabilisant son consultant. Il doit pour cela faire preuve d'empathie.

Si une guérison se produit, elle sera liée au processus d'autoguérison. Celui-ci aura été stimulé par l'effet des cures employées, les bien nommées cures de revitalisation ou de détoxification. En résumé, la naturopathie s'intéresse moins à la maladie qu'à la santé. Plus au malade qu'à la maladie. ●



Les
inscriptions
sont ouvertes



Académie De Naturopathie Luxembourg (ADNL)

DB Lifestyle Coaching

2, rue Camille Mersch • L-5860 Hesperange
contact@adnl.lu

www.academie-naturopathie.lu

Tél. 1: +352 26 36 01 50 • Tél. 2: +352 621 30 84 34

Pour se sentir bien en maillot

C'est maintenant qu'il faut se préparer pour enfiler ses maillots de bain sans complexe pour les beaux jours ! Afin de vous donner les bons conseils, nous avons fait appel à Emilie Delabas, Directrice des opérations santé et diététicienne nutritionniste chez HTC Santé (Dudelange ou Thionville).

Sandrine Stauner-Facques

Bon nombre d'entre nous souffrent de quelques complexes et ont envie de retrouver une jolie ligne avant les vacances qui se profilent. Avec quelques conseils et des efforts, vous pouvez prendre de bonnes habitudes et perdre les quelques kilos qui vous gâchent un peu la vie.

Les conseils d'Emilie

La première chose à faire pour que l'organisme se prépare bien à perdre plus de poids et correctement, c'est déjà de faire une Détox afin de nettoyer l'intérieur du corps et notamment le foie. Pour cela, boire un citron pressé bio mélangé à de l'eau à température ambiante les matins durant 15 jours pour commencer.

Il faut ensuite songer à mettre en place une alimentation riche en Oméga 3 (avec de bonnes huiles). On va mettre dans nos paniers de courses de l'avocat, de l'huile de lin, de noix, d'olive (Omega 9). Les huiles présentent un double intérêt: pour la ligne et la beauté de la peau et

des cheveux. On se met à racheter du saumon, du thon, des sardines, des maquereaux.

Emilie préconise de consommer des fruits oléagineux (ce sont des fruits secs riches en acides gras et pauvres en eau) en petites touches: privilégier les amandes, les noix, les noisettes le matin au petit déjeuner, en collation l'après-midi ou avant une séance de sport. Ces fruits sont intéressants car ils sont riches en minéraux et stabilisent bien la glycémie (ils ont un effet rassasiant).

Il faut comme toujours penser à bien s'hydrater avec 1,5 litre d'eau par jour et quand il commence à faire chaud, nous pouvons sans hésiter aller jusqu'à 2,5 litres par jour. C'est très important pour le corps, la peau, les cheveux; cela aide également à lutter contre la fatigue. Les eaux pétillantes sont à bannir car elles provoquent des ballonnements. Tous les sodas sont à éviter aussi évidemment.

“ Je préconise de consommer des fruits oléagineux en petites touches: privilégier les amandes, les noix, les noisettes le matin au petit déjeuner, en collation l'après-midi ou avant une séance de sport. ”

EMILIE DELABAS



Pour s'hydrater agréablement

Voici une idée sympathique à réaliser: mettre dans une carafe de l'eau avec des fruits ou des légumes. Cela va permettre à l'eau d'être aromatisée de façon naturelle et de se gorger en oligo éléments.

Recettes d'Emilie

Emilie a l'habitude de faire ces associations:

- Gingembre-concombre-citron.
- Fenouil-citron.
- Feuilles de menthe et en hiver, une association d'agrumes.

Après, libre à vous de mettre les fruits ou légumes qui vous font plaisir afin de rendre le fait de boire de l'eau plus agréable. Cela sera bien plus naturel que d'acheter des eaux aromatisées dans lesquelles on peut trouver des additifs et édulcorants à éviter bien entendu.

Eviter les graisses saturées

Les graisses saturées influent sur la qualité de la peau. Ce sont les graisses animales (beurre, crème fraîche, les viandes grasses), les graisses végétales (l'huile de palme, de coco, la margarine)... La charcuterie est à éviter. Ces graisses graissent nos cheveux, et peuvent provoquer une hyper sécrétion de sébum.

