

# Letz be healthy

## BEAUTÉ

Zoom sur les mains, les cheveux et la cellulite

## Petite enfance

Les perturbateurs endocriniens

Ne négligez pas les vaccinations !

## BIEN-ÊTRE

Gérer la douleur

Sécheresse des yeux et de la bouche...  
...et si c'était autre chose ?



## COVID-19

Villmols Merci !!!

Burnout parental:  
**NE RESTEZ PAS SEUL(E)**

Comment soigner son **cheval** ?

**Yuka,**  
l'application nutrition indispensable

**ANTI BRUMM®**

Protection anti-moustiques pour toute la famille  
Mückenschutz für die ganze Familie

ANTI BRUMM® KIDS  
ANTI BRUMM® FORTE

Utiliser les produits 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.

# PENSEZ À LA VACCINATION DE VOS ENFANTS !



EN PÉRIODE DE COVID-19,  
**LES VACCINATIONS**  
RECOMMANDÉES POUR  
VOS ENFANTS **DOIVENT**  
**ÊTRE POURSUIVIES.**

CONSULTEZ LE CALENDRIER DES VACCINATIONS SUR **SANTE.LU**  
OU CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN OU VOTRE PÉDIATRE.



# sommaire



BEAUTÉ



FAMILLE



PROFESSIONS DE SANTÉ



Rejoignez notre page  
Facebook Letz be healthy

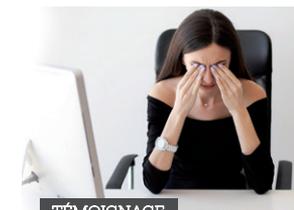


Letz be healthy est une publication de  
**Connexims s.a.**  
25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen  
R.C.S. Luxembourg B194012  
Autor. d'établissement N°10055526/0

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



- 4..... **Covid-19**  
4 Villmols Merci !!!  
8 Ne négligez pas les vaccinations !
- 10..... **Beauté**  
Zoom sur les mains, les cheveux et la cellulite
- 12..... **Conseils du mois**  
Profitez de la vie activement  
avec des «jambes légères»
- 14..... **Défenses**  
Comment donner un coup de fouet  
à notre système immunitaire ?
- 16..... **Nutrition**  
Yuka, l'application mobile indispensable
- 18..... **Petite enfance**  
Les perturbateurs endocriniens
- 20..... **Famille**  
Vous souffrez d'un burnout parental ?  
Ne restez pas seul(e). Des solutions existent !
- 24..... **Témoignage**  
Sécheresse des yeux et de la bouche, douleurs articulaires...  
Et si c'était le Syndrome de Gougerot-Sjögren ?
- 28..... **Bien-être**  
Gérer la douleur
- 30..... **Professions de santé**  
Les soins infirmiers en cas d'anémie
- 32..... **Psycho**  
Savoir repérer et se protéger  
des personnes négatives
- 34..... **Animaux**  
Comment soigner son cheval ?
- 36..... **Sortir**
- 38..... **Concours**



**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.



## Villmols Merci !!!

Aux autorités luxembourgeoises de la santé, pour avoir géré de main de maître une crise sanitaire sans précédent. Tous ceux qui vivent ou travaillent au Grand-Duché mesurent aujourd'hui combien un petit pays peut rayonner comme modèle dans une Europe bien absente.

Aux médecins, infirmiers, paramédicaux et à tous les autres professionnels de la santé, dans les hôpitaux, les centres de soins avancés, les laboratoires, en médecine de ville, qui se sont adaptés sans compter pour prendre en charge les patients avec l'humanité et le dévouement qui sont au cœur même de leurs professions.

Aux pharmaciens, dont la mission de conseil a été essentielle auprès des patients, ainsi qu'aux grossistes et à toutes les équipes de logistique qui ont fait en sorte d'assurer la fourniture des médicaments et autres produits sanitaires dans des conditions souvent difficiles.

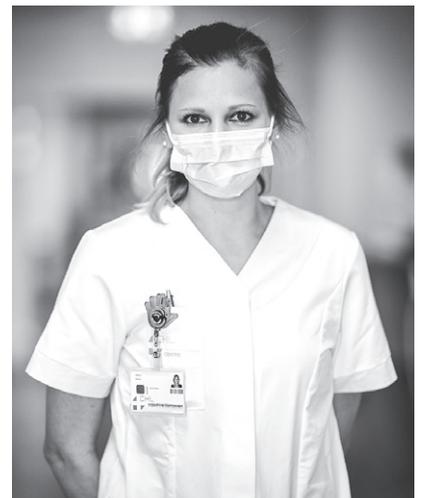
Aux corps essentiels, tels que l'armée, la protection civile, les postes et les administrations communales de tout le pays - dont le personnel a toujours répondu présent, dans une parfaite organisation.

A tous deux sans qui rien n'aurait été possible... techniciens, administratifs, informaticiens... qui sont restés sur le pont du navire dans tous les secteurs privés ou public du pays... sans oublier bien sûr tous les acteurs de l'aide à domicile.

Enfin, aux milliers de citoyens qui ont rejoint la réserve sanitaire constituée en deux jours, aux bénévoles, dans tout le pays, qui ont donné quelques jours ou quelques heures pour la collectivité, et à vous, lecteurs de *Letz be healthy*, qui êtes restés **Doheem**.

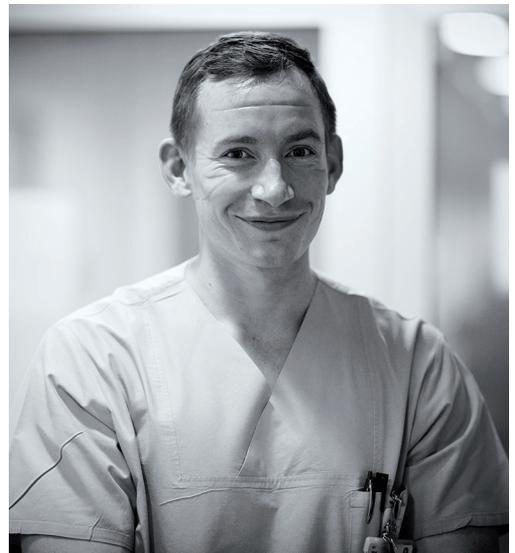
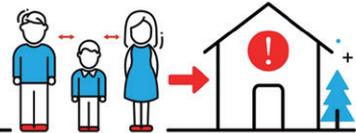
Par ces quelques photos, nous voulons vous rendre hommage et vous dire un grand **BRAVO !**

*L'équipe de Letz be healthy.*





COVID-19





Nous tenons à remercier les services de communication du Ministère de la Santé, du CHL, du CHEM et des Hôpitaux Robert Schuman pour leur participation active. Nous remercions aussi tout particulièrement aussi Paul Fogueune, chargé de communication multimédia au CHL, pour nous avoir autorisé à utiliser une de ses remarquables photographies en couverture de ce numéro.

## 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  
INNOVATIJON  
NOHALTEGKEET  
CIRCULAR ECONOMY

**SuperDrecksKëscht®**

medi.sdk.lu    Infotel. 488 216 1

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

# Ne négligez pas les vaccinations !

Depuis la pandémie de Covid-19, on constate que la peur de contracter le Covid-19 a amené de nombreux parents à renoncer aux visites de contrôle chez le pédiatre et à repousser l'échéance des vaccinations recommandées pour leurs enfants. Ces vaccinations doivent cependant être poursuivies, selon le calendrier vaccinal recommandé chez le nourrisson et le jeune enfant.



«Dans le cadre de la Semaine européenne de la vaccination, je voudrais rappeler que nous ne devons pas baisser la garde en matière de vaccination. Surtout en ce moment de pandémie liée au Covid-19, nos systèmes de santé ne peuvent supporter aucune flambée de maladies à prévention vaccinale. Je profite également de cette occasion pour féliciter nos infatigables professionnels de santé qui s'efforcent de ne laisser personne de côté en dispensant des soins de santé et des services de vaccination», a rappelé la ministre de la Santé, Paulette Lenert.

## La vaccination en période de pandémie de Covid-19

La pandémie actuelle de Covid-19 ne doit pas faire oublier que d'autres maladies contagieuses dangereuses,

voire mortelles, sont encore en circulation. «Si la couverture vaccinale n'est pas assurée dans sa continuité, cela pourrait conduire, dans les mois à venir, à la recrudescence de maladies, bien contrôlées jusqu'ici sur le territoire, comme la rougeole, la coqueluche ou certaines formes de méningite», explique le Dr Françoise Berthet, directeur adjoint à la Direction de la santé et secrétaire du Conseil supérieur des maladies infectieuses.

D'ailleurs, en 2019, le virus de la rougeole a causé une épidémie locale au Luxembourg, touchant 21 personnes âgées de 8 à 48 ans, dont 3 ont nécessité une hospitalisation. Une grande majorité de ces personnes n'étaient pas vaccinées ou incomplètement vaccinées contre la rougeole. Dans le contexte pandémique actuel, la vaccination constitue un geste essentiel pour éviter d'ajouter un risque infectieux supplémentaire au Covid-19.

MALADIE	2 mois	3 mois	4 mois	12 mois	13 mois	15-23 mois	5-6 ans	9-13 ans	12 ans	15-16 ans	Tous les 10 ans	65 ans et plus
Diphtérie-Tétanos-Coqueluche	•	•	•		•		•			•	•	
Polio	•	•	•		•		•			•	•	
Haemophilus Influenzae B	•	•	•		•							
Hépatite B	•	•			•				•*			
Pneumocoque	•		•	•								•
Rougeole-rubeole-oreillons-varicelle				•		•					•**	
Méningocoque C					•					•		
Rotavirus	•	•										
Papillomavirus humain (HPV)								••*				
Grippe												•

•\* : si pas encore vacciné  
 ••\* : vaccination selon un schéma à 2 injections (à 0, et 6 mois d'intervalle)  
 •\*\* : Concerne les adultes nés après 1980. Si vous n'avez pas reçu 2 doses du vaccin, pensez à faire un rappel de vaccination. (un rappel unique suffit) ; Si vous n'avez reçu aucun vaccin et que vous n'avez pas contracté la rougeole, il faut faire deux injections, à 4 semaines d'intervalle.