Nos choix s'orienteront vers des viandes de bonne qualité. Si l'on aime le porc, on prendra du filet mignon qui est un morceau maigre. Nous pouvons opter pour des viandes maigres comme de la dinde ou du poulet mais élevés en plein air. Préférez les viandes françaises élevées en plein air, optez pour le Label Rouge qui oblige une traçabilité.

C'est la qualité de ce que nous consommons qui fera toute la différence.

Le retour des crudités

En hiver, nous ne mangeons plus assez de crudités. Le printemps et l'été annoncent le retour des salades en tous genres. Cela est très bénéfique pour le transit. Si nous souhaitons par exemple avoir un

ventre plat, il faut que notre transit fonctionne correctement ! Rien de tel le midi que de manger une bonne salade composée. Pour qu'elle soit parfaite, il faut choisir différents types de fibres.

Exemple de salade complète

Mélanger de la salade (salade verte, mâche, roquette) avec des radis coupés en rondelles, du fenouil cru émincé finement, des tomates (qui apporteront le lycopène qui donnera une jolie couleur à votre peau: c'est un bon moyen naturel de préparer votre peau aux UV).

Afin que votre repas soit équilibré, il faut ensuite ajouter une base de protéines: des oeufs, du thon, du poulet, du saumon cuit mais froid (Label rouge ou bio). On peut ensuite y ajouter une graine, une céréale pour apporter le côté rassasiant et qui a un index glycémique bas: du quinoa, des pois chiches, des haricots rouges, de l'orge mondé (index glycémique très bas), de l'avoine... au choix.

Il existe tellement de choix que vous pouvez varier, c'est très agréable.

Importance de l'activité physique

Emilie nous confiait: «Une alimentation saine doit être combinée à de l'activité physique: ce sont les deux clés de la réussite et ces deux facteurs sont indissociables. Pour avoir un beau corps et être en forme, il faut travailler son activité physique. Il y a deux types d'activité à mettre en place: l'activité dite cardio (piscine, marche tonique, course à pied, danse, fitness, vélo elliptique...) et une activité destinée au renforcement musculaire pour construire le galbe du corps et qui fera que le corps sera musclé, ferme, dessiné. Le miha bodytec est parfait pour cela car il fait travailler les muscles profonds grâce à une double contraction des muscles.»

Voilà, si vous suivez tous ces conseils, vous êtes sur la bonne voie. Il ne vous reste plus qu'à acheter les bons aliments afin d'adopter un comportement alimentaire sain... ●



Endoscopie: qualité, sécurité et techniques de pointe pour satisfaire les patients

Le service d'Endoscopie digestive et pneumologique des Hôpitaux Robert Schuman (HRS) propose une gamme complète d'examens endoscopiques, qu'ils soient à visée diagnostique (gastroscopie, coloscopie, bronchoscopie...) et/ou thérapeutique (résection de polypes, traitement de fistules, extraction de calculs biliaires ou pancréatiques...). Faisons le point avec le Dr Marc Berna, médecin gastro-entérologue et directeur médical du Pôle Viscéral-Oncologique et Véronique Wagner, responsable du service Endoscopie et directrice des soins du Pôle Viscéral-Oncologique aux HRS.

Céline Buldgen



L'endoscopie est un examen médical qui permet de visualiser et d'explorer l'intérieur d'un organe ou d'une cavité du corps, à l'aide d'une petite caméra placée au bout d'un tube fin et souple.

Initialement, l'examen endoscopique diagnostique était voué à la visualisation des zones inaccessibles à l'oeil nu (telles que l'estomac, l'œsophage, le côlon, l'intestin grêle, le rectum, l'anus, les bronches) et aux biopsies.

Aujourd'hui, deux nouvelles techniques ont vu le jour:

- l'écho-endoscopie, pour le système digestif,
- l'EBUS, pour le système respiratoire.

Dr Berna: «Une tête échographique située à la pointe de l'endoscope permet de voir les différentes couches de la muqueuse, et de voir également à travers celle-ci. En cas de cancer, une estimation de la profondeur de la tumeur dans la muqueuse et un bilan de l'envahissement ganglionnaire à proximité (voire à distance) sont réalisés. Grâce aux techniques actuelles, nous pouvons également faire des biopsies à trois niveaux: à la surface de la muqueuse, dans la muqueuse et au-delà de la muqueuse (avec prélèvements de ganglions lymphatiques qui sont autour des organes).»

Le versant thérapeutique

La résection de polypes a été l'une des premières indications en endoscopie digestive. Au fil des années, les techniques se sont perfectionnées, à tel point qu'il est possible aujourd'hui d'enlever des polypes de plus grande taille.

Ces dernières années, le service d'Endoscopie des HRS a introduit deux techniques de pointe, la EMR (*Endoscopic Mucosal Resection*) et la ESD (*Endoscopic Submucosal Dissection*), qui permettent la résection de lésions pré-malignes et de tumeurs précoces qui n'ont pas encore pénétré la sous-muqueuse.

De nouvelles techniques de résection avancées seront bientôt mises sur le marché pour traiter des lésions très spécifiques.

Parmi elles, on peut citer:

- la microscopie confocale. Cette technique est particulièrement intéressante pour les lésions kystiques du pancréas, par exemple. Elle présente l'avantage



Des équipes expérimentées pour faire face aux urgences

Le service d'Endoscopie se compose d'une équipe de professionnels issus de différentes spécialités médicales (médecins gastro-entérologues, pneumologues et médecins internistes spécialisés) et soignants(es). La prise en charge du patient se fait toujours en binôme médico-soignant.

Les pathologies prises en charge sont:

- Les cancers du tube digestif (œsophage, estomac, duodenum, ileon, colon, rectum, pancréas).
- Des symptômes digestifs jugés graves (dysphagie = difficulté à avaler) ou chroniques (diarrhée, douleurs abdominales, sang dans les selles, reflux gastrique...).
- En urgence: hémorragies digestives, saignements bronchiques, corps étrangers.

Pour répondre efficacement aux situations d'urgences, le service d'endoscopie des HRS garantit une disponibilité 24h sur 24.

“ La coloscopie est un examen médical qui permet à la fois la prévention, le dépistage et le traitement du cancer du côlon. ”

DR MARC BERNA



d'obtenir une image proche de l'image histologique sans avoir besoin de prendre un prélèvement. Il suffit simplement d'approcher une aiguille avec une sonde spécifique, tout en injectant le produit.

- les courants d'électrofréquence pour la coagulation de tumeurs, qu'elles soient superficielles (au niveau de l'oesophage, par exemple) ou plus profondes (au niveau du pancréas, notamment avec des tumeurs neuro-endocrines). Cette technique est utilisée également par voie écho-endoscopique. Avec l'écho-endoscope, le médecin gastro-entérologue peut voir la tumeur du pancréas, placer une aiguille et coaguler la tumeur.

Les examens les plus fréquents

En 2019, les équipes du service d'Endoscopie ont pris en charge 20 000 patients. Parmi tous les examens endoscopiques proposés, deux sont le plus couramment réalisés:

- la coloscopie: examen permettant l'exploration du rectum et de la totalité du côlon, et proposé aux citoyens âgés entre 55 et 74 ans dans le cadre du Programme de dépistage organisé du cancer colo-rectal instauré par le ministère de la Santé en 2016. Il faut savoir que le service d'Endoscopie des HRS prend en charge environ 42-43 % des citoyens luxembourgeois qui doivent faire une coloscopie.
- la gastroscopie: examen permettant de visualiser la muqueuse de l'oesophage, de l'estomac et du duodénum.

Dr Berna: «La coloscopie joue un rôle majeur dans le dépistage et la prévention du cancer du côlon. Il faut bien comprendre que le cancer du côlon offre une chance unique, par rapport à la plupart des autres cancers, puisqu'il se

développe lentement à partir de lésions précurseurs identifiables par voie endoscopique (et seulement par voie endoscopique !). Le développement du cancer du côlon - à partir de polypes de petite taille au cancer invasif - dure en moyenne une dizaine d'années. Cela nous donne une fenêtre d'opportunités pour traiter les lésions précancéreuses avant qu'elles ne deviennent malignes.»

Qualité et sécurité des procédures

L'examen endoscopique, qu'il soit bronchique ou gastro-intestinal, comporte trois avantages:

- Permet d'éviter des chirurgies lourdes, et ce, grâce à des techniques de plus en plus mini-invasives.
- Permet de faire des diagnostics souvent difficiles à poser par une autre voie d'abord.
- Possède un profil de sécurité très rassurant. Des études scientifiques récentes ont en effet montré que seuls 4 examens sur 10 000 entraînent une perforation et que seuls 8 examens sur 10 000 donnent lieu à un saignement significatif. Et ces deux complications peuvent être traitées directement au cours de l'examen endoscopique.