“ Une protection précoce est indispensable pour réduire le risque d'acquérir une infection évitable dès que possible. ”

### La vaccination de l'enfant, de l'adolescent, de l'adulte et de la personne âgée

Certaines vaccinations nécessitent des rappels ultérieurs, chez l'enfant (à l'âge de 5 à 6 ans), chez l'adolescent et chez l'adulte (tous les 10 ans). C'est le cas de la vaccination contre la poliomyélite, la diphtérie, le tétanos et la coqueluche. Le respect de ces échéances est important pour le maintien de l'immunité, mais moins critique que chez le nourrisson.

Quant à la prévention des infections à papillomavirus humain (HPV), la vaccination est recommandée aux filles et garçons âgés de 9 à 13 ans. L'échéance de ces vaccins n'est pas critique et un report du rendez-vous vaccinal après la période de crise liée au Covid-19 peut être justifié. Par contre, la protection des personnes âgées ou à risque reste recommandée sans délai, même en période pandémique, afin de protéger ces personnes vulnérables au Covid-19 d'un autre risque infectieux (par exemple: la pneumonie à pneumocoque).

En période de confinement et de pandémie Covid-19, le calendrier des vaccinations recommandées doit être respecté pour les nourrissons et enfants de moins de 2 ans, ainsi que pour les personnes âgées ou à risque. Entre 2 ans et 65 ans, les vaccinations de routine de la population générale peuvent être reportées jusqu'à la fin du confinement, sauf indication contraire du médecin. ●

*Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à contacter votre médecin ou votre pédiatre.*

### La vaccination du nourrisson et du jeune enfant est essentielle

La plupart des vaccinations administrées chez les nourrissons et les jeunes enfants procurent une protection précoce et durable. Une protection précoce est indispensable pour réduire le risque d'acquérir une infection évitable dès que possible, et elle est particulièrement importante pour la coqueluche, qui peut être mortelle chez le nourrisson, et pour certaines maladies invasives bactériennes, comme la méningite. De nombreuses vaccinations administrées chez le nourrisson et le jeune enfant, comme la vaccination contre l'hépatite B ou la rougeole, procurent en outre une protection tout au long de la vie. Il n'y a donc aucun intérêt à repousser l'échéance des vaccinations recommandées!



**COMBINEZ LA BEAUTÉ ET LA SANTÉ**  
"Devenez la meilleure version **de vous même**"

 <b>PERDRE DU POIDS</b>	 <b>SE RÉAPPROPRIER SON CORPS</b>	 <b>RESTER EN FORME</b>	 <b>BIEN VIEILLIR</b>
---	---	--	---

**VOTRE DIAGNOSTIC OFFERT** ☎ **27 99 17 00**  
[HTC-SANTE.COM](http://HTC-SANTE.COM)



## Zoom sur les mains, les cheveux et la cellulite

Le triste contexte de pandémie que nous avons vécu nous a tous touchés d'une manière ou d'une autre mais malgré tout, nous devons continuer à prendre soin de nous car c'est bon pour notre moral.

Sandrine Stauner-Facques .....

De ce fait, nous sommes toujours à l'affût des dernières tendances afin de vous les présenter. Ce mois-ci, nous faisons un focus sur les mains, la cellulite et les cheveux. Et pour vous détendre, nous avons testé pour vous un bain aux vertus multiples.

### Soignez vos mains

Avec le confinement et le lavage répété de nos mains, ces dernières ont été mises à rude épreuve que ce soit pour les particuliers mais surtout pour les soignants. Heureusement, il existe des crèmes nourrissantes pour les soigner et les réhydrater.

La crème Mille fleurs 1902 hydrate et laisse un effet velours parfumé très agréable. Pour le personnel soignant, nous vous conseillons la crème au lait d'avoine Rheelba



des laboratoires *Aderma* qui est un soin réparateur intense pour les mains abîmées ou *Bariéderm* d'*Uriage*, le soin idéal pour réparer, nourrir et adoucir les mains. Les fans de bio vont adopter la crème *Royer* à la bave d'escargots, une émulsion qui protège les mains des agressions extérieures. Elle laisse les mains hydratées, réparées et protégées.

### A bas la cellulite

C'est le moment de commencer à traiter la cellulite avant de profiter pleinement des beaux jours.

La cellulite est liée à une accumulation locale de graisses et à une modification du tissu adipeux dans certaines zones du corps. Ce phénomène touche essentiellement



les femmes avec ou sans surcharge pondérale. On la retrouve sur les cuisses, les fesses, le ventre et le haut des bras. Si vous achetez ces produits, pensez à les appliquer chaque jour !

*Lierac Body Slim* Concentré Cryoactif Cellulite Incrustée est un soin minceur qui promet d'estomper la cellulite incrustée grâce au principe cryoactif, un effet froid qui facilite le massage. Son efficacité est scientifiquement prouvée: au bout de 7 jours, les capitons sont lissés et la peau est gainée et raffermie.

Enrichi en Polyphénols de raisin anti-oxydants et en extrait d'iris raffermissant, le Baume Corps Lift & Fermeté de *Caudalie* agit simultanément sur les 4 zones clés de votre corps: bras, buste, ventre et fesses pour une peau plus ferme dès le premier mois d'utilisation. *Puressentiel* propose Minceur Firming Gommage Express qui peut s'utiliser en tant que gommage exfoliant en douceur ou plus tonique pour gommer la peau d'orange.

L'huile sèche *Caudalie* pour le corps rend la peau plus tonique et plus lisse. 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.

## Vos cheveux

Pour avoir de beaux cheveux, il faut déjà avoir un cuir chevelu sain. Complexe 5 de *Furterer* est une étape incontournable avant votre shampoing, l'application de ce soin sera l'occasion d'un massage bienfaisant et vous fera vivre un moment de bien-être inégalé. Relaxant et embaumé de senteurs, Complexe 5 tonifie le cuir chevelu et fortifie les cheveux dès la racine. Ils seront plus denses, plus résistants, plus vigoureux, ils retrouveront une beauté éclatante.

Nous aimons beaucoup le shampoing *Vichy Dercos Nutrients Detox*, un shampoing purifiant formulé au charbon assainissant et à la spiruline détox qui absorbe le sébum et détoxifie le cuir chevelu pour lui éviter de regraisser trop rapidement.

Le shampoing solide est super tendance. Le shampoing bio à l'argile rose «*C'est moi qui l'ai fait*» de *DietWorld* est idéal pour les cheveux secs et abîmés. Il va absorber l'excès de sébum et les impuretés. Il a un doux parfum à la mure sauvage et fleurs de figuier.

Et pour finir en beauté, la voile de brillance *Furterer* à l'extrait naturel de Jojoba donnera un effet de brillance à votre chevelure qui sera magnifiée. ●



## BESOIN DE VOUS DÉTENDRE ?

Le sel d'Epsom naturel est un mélange de minéraux naturels (magnésium, soufre et oxygène) provenant de gisements souterrains. Il tient son nom de la station saline d'Epsom en Angleterre. Il se présente sous la forme de cristaux blancs qui sont écologiques et 100% naturels. Le sel d'Epsom n'est pas recommandé aux personnes souffrant d'oedèmes, de problèmes cardiaques, d'hypertension ou d'insuffisance rénale.

### Notre recette:

- un bain chaud (37-39°),
- 100 à 250g de sel d'Epsom (pour la santé de la peau et le bien-être général) ou 400-500g (pour détendre les muscles fatigués et douloureux). A vous de doser...
- 6 gouttes d'huile essentielle de Petitgrain bigarade,
- 6 gouttes d'huile essentielle de lavandin,
- 6 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radiata,
- 6 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine.



Restez dans ce bain au moins 20mn et ajoutez de l'eau chaude si besoin.

**Bienfaits:** Bain relaxant, prépare à un sommeil réparateur, soulage les douleurs et raideurs musculaires, rend la peau douce (exfoliant naturel).

**Le sel d'Epsom et les huiles essentielles sont vendus dans vos pharmacies.**

## Profitez de la vie activement avec des «jambes légères»

Des bas de soutien, de voyage ou de contention tendance et élégants se doivent d'être efficaces et confortables !

### Les varices, vous connaissez ?

Grâce aux valvules, les veines présentes dans nos jambes renvoient le sang au cœur. Lorsque ces valvules fonctionnent mal, elles restent ouvertes. Le sang s'accumule, la pression augmente et les veines se dilatent.

### Facteurs de risque ?

Le surpoids, une profession sédentaire ou debout, le manque d'exercice physique, l'hérédité et les grossesses favorisent l'altération du fonctionnement des valvules.

### Prévention

Les mesures préventives consistent à bouger beaucoup, marcher, faire du vélo, nager et éviter toute surcharge pondérale.

Si vous avez un métier sédentaire, il est important de ne pas croiser les jambes. Bougez régulièrement les pieds et pliez les orteils. Levez-vous de temps à autre et marchez un peu. Ne vous appuyez pas sur une seule jambe.

Les bas de soutien aident le sang à remonter vers le cœur. Les massages favorisent quant à eux la circulation sanguine. Prenez des bains écossais (alternant eau chaude et eau froide) et évitez les sources de chaleur comme le chauffage par le sol, les bains de soleil, les saunas et les épilations avec de la cire trop chaude.



“ Si vous avez un métier sédentaire, il est important de ne pas croiser les jambes. Bougez régulièrement les pieds et pliez les orteils. ”

### Quelle est la différence entre bas de soutien, bas de voyage et bas de contention médicaux ?

Les bas de soutien, plus légers et élégants, vous soulageront lorsque vos jambes seront fatiguées ou que vous serez resté longtemps debout. Ils sont soit transparents soit opaques et sont déclinés en différents modèles: bas jarrets, bas autofixants avec jarrettières en dentelle ou collants.

Rester assis de manière prolongée est néfaste pour la santé. Voilà pourquoi les bas de voyage sont conseillés pour les longs trajets (en avion, train, voiture, bus) afin de prévenir les risques de thrombose. Ces bas jarrets tricotés exercent une pression plus importante au niveau de la cheville qui diminue progressivement en remontant. Ces bas de voyage existent dans de jolies couleurs et différentes qualités.