«Ces résultats sont atteignables uniquement en respectant des critères de qualité. L'un de nos projets pour les mois à venir - et que l'on poursuit depuis plusieurs années déjà - est de mesurer des indicateurs cliniques en vue de montrer que la réalisation des examens endoscopiques aux HRS répondent à des critères de qualité extrêmement rigoureux.», indiqua le Dr Berna.

Exemples de critères de qualité liés à la procédure de la coloscopie, qui sont respectés au sein du service Endoscopie des HRS:

- atteinte de la fin du côlon, le caecum,
- application de l'échelle internationale «Boston Powell

“ L'équipe du service d'endoscopie s'adapte aux besoins/souhaits du patient. ”

VÉRONIQUE WAGNER



Preparation Scale» dans le but de quantifier la propreté du côlon et d'assurer ainsi l'efficacité de l'examen endoscopique,

- respect du temps de retrait d'au moins 7 minutes pour observer toutes les lésions.

N'ayez pas peur de passer un examen endoscopique

Les actes endoscopiques ne sont généralement pas douloureux mais peuvent, selon les individus, entraîner une gêne variable.

Véronique Wagner tient à rassurer: *«Nous avons à notre disposition divers moyens pour rendre l'examen endoscopique le plus confortable possible pour le patient: information donnée au préalable, communication avec le patient durant l'examen, sédation, anti-douleurs... La peur de l'examen ne doit certainement pas faire reculer les patients. L'équipe du service d'endoscopie s'adapte aux besoins/souhaits du patient.»* ●

La cholangiographie et pancréatographie rétrograde endoscopique, une technique d'exploration des voies biliaires et pancréatiques

En fonction des cas cliniques, le médecin gastro-entérologue a besoin d'accéder à la papille majeure ou la papille mineure, qui est l'aboutissement du canal cholédoque (canal biliaire qui vient du foie) et du canal pancréatique.

Dr Berna expliqua: *«Si des calculs se sont formés au niveau de ces canaux, ou si des pathologies du foie ou du pancréas autour de ces canaux sont suspectées, il est important pour comprendre - voire traiter ces pathologies - de visualiser les voies biliaires ou pancréatiques en injectant du produit de contraste dans ces canaux par voie endoscopique. Après localisation de la papille, on la canule et puis on injecte du produit de contraste. Par ailleurs, il est possible de faire des prélèvements, des dilatations, des mises en place de stents pour effectuer un drainage ensuite...»*.

Des technologies plus avancées pour la visualisation directe des canaux cholédoque et pancréatique existent. Par exemple: de petits endoscopes pourraient passer par l'endoscope principal.



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



Nouvelle rubrique «Rhumatologie»

Découvrez la nouvelle rubrique **«Rhumatologie»** sur
la plateforme santé des Hôpitaux Robert Schuman:

www.acteurdemasante.lu

Des articles pour comprendre la polyarthrite rhumatoïde;
des explications sur les causes, les différents traitements
et l'évolution de la maladie; des clés pour mieux vivre avec
la maladie.

Gratuits et accessibles à tous, les contenus sont rédigés
par un comité de professionnels de la santé.

Sujets abordés:

- Le rôle des articulations
- Les maladies articulaires inflammatoires
- La différence entre arthrite et arthrose
- Les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde
- Les échelles de suivi
- Les impacts sur la vie quotidienne
- Les traitements de fonds
- Les biothérapies



Les animations de groupe de la Clinique du Diabète

Salle U202, niveau -1, Hôpital Kirchberg

Les bons choix alimentaires

Mieux gérer ses courses
et les sorties au restaurant

**Lundi, 20 avril 2020
17h-19h**

*animé par une diététicienne et une
infirmière de la Clinique du Diabète*

Inscriptions jusqu'au vendredi précédent
à: diabete@hopitauxschuman.lu,
Tél 2468-6325 - Fax 2468-6300



Organisé par le
Prostatarkarzinomzentrum 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 6 mai 2020 - 18h00**

Clinique Bohler, Salle E819
Sans inscription préalable

La médiation animale

Le terme médiation animale est surtout utilisé dans les pays francophones. Dans les pays anglophones et germanophones, on parle plutôt d'interventions assistées par l'animal (AAI: *Animal Assisted Interventions*). Ce terme couvre les thérapies, les activités, la pédagogie faites avec l'aide des animaux qui sont de merveilleux médiateurs.