Les bas de contention médicaux sont soumis à prescription médicale. Ils sont recommandés en cas d'insuffisance veineuse chronique modérée à sévère, de jambes gonflées, de phlébites, de thromboses veineuses profondes et après un stripping. Enfilez vos bas de contention le matin avant de vous lever et portez-les sans interruption jusqu'au soir. ●

## Acariens

Mai, c'est le mois idéal pour aérer les maisons et donner un grand coup de frais à la literie.

Et qui dit literie, dit acariens... ExAller vient à votre secours.

ExAller® est un produit testé cliniquement et recommandé par des allergologues de renommée mondiale. Il extrait et élimine 99% des acariens allergènes vivant dans les tapis, meubles et matelas. Une seule utilisation suffit à soulager l'allergie.



# Bota

relax 280

## bas de voyage & de compression



## Plein air: jamais sans ma Cart-a-tic®

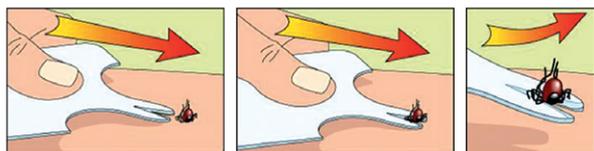
Nous avons tous envie de sortir, de faire de grandes balades en forêt. Mais gare: n'oublions pas les bonnes habitudes pour éviter les complications liées aux morsures de tiques.

Puisque les tiques sont actives surtout du printemps à l'automne, c'est maintenant qu'il faut commencer à être vraiment vigilant. Se protéger, porter des vêtements couvrants, et au retour s'inspecter soigneusement après chaque balade dans la nature.

Si une tique s'est fixée à la peau, il faut absolument éviter de lui comprimer son abdomen.

Si on utilise une pince, celle-ci doit être très fine et, contrairement à ce qu'on dit parfois, il ne faut pas tourner la pince. Il ne faut pas non plus appliquer de produit avant le retrait.

Le plus simple est sans aucun doute la carte à tiques, disponible en pharmacie et munie d'une loupe grossissant 4 fois. A avoir toujours dans son portefeuille ! ●



Demandez conseil  
à votre pharmacien

## STIMULE • SOULAGE

**Bota Relax 280** est un bas de contention qui stimule la circulation sanguine et vous offre un confort optimal. Ce bas a été testé cliniquement : la pression exercée est plus importante au niveau de la cheville et diminue progressivement en remontant.

### Bota Relax 280 – Bota Relax 280 coton

- Réduit le risque de thrombose en voyage
- Soulage les jambes lourdes ou fatiguées dues à une station debout ou assise prolongée
- Favorise la récupération lorsque vous marchez, courez ou faites du vélo

### Conseils

- Bougez suffisamment
- Portez des chaussures plates et des vêtements amples
- Ne croisez pas les jambes
- Prenez des douches chaudes et froides en alternance
- Surélevez vos pieds et vos jambes

Disponible dans les pharmacies, dans les bandagisteries et dans les magasins médicaux.



RELAX 280

RELAX 280 COTON

Plus d'infos : Tél. +32 9 386 11 78 • info@bota.be • www.bota.be

**Bota**  
Since 1940

AD 2019/04 FR

# Comment donner un **coup de fouet** à notre système immunitaire ?



Il est possible d'aider notre corps à combattre les virus et les infections en prenant les bons compléments. Une alimentation saine est essentielle. Cependant, elle ne suffit pas toujours, et c'est là que les compléments alimentaires s'avèrent utiles.

Le système immunitaire ne dort jamais. C'est comme si vous aviez votre propre garde du corps qui vous protégeait 24 heures sur 24 pour vous maintenir en bonne santé. Dans la plupart des cas, vous ne remarquez même pas qu'il fonctionne à plein régime pour vous préserver des virus et des bactéries. Comme vous pouvez l'imaginer, notre système immunitaire a de multiples besoins pour rester en alerte à tout moment, et notamment d'un apport de micronutriments.

## Vitamine C

Tout type d'infection augmente les besoins du corps en vitamine C. Nous ne sommes pas capables de synthétiser la vitamine C et devons donc la trouver dans les sources alimentaires ou des suppléments.

La vitamine C est d'une grande importance pour le système immunitaire et peut être utile aux personnes âgées qui en consomment souvent trop peu. Une étude a par exemple montré que les personnes âgées qui prenaient quotidiennement un supplément de vitamine C à forte dose pendant un an maintenaient leurs cellules immunitaires à un meilleur niveau. De plus, des études sur les suppléments de vitamine C utilisés par les enfants et

les adultes montrent qu'ils les aident à se remettre plus rapidement d'un rhume. A la clé: moins de jours perdus à l'école ou au travail.

Avec **BioActive Vitamine C**, chaque comprimé contient 750 mg de vitamine C non acide. C'est une quantité suffisante pour maintenir quotidiennement votre défense contre le stress oxydatif et pour aider à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire. Ce complément est idéal pour les adultes actifs, les personnes âgées et les personnes qui se remettent de problèmes de santé

## Sélénium, zinc et vitamines

Une supplémentation quotidienne en micronutriments essentiels tels que le sélénium, le zinc et plusieurs vitamines est très utile pour l'immunité. C'est particulièrement vrai pour les personnes âgées vivant seules ou en maison de retraite, dont l'alimentation est souvent trop pauvre. Une étude menée auprès de 725 personnes âgées de 65 ans et plus vivant en institution et recrutées dans 25 centres gériatriques en France, a montré qu'une supplémentation quotidienne en sélénium, zinc, bêta-carotène, vitamine C et vitamine E améliorait sen-

“ Le système immunitaire ne dort jamais, c’est comme si vous aviez votre propre garde du corps qui vous protégeait 24 heures sur 24 pour vous maintenir en bonne santé. ”

siblement la réponse immunitaire. Les scientifiques ont pu constater que parmi les personnes ayant reçu le complément actif, on observait moins d’infections, et le système immunitaire était plus réactif.

**Selenium+Zinc** contient la levure de sélénium organique standardisée et bien documentée. **SelenoPrecise**, ainsi que du zinc, de la vitamine A, de la vitamine B6, de la vitamine C et de la vitamine E. Il s’agit d’un bon complément quotidien pour maintenir la santé immunitaire. **Bio-Multivitamin Pharma Nord** contient les mêmes nutriments et plusieurs autres, fournissant ainsi un plus grand nombre de micronutriments bénéfiques.



### Zinc et vitamine C

Le zinc est particulièrement utile pour prévenir les rhumes. Plusieurs études ont documenté l’avantage des pastilles de zinc. Par exemple, une étude menée sur 50 volontaires enrhumés recrutés dans les 24 heures suivant l’apparition des symptômes du rhume, a montré que les pastilles de zinc pouvaient raccourcir la durée du rhume, et diminuer la toux et l’écoulement nasal. Les experts pensent que ces améliorations sont liées aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires du zinc.

**Influ-Zinc** combine gluconate de zinc actif et vitamine C, et peut être pris immédiatement après les moindres signes d’un rhume afin de prévenir son aggravation.

### Vitamine D3 naturelle

La vitamine D a fait l’objet d’une attention croissante ces dernières années, et on sait que, si elle est importante pour la santé des os, elle offre aussi un large éventail de

propriétés qui en font un acteur clé de la santé immunitaire. On sait ainsi qu’il existe des récepteurs pour la vitamine D et des enzymes activatrices à la surface de tous les globules blancs.

Le rôle de la vitamine D dans le maintien du système immunitaire est très complexe, et des taux faibles ont été associés à des déséquilibres. En 2009, les National Institutes of Health (NIH) ont averti que de faibles niveaux de vitamine D sont associés à des rhumes plus fréquents, et une analyse publiée en 2017 a montré que le risque d’infection augmente d’environ 42 % chez les personnes dont le taux de vitamine D est inférieur à 25 ng/ml.

**D-Pearls** est une préparation de vitamine D largement utilisée, avec de la vitamine D3 biologiquement active dissoute dans une solution d’huile d’olive dans des capsules de gélatine pour une biodisponibilité accrue. La préparation a été utilisée dans plusieurs études publiées qui documentent son excellente absorption.



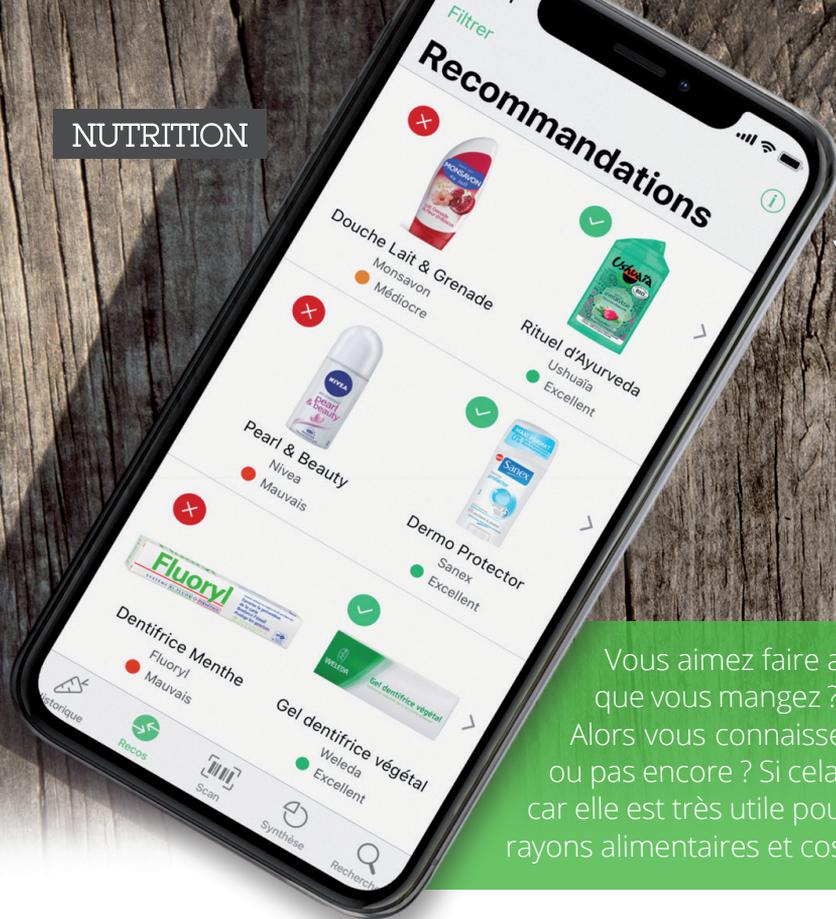
### Défenses immunitaires: rôle de l’intestin

Enfin, un organe souvent oublié est notre intestin, siège de défenses immunitaires parfois méconnu. Pour protéger ces défenses et les renforcer, il existe des compléments spécifiques. Ce sont de vraies alternatives naturelles pour combattre les infections bactériennes ou virales particulièrement résistantes aux traitements conventionnels, ou pour celles et ceux qui présentent les symptômes d’une allergie alimentaire ou saisonnière.

**Immaxis** est une synergie exclusive de 7 ingrédients naturels, spécifiquement formulée pour réparer la barrière intestinale et renforcer les défenses naturelles. Sans aucun additif, et comprenant notamment de l’extrait de champignon Reishi et de l’extrait de bouton floral de Sophora du Japon titré à 95% en quercétine. ●



 Demandez conseil à votre pharmacien



# Yuka, l'application mobile indispensable

Vous aimez faire attention à vous ? à votre famille ? à ce que vous mangez ? à ce que vous mettez sur votre peau ? Alors vous connaissez peut-être l'application mobile YUKA ou pas encore ? Si cela n'est pas encore le cas, téléchargez-la car elle est très utile pour s'y retrouver dans les méandres des rayons alimentaires et cosmétiques.

Sandrine Stauner-Facques .....

Yuka existe depuis janvier 2017 et permet de scanner le code barre du produit que vous souhaitez acheter pour immédiatement savoir si ce produit est «Excellent», «Bon», «Médiocre» ou «Mauvais». Yuka a constitué depuis janvier 2018 sa propre base de données qui contient aujourd'hui 1,5 million de produits (70% de produits alimentaires et 30% de produits cosmétiques).

## Yuka décrypte les étiquettes

Vous parvenez à déchiffrer les étiquettes vous ? Déjà, il faut avoir des yeux de lynx ou une bonne loupe et ensuite être en mesure de comprendre tout ce qui est noté (c'est vraiment compliqué).

En un scan, Yuka évalue pour vous l'impact des produits sur la santé. En un coup d'oeil vous savez ce qu'il en est et achetez en connaissance de cause. Nous, nous avons décidé de n'acheter que les produits qui affichent la couleur verte et nous tenons également compte de la notation. Entre deux pains de mie au blé complet, nous avons scanné le pain de mie de la marque du magasin noté «bon» qui affichait 60/100 (pastille vert clair) et choisi un autre pain de mie au blé complet qui lui, affichait 84/100 (pastille vert foncé) ! On peut même faire le tri dans les bons produits, c'est génial.

## Tout est clair

Dès que nous scannons un produit référencé, il apparaît sur notre téléphone avec sa photo, le code couleur et sa note sur 100. C'est très clair.

Les codes couleurs sont les suivants :

- rouge (mauvais): 0 à 24/100
- orange (médiocre): 25 à 49/100
- vert clair (bon): 51/100 à 74/100
- vert foncé (excellent): 75/100 à 100/100

L'algorithme de Yuka retient 3 critères pour calculer la note des produits alimentaires. Julie Chapon, co-fondatrice de Yuka explique: «60 points portent sur leur qualité nutritionnelle, basée sur la méthode de calcul du Nutri-Score. Ce barème conçu dans le cadre du Programme national nutrition santé évalue les aliments transformés en fonction de leur teneur en calories, sel, sucre et graisses saturées (à limiter); fibres, protéines, fruits et légumes (à favoriser).» 30 points portent sur la présence d'additifs et leur niveau de risque selon les dernières études scientifiques de référence. 10 points sont attribués aux produits bio. Pour chaque produit scanné, une fiche claire et détaillée vous décrit la composition du produit en 2 catégories :

- Ses défauts avec les calories, graisses saturées et la teneur en sucre et en sel.
- Ses qualités avec les protéines, fibres et la teneur en fruits et légumes.

Et si vous aviez envie d'acheter un bon paquet de Cookies noté «mauvais» avec une notation de 0/100 (c'est réel), Yuka vous propose des alternatives de produits similaires et bien notés ! Et là, sincèrement, nous serions bêtes de ne pas changer de produits non ?

## Les gourmands, soyez prudents

Nous avons tendance à imaginer qu'en allant au rayon bio, tous les biscuits sont de bonne qualité. Attention ! C'est faux. Certains gâteaux bio sont aussi mal notés que des gâteaux positionnés dans le rayon classique. Scanner est donc essentiel.

Vous allez nous dire que cela est chronophage... OK, ça l'est mais une fois que vous avez pris la peine de scanner des produits, la fois d'après, il ne sera plus nécessaire de le faire, vous saurez ce que vous devez acheter ou pas. Et cela en vaut vraiment la peine...

## Les cosmétiques

Face à la demande des utilisateurs, Yuka s'est lancé en juin 2018 dans l'analyse des cosmétiques et des produits d'hygiène. Le but est de rendre les compositions des produits plus transparentes. Chaque ingrédient se voit attribuer un niveau de risques en fonction de ses effets avérés ou suspectés (perturbateur endocrinien, cancérigène, allergène...). Le niveau de risque est déterminé en fonction de l'état de la science à ce jour en se basant sur de nombreuses études fiables.

L'application est très utile car, si les étiquettes des produits alimentaires sont compliquées à déchiffrer, c'est encore pire pour les cosmétiques. Comme pour l'application alimentaire, si un produit est mauvais, Yuka vous recommande des alternatives meilleures pour votre santé.



“ Yuka pousse des groupes industriels à changer la composition de certains de leurs produits. ”

## Impartialité de Yuka

La notation des produits alimentaires et cosmétiques, tout comme les recommandations, se basent sur un algorithme totalement impartial qu'aucune marque ne peut influencer. Deux produits de marque différente aux compositions identiques ont toujours la même note dans Yuka. Par ailleurs, pour les recommandations, Yuka propose jusqu'à 10 alternatives et permet de filtrer par distributeur. La neutralité est tout de même bien agréable, n'est-ce pas ? Nous pouvons avoir confiance et c'est ce que nous apprécions.

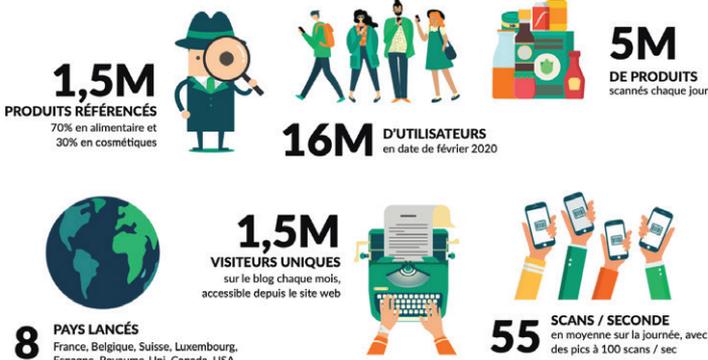
## Les avantages de cette application

Yuka a tellement de succès qu'elle contraint des groupes industriels à changer la composition de certains de leurs produits. C'est vraiment génial pour nous, les consommateurs.

Julie Chapon, co-fondatrice de Yuka affirme: «*Nous référençons 1,5 million de produits. Chaque jour, on enregistre des changements dans leur composition: moins de sel, moins de sucre... Et les additifs controversés sont supprimés. On sait que de grands groupes industriels organisent des «réunions de crise Yuka» pour améliorer leurs produits notés rouge.*» ●



### YUKA EN CHIFFRES



# Les perturbateurs endocriniens

D'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), «*les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle étrangères à l'organisme qui peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets néfastes sur cet organisme ou sur ses descendants.*»

Sandrine Stauner-Facques .....

Entre l'alimentation, les jouets, notre hygiène et l'entretien de la maison, nous pouvons nous demander s'il est possible de limiter l'exposition des enfants (et la nôtre) aux perturbateurs endocriniens ? La réponse est oui !

## Les enfants sont les plus touchés

De nombreuses analyses émanant de sources sérieuses\* attestent que les enfants ont leurs organismes imprégnés de polluants et qu'ils sont les premiers touchés. Tout simplement car ils ont de nombreux contacts avec des produits ou objets du quotidien et ont tendance à tout mettre à la bouche.

Les produits cosmétiques, d'entretien, les produits d'hygiène augmentent les niveaux d'imprégnation ainsi que les poussières domestiques dont les enfants, souvent à quatre pattes s'imprègnent malgré la volonté de leurs parents.

## Babilou Family est très attentif

Babilou Family est très sensible à ce phénomène et a, par exemple remplacé sa vaisselle en plastique par du verre, idem pour les biberons et a tendance à privilégier les jouets en bois. Les crèches & foyers du Groupe Babilou Family ont le label de qualité SuperDrecksKeschtfir Betriber qui est une marque reconnue et décernée par le Ministère du Développement Durable et des Infrastructures, la Chambre de Commerce et la Chambre des Métiers.

## Comment éviter les perturbateurs ?

- Manger bio (ou naturel) pour éviter les pesticides.
- Préférer les conserves en verre à l'aluminium.



- Les utilisateurs de micro-ondes doivent éviter de réchauffer leurs aliments dans un contenant en plastique (le verre est préférable).
- Remplacer les poêles ou casseroles antiadhésives par des ustensiles en céramique ou en inox.
- Pour le ménage, utiliser des produits naturels: vinaigre blanc, bicarbonate de soude.
- Éviter les insecticides dans la maison comme au jardin. ●

## Où sont les perturbateurs endocriniens ?

**A la maison:** enduits, peintures, dalles, tapis, moquettes, rideaux, coussins, mousses de canapé, de literie, poêles, casseroles avec revêtements anti-adhésifs, nappes et serviettes traitées anti-tâches, récipients en plastique, film étirable...

**Dans la salle de bain:** certains médicaments, certains savons, certaines crèmes, shampooings, couches, lingettes jetables...

**Dans la chambre d'enfant:** certains jouets en plastique.

**Sur soi:** Vêtements neufs (toujours laver les vêtements avant de les porter, cela vaut aussi pour les adultes).

\*L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale), Santé publique France, l'INRS (Institut national de recherche et de sécurité).