Sandrine Stauner-Facques

C'est en 1969 que Boris Levinson, pédopsychiatre américain publia un premier livre intitulé *Pet Orientated Child Psychotherapy* puis un second, *Pets Human Development* en 1972, dans lesquels il décrit ses expériences. On peut le considérer comme le créateur de la thérapie assistée par l'animal ! Il est considéré comme le père de la zoothérapie. Il avait constaté que les animaux facilitaient grandement les relations et les interactions entre les individus et que la présence animale était une source de stimulation intéressante.

Animal Assisted Interventions (AAI)

Cela désigne, un ensemble de méthodes, dont des thérapies non conventionnelles qui utilisent la proximité d'un animal domestique pour aider à soigner un être humain.

Un animal qui a des compétences spécifiques est introduit par un intervenant qualifié, dans un objectif thérapeutique. Le but à long terme est d'améliorer le fonctionnement cognitif, physique, émotionnel ou social d'une personne.

RETAA Asbl

Livia Nocerini est Présidente de Retaa asbl fondée en 2004 au Luxembourg. Elle était psychologue clinicienne au centre hospitalier neuropsychiatrie d'Ettelbruck. Elle a en 2000 introduit un chien en psychiatrie. Son association regroupe bon nombre de bénévoles et de professionnels de différentes disciplines : psychologues, assistants sociaux, infirmiers psychiatriques, enseignants, artistes psychiatre...

Les buts de l'association

La philosophie de Retaa est la non-instrumentalisation de l'animal qui n'est pas considéré comme un outil de travail.

Livia aime mettre l'accent sur le relationnel: «*Pour moi, travailler avec un animal, ce n'est pas utiliser une technique mais c'est travailler avec une approche différente. De cette manière, on ouvre le champ thérapeutique à un animal qui y trouve sa place et qui y gagne également.*» C'est à travers l'animal, médiateur et complice de la relation d'aide, que

les thérapeutes vont à la rencontre de la personne en difficulté.

Retaa asbl fonctionne sur 2 axes:

- La théorie et la pratique par l'organisation une fois par an d'une journée internationale lors de laquelle sont conviés soit des praticiens qui présentent leurs projets, soit des scientifiques pour présenter des recherches sur la relation entre l'homme et l'animal.

- Mettre en avant la relation entre l'homme et l'animal. *«Le but est de parvenir à une réciprocité dans la relation qui s'établit. Ce travail doit être gratifiant pour tous les intervenants et l'animal doit aussi en tirer de la satisfaction. Nous ne pensons pas qu'il faut dresser un animal pour travailler mais il doit être bien socialisé et à l'aise dans le travail.»*

Selon elle, en psycho gériatrie, certaines personnes participaient à des ateliers simplement car son chien était présent, cela était motivant pour les patients. Elle a également animé des ateliers avec des lapins issus de la ferme thérapeutique Ditzesbaach à Ettelbruck qui dépend de l'Asbl ATP. Le chien était aussi intégré dans le travail psychologique individuel.

Livia précise: *«Il ne suffit pas d'avoir un bon chien et de la volonté pour faire ce genre d'activités. Il faut respecter un grand nombre de paramètres importants. Il faut avant tout avoir un projet, un objectif à atteindre, le documenter et l'intégrer dans une institution qui doit être d'accord. Il faut aussi veiller au suivi médical de l'animal, à son hygiène et bien sûr aux impératifs de sécurité.»*

Une autre mission de Retaa

Retaa a mis en place un programme original de maintien du lien entre les personnes et leur animal *«Animal Care Taker»*. Il s'agit de la prise en charge par des tiers de l'association, des animaux domestiques de personnes en isolement affectif et/ou social pendant leur absence.

Initialement les raisons étaient uniquement thérapeutiques mais Retaa a élargi aussi ses actions pour des raisons sociales. Livia est heureuse de voir à quel point les gens font confiance à l'association. Ils savent qu'après le laps de temps passé, leur animal leur sera restitué.