# smectaGo®

Diosmectite 3g

NEW



## Arrête et traite la diarrhée ! où que vous soyez !



1. CLINIQUEMENT PROUVÉ : smectaGo® ARRÊTE ET TRAITÉ 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](http://www.transitintestinal.be)

 CERES  
pharma

 IPSEN  
Innovation for patient care

# Vous souffrez d'un burnout parental ? Ne restez pas seul(e). Des solutions existent !

Quand le stress engendré par la vie de famille devient difficile à gérer, certains parents font ce que l'on appelle un burnout parental. Rencontre avec deux psychologues formées par l'UCL (Belgique), Sophie Hannick et Magali Vander Borgh, qui proposent depuis cette année un accompagnement de groupe au Centre Médical des Champs du Soleil à Steinfort (GDL). Définition du burnout parental, facteurs de risque, bénéfices d'un diagnostic précoce et de thérapies adaptées, elles nous disent tout.

Céline Buldgen .....

Depuis plusieurs années, on observe un changement radical dans la place attribuée à l'enfant au sein de la société. Il faut y voir une corrélation avec la Déclaration des droits de l'enfant adoptée en 1959 par l'Assemblée Générale des Nations Unies et qui compte pas moins de 54 articles.

*«Aujourd'hui, il est demandé aux parents d'être des hyper-parents, positifs et bienveillants qui veillent à répondre à tous les besoins physiques, scolaires et émotionnels de leurs enfants. Les enfants doivent pouvoir s'épanouir dans toutes les sphères de la vie, faire du sport, manger équilibré, parler plusieurs langues étrangères, faire une activité artistique ou encore intégrer un mouvement de jeunesse. Les parents doivent également éviter de les exposer trop aux écrans, aux perturbateurs endocriniens, etc. Cette pression et la charge mentale qui en découle est énorme sur leurs épaules, et ce d'autant plus que toutes ces injonctions éducationnelles, sociales et sanitaires sont accentuées par la publicité et les médias... Et c'est sans compter sur les réseaux sociaux qui véhiculent souvent des images d'une famille parfaite et heureuse, reflétant pourtant si peu la réalité !», nous explique Sophie Hannick, également instructrice certifiée au Training Institute for Parental Burnout.*

En réalité, le burnout parental peut toucher tout le monde, tous les milieux socio-économiques, les mères comme les pères quels que soient leur niveau d'étude, la composition de leur famille, la taille de leur habitation, le nombre d'enfants et l'âge de ceux-ci. Parmi les facteurs de vulnérabilité du burnout parental, ce sont ceux qui sont plus intrinsèques au parent, à la relation avec l'enfant ou au couple parental qui jouent un rôle prépondérant.

“ Le parent parfait n'existe pas, il faut choisir ses combats, recentrer les priorités et tolérer l'imperfection! Renoncez à être superwoman ou superman ! ”

**SOPHIE HANNICK**



«C'est l'effet cumulatif des demandes, des stresseurs qui pèsent sur le parent et l'absence de ressources suffisantes pour les compenser qui engendrent l'apparition d'un burnout parental.», tient à souligner Sophie Hannick.

«Pour équilibrer la balance, il faut un équilibre entre les facteurs de risque et les facteurs de protection. Précisons quand même que les facteurs de risque n'ont pas le même poids, selon les facteurs de protection dont bénéficie la personne. Notre travail avec les parents consiste donc à augmenter leurs ressources propres et à diminuer en même temps leur stress parental.», précise également Magali Vander Borgh.

## Reconnaître les signes

Les symptômes caractéristiques du burnout parental sont au nombre de trois:

- 1) un épuisement physique et mental. Le parent a le sentiment d'être au «bout du rouleau», il n'est plus capable d'exercer son rôle de parent.
- 2) un sentiment de perte d'efficacité dans son rôle de parent. Le parent a l'impression de ne plus être à la hauteur de ses responsabilités parentales et de ne plus parvenir à influencer positivement le développement de ses enfants.
- 3) une distanciation affective vis-à-vis de ses enfants. Le parent n'a plus l'intérêt et le plaisir de s'investir dans sa relation avec ses enfants. Il n'accorde plus autant d'importance à ce que ses enfants vivent. Les tâches relevant du quotidien avec ses enfants (les conduire à l'école ou à une activité sportive, leur préparer à manger, les coucher...) sont faites de manière automatique.

“ Les clés pour prévenir le burnout parental ? Faites-vous confiance. Apprenez à relativiser. Prenez du temps pour vous pour prendre soin de vos enfants. Demandez de l'aide (par exemple, l'école des devoirs) pour faciliter votre quotidien. ”

### MAGALI VANDER BORGH

Ces symptômes apparaissent de façon progressive et contrastent fortement avec ce que le parent était auparavant.

Sophie Hannick: «Jusqu'à ce moment-là, le parent était au contraire très investi dans sa relation avec ses enfants. Souvent soucieux de répondre de la meilleure façon qui soit aux diverses injonctions liées au fait d'être «un bon parent» et toujours dans le but de favoriser l'épanouissement de ses enfants. Puis, de manière insidieuse, la frustration et la perte d'énergie apparaissent puis l'épuisement s'installe, le parent est en mode survie et il n'est plus le parent qu'il aurait voulu être. Il faut bien comprendre que cette situation n'est pas figée. On reste dans une dynamique, de sorte que la relation avec les enfants peut toujours se reconstruire positivement après plusieurs semaines ou plusieurs mois. Grâce aux thérapies individuelles ou en groupe, nous pouvons donner aux parents les outils nécessaires pour réinstaurer une harmonie familiale et qu'ils puissent à nouveau partager des moments de joie avec leurs enfants.»

Soulignons également une autre spécificité du burnout parental: la vie professionnelle est souvent vécue comme un ressourcement, un havre de paix.

Magali Vander Borgh: «Le parent en burnout parental



“ On ne peut pas «démissionner» de ses enfants comme on peut démissionner de son travail. ”

**MAGALI VANDER BORGH**



*aura tendance à prolonger ses heures au travail pour éviter de rentrer trop tôt à la maison. C'est pourquoi il est conseillé au parent en burnout parental de ne pas arrêter le travail pendant qu'il suit une thérapie.»*

### **Diagnostiquer le plus tôt possible**

Il faut savoir que le burnout parental touche autant la maman que le papa. Les chiffres épidémiologiques révèlent que 5% des parents sont en burnout parental et que 8% sont à risque élevé.

L'identification précoce de ces parents permettra de réduire la durée de la prise en charge psychologique et d'éviter une hospitalisation dans les cas graves. Les répercussions dans le cercle familial peuvent être considérables: divorce, maltraitance et négligence des enfants... avec au final une souffrance psychologique de tous les membres de la famille.

Magali Vander Borgh: *«Contrairement au burnout professionnel, les parents n'ont pas plusieurs portes de secours. On ne peut pas «démissionner» de ses enfants comme on peut démissionner de son travail. Et, puis, à côté de cela, le parent en burnout ressent une grande culpabilité, à tel point qu'il garde longtemps pour lui son épuisement moral et son point de saturation avant d'oser s'exprimer auprès de son médecin généraliste ou d'une psychologue. Et quand il s'exprime enfin, il est beaucoup trop tard. Enfin, osez demander de l'aide auprès de professionnels de la santé spécialisés dans le burnout parental dès les premiers signes de burnout parental.»*

### **La thérapie de groupe, un levier thérapeutique**

Dès les premiers signes de burnout parental, osez demander de l'aide aux professionnels de la santé spécialisés dans le domaine. Les thérapies individuelles et de groupe donnent d'excellents résultats puisqu'elles

agissent directement sur les facteurs de risque personnels, parentaux et familiaux. Les méthodes les plus couramment utilisées sont la psychologie positive, la psychologie intégrative et la pleine conscience.

Sophie Hannick et Magali Vander Borgh proposent désormais chaque année (au moins) un cycle de 8 ateliers thérapeutiques de groupe, pour 8 à 12 personnes. La participation à l'entièreté du cycle est obligatoire pour pouvoir bénéficier des effets thérapeutiques: confiance en soi; normalisation de la souffrance; sentiment de compétences et d'efficacité; sortie de la solitude, de la honte et de la culpabilité... Les règles de bienveillance et de confidentialité y sont bien sûr respectées.

Chaque participant a la possibilité d'une part d'échanger avec d'autres parents et de parler de ses propres expériences, d'exprimer ses difficultés vis-à-vis de sa parentalité, et d'autre part d'obtenir des outils concrets visant à apaiser sa souffrance, retrouver du plaisir dans sa parentalité et réduire ainsi les symptômes du burnout parental ou les risques.

Ce cycle d'ateliers s'intègre à un programme thérapeutique, qui a été testé par l'UCL entre 2015 et 2018 et dont les résultats ont été reconnus scientifiquement. Les parents en burnout qui ont suivi ce programme thérapeutique ont en effet pu diminuer leur taux de cortisol de 50% après 3 mois.

*«La thérapie de groupe permet de libérer la parole et par conséquent d'accélérer le processus de guérison. Il s'agit d'une réelle valeur ajoutée au travail individuel avec le patient. La guérison du burnout parental peut prendre du temps, mais des évolutions spectaculaires peuvent déjà s'observer entre la 1<sup>ère</sup> et la 8<sup>e</sup> séance ! Sans oublier le lien très fort qui peut se créer entre les participants si la dynamique de groupe est bonne.»*, s'enthousiasme Sophie Hannick. ●

# DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps  
et retrouvez un transit idéal

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

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



CNK: 3438-595

**DietWorld**  
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

 @AWT.Belgium

## Sécheresse des yeux et de la bouche, douleurs articulaires... Et si c'était le Syndrome de Gougerot-Sjögren ?



Le Syndrome de Gougerot-Sjögren est une maladie auto-immune qui touche les glandes exocrines du corps, notamment les glandes salivaires et lacrymales. Plus rarement, d'autres organes tels que les poumons et les intestins peuvent également être affectés par cette maladie chronique. Plus de 90 % des personnes atteintes du syndrome de Gougerot-Sjögren sont des femmes. L'une d'entre elles témoigne.

Céline Buldgen .....