Certaines personnes hésitent à se faire soigner, car elles n'osent pas abandonner leur animal. En effet, combien de personnes malades, de personnes âgées doivent se



“ Entre l'homme et l'animal, il faut privilégier la réciprocité. ”

LIVIA NOCERINI

séparer pour une durée plus ou moins longue de leur animal de compagnie en cas de cure, d'hospitalisation... Ces personnes sont déjà fragilisées et le fait de devoir laisser leur animal peut empirer la situation.

L'association demande aux maîtres une participation financière qui peut être symbolique afin de les faire participer selon leurs possibilités. ●

L'ISAAT et l'IAHAIO

- Livia est membre fondateur de l'association ISAAT (*International Society of Animal Assisted Therapy*), une association internationale qui fixe les critères d'admissibilité pour les instituts de formation qui travaillent avec des animaux.

www.isaat-aat.org

- Retaa asbl fait aussi partie d'une association mondiale, l'IAHAIO qui regroupe des associations qui traitent de la relation homme-animal. L'IAHAIO a développé la terminologie des interventions associées aux animaux afin d'avoir une terminologie commune dans tous les pays (cf «Le livre blanc de l'IAHAIO») RETAA suit les directives données par l'IAHAIO www.iahaio.org



SORTIR



SPECTACLE

Rencontre avec Sophie Thalmann

Originaire de Bar-le-Duc en Lorraine, Sophie Thalmann est élue 68^{ème} Miss France en 1998. Elle entame par la suite une carrière à la télévision auprès de Michel Drucker et intègre notamment l'équipe de Téléfoot sur TF1. Sa passion pour les chevaux la mène à l'animation de certaines chroniques, elle écrit également plusieurs livres. Elle est mariée depuis 2006 au jockey Christophe Soumillon. Un vécu riche qu'elle se propose de partager avec son public lors de cette soirée rencontre privilégiée. Le public apprécie la promiscuité avec les artistes au Purple Lounge propice aux échanges.

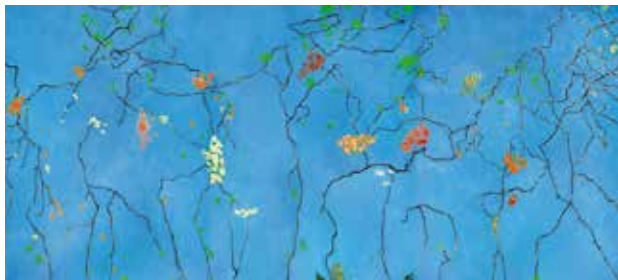
Jeudi 11 juin 2020 au Purple Lounge du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains - 21h - Tarif: 19 euros.
www.casino2000.lu

EXPOSITION

Jean-Marie Biver

Mudam Luxembourg présente une exposition de peintures récentes de l'artiste luxembourgeois Jean-Marie Biver. Rassemblant des œuvres produites durant ces 15 dernières années, l'exposition met en lumière son travail sur le paysage, la nature et son environnement quotidien. D'après nature marque 40 ans de carrière de l'artiste et constitue sa première exposition d'envergure dans un musée luxembourgeois.

Depuis 4 décennies, Jean-Marie Biver poursuit une œuvre picturale à travers laquelle s'exprime son regard sur le monde. Puisant dans les grands thèmes de l'histoire de



© Jean-Marie Biver / Adagio, Paris 2020

l'art, le paysage, la nature morte, la scène d'intérieur, ou encore le portrait, son œuvre est aussi traversée par un questionnement sur le rôle que peut jouer la peinture aujourd'hui, dans un monde emporté dans un vertige d'images et d'informations.

L'exposition rassemble les principales réalisations de l'artiste depuis 2005. Elle met en avant les paysages naturels et urbains, les arbres, les ciels, les nuages, les saisons, ou encore l'atelier de l'artiste.

Du 07 mars au 24 mai 2020 - MUDAM Luxembourg - www.mudam.lu

CONFERENCE & EXPO

Minett - Le trésor du Sud-Luxembourg

La Minett, la région des terres rouges qui domine le Sud du Luxembourg sur plus de 3600 hectares est étonnante ! Nous pouvons y découvrir une faune et une flore d'une beauté incroyable. A chaque changement de saison, le promeneur découvrira de nouveaux et somptueux paysages. Mais la région de la Minett fut également à l'origine du développement du pays, de par son histoire avec l'acier et le fer.