Dans le Syndrome de Gougerot-Sjögren, le système immunitaire du patient déclenche une réponse inflammatoire qui impose aux globules blancs d'attaquer et de détruire certaines glandes productrices de sécrétions. Jusqu'à présent, la cause exacte de cette réponse auto-immune anormale n'est pas connue.

Le Syndrome de Gougerot-Sjögren primitif se caractérise par:

- une destruction progressive des glandes salivaires et lacrymales conduisant à une perte des fonctions de sécrétion des glandes entraînant,
  - une sensation de sable dans les yeux, des brûlures, des rougeurs, un œil larmoyant,
  - une sécheresse buccale extrême entraînant des difficultés à parler, à mâcher et à avaler, une diminution du goût et une augmentation des caries dentaires,
- une toux sèche ou un enrouement,

- une fatigue extrême,
- des douleurs musculaires et articulaires, la douleur et la fatigue évoluant de façon fluctuante avec poussées et rémissions.

Il se présente sous deux formes: la **forme primaire**, associée à aucune autre pathologie et la **forme secondaire**, associée à une autre maladie auto-immune telle que la polyarthrite rhumatoïde ou le lupus.

“ Le système immunitaire du patient déclenche une réponse inflammatoire qui impose aux globules blancs d'attaquer et de détruire certaines glandes productrices de sécrétions. ”

“ Le Syndrome de Gougerot-Sjögren nécessite souvent une prise en charge pluridisciplinaire (médecin traitant, rhumatologue, ophtalmologue, endocrinologue, hépatologue, cardiologue...). ”

Il peut, plus rarement, se compliquer d'atteintes à d'autres organes, nerfs périphériques, reins, poumons, vaisseaux, articulations...

### Une maladie difficile à diagnostiquer

Les symptômes du Syndrome de Gougerot-Sjögren peuvent passer inaperçus pendant de très longues années, ce qui complexifie souvent la pose du diagnostic. Et il n'est pas rare que ce soit un rhumatologue qui découvre la pathologie chez son patient.

Chantal V., 70 ans, nous explique ce qui s'est passé pour elle: *«Il a fallu plus d'une année pour savoir exactement de quelle pathologie je souffrais. Vers 65 ans, j'ai ressenti une douleur de plus en plus forte et lancinante dans les bras et les épaules, mais aussi de plus en plus handicapante surtout du côté gauche (ne plus pouvoir lever les bras latéralement ou vers l'arrière, difficilement jusqu'à hauteur de la taille vers l'avant, impossible de soulever ou porter, etc.). La douleur ne disparaissant pas, mon médecin traitant de l'époque m'a proposé d'arrêter la prise des statines (médicaments contre le cholestérol) reconnus pour avoir des effets indésirables musculaires. Mais la douleur persistait. Faute de résultats probants après avoir passé divers examens médicaux et consulté notamment un spécialiste des membres supérieurs, mon médecin généraliste m'a envoyée chez un rhumatologue. Les maladies telles polyarthrite rhumatoïde ou pseudo-polyarthrite rhumatoïde, lupus... ont alors été envisagées ! Quelques examens plus approfondis plus tard, ce même rhumatologue m'a dit qu'il s'agissait du Syndrome de Sjögren. Il en comptait, parmi sa patientèle, une demi-douzaine de cas !»*

### Un suivi pluridisciplinaire

Le Syndrome de Gougerot-Sjögren nécessite souvent une prise en charge pluridisciplinaire (médecin traitant, rhumatologue, ophtalmologue, endocrinologue, hépatologue, cardiologue...).

C'est pourquoi Chantal V. doit revoir tous les spécialistes impliqués dans l'évolution de sa maladie. *«C'est ainsi*

*que l'hépatologue a découvert que je souffrais également d'une cholangite primitive latente qui pouvait se développer et passer au stade suivant: une cirrhose primitive (= non alcoolique). N'ayant jamais bu d'alcool de ma vie, je vis cette situation un peu comme une injustice ! Pour limiter au maximum son évolution, il m'a été conseillé d'éviter les périodes de stress, d'énerverment, de fatigue, le tabac; Je ne dois pas suivre un régime alimentaire stricte mais, comme tout un chacun, éviter l'alcool, les graisses, sucreries, sodas, boissons gazeuses,...). Pour ce qui concerne le Syndrome de Sjögren, la surveillance médicale se résume aujourd'hui à une prise de sang chaque année et une visite annuelle chez certains spécialistes. Le seul médicament prescrit est le Plaquenil (1 comprimé par jour), instauré pour les douleurs articulaires et musculaires. Cependant, depuis mars 2020, le Syndrome de Sjögren semblant quiescent cliniquement et biologiquement, l'arrêt du Paquénil pourrait être envisagé mais devrait être repris en cas de franche exacerbation des douleurs articulaires.»*

“ Il a fallu plus d'une année pour savoir exactement de quelle pathologie je souffrais. ” **CHANTAL V.**

### Un traitement symptomatique

A ce jour, aucun traitement ne permet d'obtenir la guérison du Syndrome de Gougerot-Sjögren.

Chantal V.: *«Pour stimuler au mieux la production de salive, je bois régulièrement de l'eau et... suce souvent des bonbons acidulés. Une trop grande sécheresse des yeux peut être évitée par des gouttes oculaires mais aussi en limitant mon exposition au vent et à la chaleur du soleil et des radiateurs. Par périodes, mon épaule et mon bras gauches me font un peu souffrir, mais la douleur reste supportable et mes mouvements se sont nettement améliorés depuis que je suis ce traitement. Un médecin m'a dit: On ne meurt pas directement du Syndrome de Sjögren ! Peut-être ! Mais il est très désagréable de connaître des périodes durant lesquelles les yeux sont rouges, «ensablés», irrités, mais aussi de se demander certains matins comment pouvoir décoller la langue du palais ! Mais surtout de se demander quel autre organe il pourrait atteindre et/ou attaquer !» ●*

Sources:  
- <https://www.snof.org/encyclopedie/syndrome-de-sjogren>  
- Interview de Chantal V.

# Copenhague à vélo (et avec une iléostomie)

## 25 ans après son opération, Hilde a roulé en solo jusqu'aux bureaux de Coloplast au Danemark

Au cours de l'été 2018, Hilde Bleyenbergh est partie à vélo de Kapellen, près d'Anvers. Avec 17 kilos de bagages et... une stomie. Sa destination : le siège social de Coloplast près de Copenhague. Nous avons voulu en savoir plus sur son ambitieux périple et le moteur de sa motivation.

Quand elle évoque ses exploits à vélo, Hilde a les yeux qui brillent. Elle revit tout ce périple en racontant comment elle a franchi l'Escaut, traversé les dunes à vélo, combattu le vent hollandais et surmonté les faux plats. « C'était un voyage merveilleux. J'ai traversé des paysages magnifiques et j'ai pu rencontrer des gens charmants. Pourquoi ce défi ? Quand j'ai eu cinquante ans en 2017, j'ai beaucoup réfléchi à ma vie. J'ai réalisé que la création de la stomie avait été un tournant essentiel de mon demi-siècle. »

### Maladie de Crohn

Hilde Bleyenbergh a été opérée en 1993 car elle souffrait de la maladie de Crohn. Depuis, elle a une iléostomie, un passage artificiel sur l'intestin grêle pour les selles. Hilde se souvient : « Ma vie a en fait commencé une deuxième fois. J'étais souvent malade quand j'étais jeune. Ce n'est pas toujours facile d'être jeune et d'avoir la maladie de Crohn. Ce n'est pas comme si je n'avais pas eu de jeunesse, mais cette opération a tout de même été une bénédiction pour moi. Après l'intervention, j'avais plus d'énergie et plus de possibilités. Je pouvais à nouveau mener une vie normale. Tout juste 25 ans plus tard, j'ai voulu "fêter" cette étape importante de ma vie, avec quelque chose que je n'avais jamais fait auparavant : un long voyage à vélo en solitaire. »

### Le long de la Véloroute de la mer du Nord jusqu'au siège de Coloplast

Hilde songeait à une telle aventure depuis déjà plusieurs années. Lors d'une fête, elle avait entendu quelqu'un raconter ses voyages à vélo. Depuis lors, elle nourrissait l'idée de se lancer elle-aussi. Seulement, cela ne s'est pas fait. Il y a eu le travail, puis les enfants. Le vingt-cinquième anniversaire de la création de sa stomie et un reportage sur la Véloroute de la mer du Nord ont finalement donné à Hilde l'impulsion dont elle avait besoin. Une découverte fortuite lui a ensuite fourni un objectif très spécial et symbolique. « Par hasard, j'ai lu que le siège social de Coloplast était près de Copenhague au Danemark. J'utilise les produits pour stomie de Coloplast depuis 25 ans. J'ai donc pensé que ce serait très symbolique de rejoindre à vélo la capitale danoise. J'ai alors tenté ma chance et j'ai demandé par e-mail au PDG si je pouvais visiter Coloplast. »

### Par tous les temps

Le 18 août 2018, Hilde donne le premier coup de pédale de son voyage pour le Danemark. Elle empile 17 kilos de bagages sur son vélo : une tente, un sac de couchage, un réchaud, des vêtements de cyclisme... Vingt jours et une foule d'expériences plus tard, elle arrive dans la capitale danoise.

*"Je crois qu'en tant que personne stomisée, vous pouvez faire les mêmes choses que les autres.."*

Hilde Bleyenbergh, stomisée

« J'ai parcouru au total 1 370 km à vélo. Rien à voir avec ce que je fais normalement en Belgique. Si le temps le permet, je roule trente minutes pour me rendre au travail. Mais vous ne me verrez pas faire des kilomètres et des kilomètres avec un groupe de cyclotouristes. C'était donc tout un défi. J'ai longé la côte néerlandaise et traversé l'Allemagne. La mer, les dunes, les vastes prairies, les forêts à perte de vue, les moutons sauvages qui bloquent votre chemin : j'ai tout vu. Au soleil, dans la bruine et parfois sous les averses. Mais ça en valait toujours la peine ! Via Hambourg, j'ai atteint la mer Baltique. Là, j'ai pris le ferry de Puttgarden à Rødby. C'était vraiment super. »

Interrogée sur le plus beau souvenir de son voyage à vélo, Hilde peut difficilement répondre : « Tout le voyage a été fantastique. Il y a eu tellement de moments particuliers. Je les relie presque tous à des rencontres. Les gens entament plus facilement une conversation lorsque vous voyagez seule. Vous partagez alors vos histoires de la journée. Il m'est également arrivé d'expliquer la motivation de mon voyage. Cela a souvent suscité de belles et chaleureuses réactions. Cette expérience est inoubliable. Avant, je craignais d'être seule. Je ne savais pas à quoi m'attendre parce que je ne suis jamais vraiment seule. Ni à la maison, ni dans mon temps libre, ni au travail. C'était agréable de ressentir cette liberté totale. Personne n'a besoin de vous ou ne vous demande quoi que ce soit. J'ai apprécié ce repos complet dans ma tête. Un sentiment merveilleux. »

### Voyager avec une stomie

Certains patients stomisés redoutent de faire un effort sportif ou de voyager. Selon Hilde, il n'y a rien à craindre. « Je crois qu'en tant que personne stomisée, vous pouvez faire les mêmes choses que les autres. Tout le monde doit aller aux toilettes. Nous aussi. Dans les

campings où j'ai passé la nuit, il y avait toujours des sanitaires. Quand il pleuvait, je dormais généralement dans une chambre. Cela ne me posait pas de problème de « faire dans la nature » si nécessaire. Si vous planifiez un peu vos visites aux toilettes, un tel voyage à vélo n'est pas compliqué. Je n'ai jamais vraiment ressenti ma stomie comme un obstacle. Parfois, des accidents arrivent. Mais c'est généralement de ma faute et tout est résolu rapidement. »

### Où puiser sa force jour après jour?

Hilde est de nature optimiste. Mais même les optimistes ont parfois une journée difficile. Lors de son avant-dernier jour de vélo, tout était vraiment contre elle. Aujourd'hui, elle peut en rire : « La nuit, au camping, une alarme persistante m'a empêchée de dormir. Je me suis donc levée avec un affreux mal de tête. Pour empirer les choses, je n'ai pas tout de suite trouvé le bon chemin. J'ai cherché la route que je devais emprunter pendant une heure et demie. Un peu plus tard, j'étais à nouveau perdue. Pour me remettre sur les rails, j'ai dû emprunter une route très fréquentée sans piste cyclable. J'ai eu très peur. Quand j'ai finalement retrouvé le bon chemin, une côte abrupte s'élevait devant moi. Le Danemark n'est pas plat : j'en ai fait l'expérience. J'avais le moral dans les chaussettes. Un coup de fil à mon mari et une petite séance shopping – j'ai acheté un pull – m'ont remise en selle. Une bonne nuit de sommeil plus tard, j'ai pu m'attaquer aux cent derniers kilomètres. Après coup, il s'avère qu'en ce jour de malchance j'ai battu mon record de distance. »

### Objectif atteint

Et puis... Copenhague et Coloplast à Humlebaek : la fin d'un voyage de vingt jours ! Le mari d'Hilde était là pour la féliciter. Chez Coloplast, Hilde a été accueillie par une réception et un aperçu exclusif des coulisses. « Ça a

été la cerise sur le gâteau. Tout le monde me traitait comme si j'avais gagné le Tour de France. J'étais une vraie héroïne. Nous avons reçu de nombreuses informations et avons pu parler à plusieurs collaborateurs. L'explication donnée par le chercheur qui a participé au développement de l'adhésif pour les plaques était vraiment fascinante. C'est incroyable ce que cela implique. Les collaborateurs de Coloplast avaient aussi organisé une séance photo. J'avais l'impression d'être un mannequin. Mais un dont les cheveux sont restés sous un casque de vélo pendant deux semaines... À la fin de la journée, mes sœurs et une amie (avec sa fille) sont venues à l'improviste avec une belle banderole. Après cette journée remplie d'émotions, nous étions prêts à passer un agréable week-end dans la ville. »

### Se faire confiance

Avec sa randonnée à vélo, Hilde a voulu marquer ses 25 ans avec une stomie. Les soins des stomies ont énormément évolué au cours de cette période. Également pour elle ? « Je suppose que oui. Mais je ne m'en tracasse pas plus que ça. Après mon opération, j'ai dû trouver mon chemin très rapidement. J'ai l'impression que, maintenant, les gens deviennent parfois un peu trop dépendants des soins à domicile. Et attendent trop longtemps pour redevenir indépendants. Heureusement, dans mon cas, j'ai la chance que la stomie fasse partie de ma guérison plutôt que d'une maladie. Tout de même, je suis d'avis qu'une stomie n'est pas la fin du monde et que cela vaut pour tous. Écoutez les bons conseils de personnes qui vous aident et prennent soin de vous. Mais surtout, ayez confiance en vous-même et faites comme bon vous semble. »

Source : Interview d'Hilde Bleyenbergh, à la demande de Coloplast

# Gérer la douleur

Selon l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), la douleur serait à l'origine de près de 2/3 des consultations médicales. Elle fait l'objet de nombreuses études fondamentales qui permettent de comprendre les mécanismes de la douleur et l'élaboration de nouveaux traitements ou de nouvelles solutions.

Sandrine Stauner-Facques .....

Selon la définition officielle de l'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP), «*la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite dans ces termes.*»

## L'ADNL

Le compte à rebours est lancé et l'ouverture de l'Académie de Naturopathie Luxembourg approche. L'occasion pour de nombreux élèves de suivre cette formation de qualité, dispensée par des formateurs triés sur le volet. David Blondiau le fondateur nous disait: «*Avec l'ADNL, je veux avoir une vision à 360° de la santé. C'est ce que m'a offert la naturopathie en plus des matières que je maîtrisais. J'offre à présent de transmettre mon savoir, de partager mes connaissances à travers l'ADNL. Et je souhaite aussi proposer des professeurs qui ont de grandes compétences.*»

## Un praticien et formateur d'exception

Pierre-Elie Bernard est ostéopathe depuis 8 ans. Il est également titulaire d'un DU sur le diagnostic des douleurs de l'appareil neuro-musculaire. C'est là qu'il a eu une première approche de ses connaissances dans les neurosciences et toute la compréhension que l'on a aujourd'hui de la douleur qui est un peu différente d'auparavant.

Passionné par ce thème, et toutes les recherches scientifiques qui y sont liées, il enchaîne chaque année de nombreuses formations afin d'aider au mieux ses patients.

Pierre-Elie est formateur à la Fitness Academy où il enseigne *Les pathologies du sportif* et à l'ADNL où il enseignera *L'anatomie*.



“ Il faut dans son métier, avoir une approche holistique de la personne et ne pas voir seulement les articulations. ”

**PIERRE-ELIE BERNARD**



## Comprendre la douleur

Il peut être difficile pour un praticien de comprendre totalement une douleur. Comment peut-on comprendre si l'on n'a pas vécu la même chose ? Mais il faut avouer qu'il est de toute façon compliqué de quantifier et d'expliquer une douleur.

Pierre-Elie Bernard nous confiait que la compréhension que l'on a de la douleur a beaucoup évolué ces 15 dernières années. Au niveau international, de nombreuses recherches sont faites sur les mécanismes de la douleur.

Durant de nombreuses années, la médecine avait une

vision biomédicale de la douleur: en résumé, s'il y a une douleur, c'est qu'il y a une lésion quelque part. De nos jours, cette vision fonctionne toujours pour des blessures mais il existe de nombreux autres cas où tout n'est pas si clair que cela (la fibromyalgie en fait partie). Aujourd'hui la vision est bio-psycho-sociale, c'est-à-dire que l'on tient compte des facteurs biologiques, biochimiques mais également de l'environnement psychologique et social de la personne pour la traiter. Notons que la fatigue et le stress sont des phénomènes qui peuvent déclencher ou aggraver des douleurs, provoquer des blocages. Pierre-Elie pense fermement qu'il faut dans son métier, avoir une approche holistique de la personne et ne pas voir seulement les articulations.

## Il faut bouger

«Nous devons faire en sorte que les gens reprennent confiance en leur corps. Ils doivent avoir conscience que leur corps est solide, résistant, capable de s'adapter. Cela les aide ensuite à rebouger plus facilement et surtout à oser bouger à nouveau. Il faut réinstaurer la confiance dans leur tête pour que le corps suive. Parfois, un patient a simplement besoin de réapprendre à bouger. Mon rôle est de l'aiguiller dans ce sens.»

## Le patient-partenaire

Les pratiques ont souvent mené à une déshumanisation des soins. Pourtant, il est important que les patients soient écoutés et entendus car eux seuls connaissent leur corps. D'où la naissance de la notion de patient-partenaire qui est une pratique collaborative innovante efficace.

Le but est d'accompagner son patient, de le guider afin

“ J'offre à présent de transmettre mon savoir, de partager mes connaissances à travers l'ADNL. ”

DAVID BLONDIAU



qu'il s'implique dans ses soins et oriente les traitements qui peuvent lui être proposés. Pour le praticien, cela nécessite de prendre du temps, de discuter avec ses patients afin de comprendre leur mode de fonctionnement. La communication avec les patients est essentielle pour construire ce partenariat.

Pour Pierre-Elie, la notion patient-partenaire est essentielle dans sa manière d'appréhender les soins qu'il prodigue. Il approfondit constamment ses connaissances pour parfaire ses techniques manuelles, la façon dont il communique avec les patients, ou les exercices qu'il leur propose. Il aide les patients à comprendre comment fonctionne la douleur car cela peut aider à mieux la gérer.

## L'intérêt pour les sciences en général

Pierre-Elie s'est intéressé à la méthode scientifique et essaye au maximum de faire ce que l'on appelle de l'*Evidence based practice*. C'est l'utilisation consciencieuse et judicieuse des meilleures données actuelles de la recherche clinique dans la prise en charge personnalisée de chaque patient. Pierre-Elie privilégie les techniques qui ont été testées et prouvées efficaces en tenant compte aussi des préférences de ses patients. ●



**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

# Les soins infirmiers en cas d'anémie



La Journée Internationale de l'infirmière a eu lieu le 12 mai, date d'anniversaire de Florence Nightingale, infirmière britannique, pionnière des soins infirmiers modernes. *Letz be healthy* souhaite donc rendre hommage à cette belle profession qui s'investit encore aujourd'hui dans la lutte contre le Covid-19. Il vous suffira de lire cet article pour comprendre le rôle essentiel de l'infirmière dans l'atteinte des objectifs de santé d'un patient âgé atteint d'anémie et hospitalisé.