D'Millen propose une exposition très instructive. Le vernissage aura lieu jeudi, le 7 mai à 19h00. À partir de 19h30 les trois experts Lucien Blau (historien), Guy Conrady (photographe) et Jos Lahr (biologue amateur) vous inviteront à une balade photographique à travers la région du Minett. .

Du 8 au 24 mai 2020. Jeudi au samedi de 14h-19h. Dimanche de 14h-18h. Conférence en langue luxembourgeoise. D'Millen à Beckerich - www.dmillen.lu



APRÈS LE SPORT, RETROUVEZ LE BIEN-ÊTRE AVEC ARNICRÈME



EN PHARMACIE

Crème tonifiante pour le massage: fatigue musculaire & sensation de courbatures

* Produit cosmétique spécialement formulé à base d'extrait de plantes fraîches d'Arnica montana.

** Chez les utilisateurs d'Arnicrème. Efficacité perçue. Test consommateur sur 116 sujets. Reprise de l'activité sportive en moyenne après 1,86 jours.



Votre santé mérite le plus grand respect



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



Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle

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

Mardi 31 mars

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

Mardi 07 avril

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

Mardi 14 avril

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

Mardi 21 avril

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

Mardi 28 avril

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



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 - centre-menopause@hopitauxschuman.lu

Exposition de Baytcheva Daniela

Jusqu'au 11 avril

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

Exposition d'Anne Kerber

Du 11 avril au 31 mai

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

Groupe de soutien cancer de la prostate

Prochains rendez-vous,

mercredi 6 mai 2020, à 18h00

mercredi 1^{er} juin 2020, à 18h00

Animé par un médecin du Prostatektomiezentrum HRS.

Lieu: Salle 819, Clinique Bohler

Inscription non nécessaire

ZITHAKLINIK

www.zithaklinik.lu

Exposition de Alesya Divert

Jusqu'au 11 avril

Espace Arttime, accueil de la ZithaKlinik

Exposition de Charles Honorat

Du 11 avril au 31 mai

Espace Arttime, accueil de la ZithaKlinik

GESONDHEETSZENTRUM

www.gesondheetszentrum.lu

Tél.: + 352 2888-6363

info@gesondheetszentrum.lu



Power-Yoga

Donnerstags, von 17.15-18.15 Uhr

Sprache: lux

Yoga

Mardi, de 12h à 13h et jeudi de 13h à 14h

Zumba

Lundi, de 10h30-11h30

ESSEINTRICS

A partir du 20 avril, cours ESSEINTRICS supplémentaire le mardi, de 12h à 13h.

En plus des cours déjà en place, le mardi aussi, de 13h à 14h

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



Cours et ateliers pour les parents:

Atelier „porte-bébés“

Itzig: le 04.04

Ateliers de communication bienveillante

Belvaux: à partir d'avril

Ateliers „Jalousie, Conflits, Rivalités dans la fratrie“

Belvaux: à partir d'avril

Massage pour bébés

Itzig: à partir d'avril

Kurse in der Schwangerschaft:



NEU: Dancing For Birth™

Ab dem 08.05 in Itzig

Einfache Tanzschritte aus dem Orientalischen. Afrikanischer Tanz, lateinamerikanische und karibische Tänze, angepasst für die Schwangerschaft. Ergänzt durch essen-

tielles „Körper-Geburts-Wissen“, sowie Techniken, die das Baby in eine optimale Lage bringen können und wie die Geburt kürzer, sicherer, leichter und vor allem erfüllend erlebt werden kann.

Fit for 2

Itzig: fortlaufender Kurs, jeweils mittwochabends

Stillvorbereitung

Itzig: am 21.04

Kurse mit Babys und Kleinkindern:

BabySteps® (2-12 Monate)

Beles: ab April

NEU: FamilySteps® (1-3 Jahre)

Beles: ab April

Kreativ Atelier (1-4 Jahre)

Beles: ab April

Singen, Spielen, Gestalten (1-4 J)

Betzdorf: ab April

Kurse für Eltern:

NEU: Familienrat-Training

Betzdorf: ab Mai

Unsere Kurse werden fortlaufend organisiert oder entsprechend der Anfrage. Nos cours sont organisés en continu ou selon la demande.

Infos: www.liewensufank.lu oder Tel.: 36 05 97 (08:00 - 12:00 Uhr).



Vergesslichkeit oder schon Demenz?

Vortrag: Demenzprävention

Dienstag, 28. April um 14:30 Uhr

Vergesslichkeit und die daraus entstehende Angst vor Demenz, ist ein Thema, das sowohl alte als auch jüngere Menschen betrifft und dennoch von vielen verdrängt wird. Viele Fragen stehen im Raum: Wird jeden von uns diese Erkrankung treffen? Ist es gar eine „normale“ Alterserscheinung? Kann ich mich irgendwie davor schützen? Können Menschen trotz Demenzerkrankung glücklich sein? Die Aufklärung in Sachen „nur“ Vergesslichkeit oder doch Demenz ist daher sehr wichtig. Bei diesem Themennachmittag informiert Jean-Marie Desbordes, Leiter des Info-Zenter Demenz, Sie über „normale Vergesslichkeit“ und Demenz und gibt grundlegende Antworten auf diese und andere Fragen.

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

RBS – Center fir Altersfroen a.s.b.l. 20, rue de Contern L-5955 Itzig



LA RÉVOLUTION SANTÉ & BIEN-ÊTRE !

"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



Participez aux concours Letz be healthy!

Et toujours en été

Julie Wolkenstein, qui enseigne la littérature comparée à Caen, a publié huit livres aux éditions P.O.L et y a traduit Edith Wharton et Francis Scott Fitzgerald. Elle a reçu le Prix des deux Magots en 2018 pour son dernier livre *Les Vacances*.



L'auteur invente une émouvante forme d'autobiographie contemporaine. *Et toujours en été* s'inspire des jeux vidéos dits *escape games* (ou *escape the room*) dans lesquels les joueurs doivent explorer pièce par pièce une maison, un château, collecter des indices et ainsi progresser et finir par découvrir une histoire et ses secrets.

«Un *escape game* c'est comme la vie. Surtout lorsque cette vie est d'abord un lieu, une maison aux multiples pièces, chacune encombrée de souvenirs et peuplée de fantômes», écrit la narratrice. Les fantômes, il y en a deux, le père, écrivain et académicien, mort en 2006, et le frère disparu en novembre 2017. Il y a aussi le souvenir de l'*Anyway*, le voilier du père transmis à son fils. La narratrice s'adresse à ses lecteurs et nous participons avec elle à la visite de la maison familiale de Saint-Pair-sur-mer dans la Manche. C'est en quelque sorte une «vie mode d'emploi». Les pièces, les meubles, les objets de toutes sortes forment un drôle de puzzle à reconstituer pour faire apparaître avec bienveillance et mélancolie l'histoire d'une famille. Son humanité, avec ses failles et ses disparitions. ●

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



**Tentez votre chance de gagner
et d'essayer Anti-Brumm® Forte
et Anti-Brumm® Kids...
pour un été sans moustiques...**

Anti-Brumm® Forte permet de se protéger pendant plusieurs heures contre les piqûres de moustiques. Le produit peut être utilisé chez l'enfant à partir de l'âge de deux ans.

Anti-Brumm® Kids permet de se protéger 8 heures contre les moustiques, ainsi que 5 heures contre les tiques. Anti-Brumm Kids permet d'offrir une protection maximale aux enfants dès l'âge d'un an.

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: 30 avril 2020



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

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



HEALTHY FAMILY, HAPPY FAMILY GRÂCE À LA CMCM

1 SEUL TARIF
VALABLE
POUR TOUTE
LA FAMILLE

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

Les prestations de la CMCM couvrent vos frais d'hospitalisation, ainsi que les honoraires médicaux et médico-dentaires au Luxembourg et en cas de transfert à l'étranger. Votre affiliation comprend également un service d'assistance mondiale 24h/24 et 7j/7 lors de vos vacances, qui inclut une assurance annulation voyage, qui prend en charge vos frais d'hospitalisation et qui vous offre des transports médicalisés et des rapatriements illimités.

Toute la famille est couverte à partir de 20,55€/mois. Plus d'informations sur : www.cmcm.lu



Participation aux frais pour :
rééducation, épreuve d'effort et ostéopathie



Soins de
médecine dentaire



Aides
visuelles



Hospitalisation
en 1^{re} classe



Assistance à l'étranger: hospitalisation,
transport médicalisé, rapatriement

Do, wann Dir eis braucht.

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

CMCM
VOTRE MUTUELLE SANTÉ
DEPUIS 1956