Céline Buldgen .....

Pour un patient âgé atteint d'anémie, il est important de continuer à pratiquer les activités de la vie quotidienne, de maintenir une alimentation adéquate et de prévenir les complications liées à l'anémie.

L'infirmière procèdera tout d'abord à une anamnèse en vue d'obtenir des informations essentielles, notamment sur:

- Les antécédents de santé: perte de sang récente ou traumatisme, maladie gastro-intestinale (hémorroïdes, ulcère gastrique...), chirurgie récente...
- Les problèmes de santé actuels: insuffisance rénale, maladies hématologiques, carence en fer...
- Les médicaments: anticoagulants, anti-inflammatoires...
- L'existence d'antécédents familiaux d'anémie.
- L'état général du patient: essoufflement, pâleur de la peau et des muqueuses, malaise, fatigue, rythme cardiaque rapide, irritabilité, perte d'appétit, sang dans les selles ou les urines...

Toutes ces données lui permettront d'avoir une vision globale de la situation. Elle prendra également connaissance des résultats de la prise de sang.

## Plan d'actions de l'infirmière

Les nombreuses causes de l'anémie nécessitent des interventions infirmières spécifiques visant à répondre aux besoins du patient. Néanmoins, nous allons vous présenter certains aspects généraux des soins infirmiers qui sont prodigués.

### 1. Faire face aux difficultés que son patient rencontre dans les activités de la vie quotidienne

Pour éviter la fatigue du patient, l'infirmière planifiera les soins de façon à alterner les périodes de repos et d'activités. Elle aidera le patient à effectuer ses activités de la vie journalière (se laver, se vêtir...), au besoin. Les objets devront être placés à portée de main du patient. Le nombre de visites, d'appels téléphoniques et d'interruptions par le personnel soignant seront limités. Le rôle de l'infirmière est aussi de surveiller les signes vitaux du patient pour évaluer sa tolérance à l'activité. Enfin, elle doit se référer aux taux d'hémoglobine et d'hématocrite de son patient pour planifier avec lui ses activités physiques.

“ L’anémie se manifeste par une baisse des globules rouges dans le sang. Cette baisse entraîne une diminution du taux d’hémoglobine, et donc de l’apport d’oxygène dans toutes les parties du corps. ”

## 2. Faire face au déficit nutritionnel de son patient (en collaboration avec la diététicienne)

En général, un patient qui souffre d’anémie perd du poids. L’objectif de l’infirmière sera donc que le patient puisse atteindre graduellement son poids de santé. C’est pourquoi elle lui enseignera les aliments à forte teneur en protéines et en calories qu’il doit consommer.

Avec la participation du patient, l’infirmière établira un Indice de Masse Corporelle (IMC) à atteindre, ainsi qu’un apport alimentaire qui répondent aux besoins du patient tout en se préoccupant de ses goûts alimentaires. Elle n’hésitera pas à prodiguer des conseils de gestion de l’alimentation: prendre de petites portions, prendre des collations tout au long de la journée...

## 3. Faire face à une éventuelle non observance du traitement

L’objectif du traitement médical (oxygénothérapie, transfusion sanguine, suppléments de vitamines...) est de permettre au patient anémique de retrouver son état de santé. Le rôle de l’infirmière sera de vérifier les connaissances de son patient (liées à l’apport nutritionnel adéquat, par exemple) et son observance du traitement.

## 4. Faire face à un risque de diminution de la quantité d’oxygène dans le sang (en collaboration avec le médecin)

Les interventions de l’infirmière sont les suivantes:

- Évaluer la présence de ces symptômes: difficulté à respirer, diminution de la saturation en oxygène...
- Administrer de l’oxygène et transfuser le patient selon la prescription médicale.
- Installer le patient en position assise dans le lit pour l’aider à mieux respirer.
- Enseigner des exercices de respiration et des techniques de relaxation.
- Mobiliser doucement le patient pour éviter les étourdissements. ●

# Pour PLUS D’ÉNERGIE!

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

Contient la vitamine B2 ou la vitamine C qui contribue à un métabolisme énergétique normal



## Pour réduire la FATIGUE.

### Bio-Q10 / BioActive Q10

– Coenzyme Q10 + la vitamine B<sub>2</sub> ou C

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

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

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

## BOÎTE GRATUITE?

Participez à notre quizz: [www.pharmanord.be/fr/quizz-q3](http://www.pharmanord.be/fr/quizz-q3) et tentez votre chance. Offre valable jusque 09/2020



## Savoir repérer et se protéger des **personnes négatives**

Pour votre réussite personnelle ou professionnelle, il est important que vous puissiez identifier les personnes négatives autour de vous pour les éviter ou, au mieux, vous en éloigner.

Céline Buldgen .....

Ces personnes vivent littéralement dans la négativité continue, quotidienne. Lorsqu'elles partent en voyage, elles sont du genre à compliquer tout: «*la nourriture n'est pas bonne.*», «*Il fait trop chaud.*».

Les personnes négatives ont une sorte de radar dans le cerveau pour détecter toutes les choses négatives autour d'elles. Leur attitude est complètement dysfonctionnelle et n'a pas de sens. Les négatifs, ce sont des personnes qui ne connaissent pas le remerciement. Lorsque vous leur offrez un cadeau, elles ne l'aimeront pas et vous le montreront car elles voulaient autre chose. Elles pourraient même s'offusquer d'avoir reçu ce cadeau.

Les personnes négatives n'aiment pas les bonnes décisions ou les actions prises. Dans une entreprise, par exemple, il est très difficile de développer un projet quand on a ce genre de profil au sein de l'équipe. C'est le genre de personne qui, dans une réunion, ne va pas être d'accord avec toutes les propositions car elle ne les aime pas mais elle n'aura pas de solutions à proposer. Elle se plaint, détruit, en reste là, son objectif est atteint.

Ces profils utilisent souvent cette expression: «*Je ne suis pas négatif, je suis réaliste.*» Il faut bien comprendre qu'un négatif ne vous permettra jamais d'avancer, de rêver, d'innover parce que les changements l'angoissent. Son «carburant», c'est sa zone de confort, même négative. Toute amélioration est perçue comme un danger. Dites-vous bien que le négatif vit dans une réalité de négativité, c'est-à-dire qu'il est convaincu d'être réaliste et non négatif.

### Comment se protéger de quelqu'un de négatif ?

La meilleure stratégie est de s'éloigner de la personne. Mais si vous ne pouvez pas, voici 5 points importants à prendre en compte pour affronter un profil négatif:

1. Ne débattiez pas avec une personne négative. Ne

“” Votre intention sera de ne pas détruire la personne négative, ni de la blesser mais de se protéger d'elle en mettant de la distance. ””

vous justifiez-pas. Ne faites pas durer la conversation, n'essayez pas de la convaincre, et n'essayez pas de la raisonner non plus. Vous perdriez votre énergie et finiriez par céder face à sa réalité. Ecoutez son point de vue, remerciez-la et passez à autre chose. Une personne négative voudra toujours attirer votre attention à travers la confrontation. Mais si vous brisez son schéma mental, en la remerciant, elle verra que vous êtes insensible à son attaque. La fois suivante, elle cherchera à attirer votre attention différemment pour créer des doutes, jusqu'à ce qu'elle arrête.

2. Quand vous êtes avec un profil négatif, pensez à vous et à vos êtres chers. Prenez conscience que vous partagez vos journées avec une personne négative, et qu'elle va probablement vous transmettre ses peurs et ses angoisses. Et plus tard, par un simple mécanisme de projection, vous le ferez avec vos êtres chers.
3. Préparez-vous un bon répertoire d'excuses intelligentes et surtout sincères pour clore le dialogue avec une personne négative. Quand elle voudra lancer une conversation, soyez diplomate, assertif, poli et donnez-lui la meilleure excuse à ce moment-là.
4. Soyez conscient où vous portez votre attention. Si vous voulez conserver votre énergie pour vous et tout ce qui serait bénéfique pour votre projet professionnel ou personnel, faites-en sorte que la personne négative ne prenne pas toute votre attention.
5. Soyez clair et direct, mais ne la blessez jamais. ●

## Ayez toujours cette règle d'or en tête

Selon le philosophe et écrivain, Jim Rohn, nous adoptons inconsciemment la façon de penser, le comportement et les habitudes positives comme négatives, la façon de parler et en général de nous exprimer, de penser des 5 à 10 personnes que nous fréquentons tous les jours. Très peu de personnes peuvent avoir un caractère si fort qu'elles puissent s'en tenir à leurs principes et leurs valeurs sans être influencées. Si nous nous entourons de personnes négatives et nous apprenons à répondre de cette façon, nous aurons donc difficilement des situations contraires.

Source: <https://master-business.net/fr/videos/identifiez-les-7-profil-de-personnes-toxiques/?player> (formateur: Omar Rueda, psychologue et Youtubeur).



# CART-A-TIC



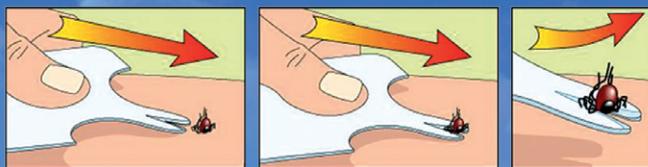
**L'ARME EFFICACE  
CONTRE LES TIQUES**

[www.cart-a-tic.com](http://www.cart-a-tic.com)

## Retrait sécurisé et efficace des tiques chez l'humain et chez l'animal

### Sans pince à tiques

La SafeCard relève d'une technique nouvelle: la tique est éliminée de façon rapide et efficace, quelle que soit sa taille. La SafeCard a été développée en étroite collaboration avec des scientifiques, biologistes et médecins spécialisés en infectiologie et parasitologie. Elle a été conçue pour être appliquée sur toutes les parties du corps. La SafeCard peut aussi être utilisée pour retirer les dards d'abeilles.



Format carte de crédit



CNK: 3736-105

Vendu exclusivement en pharmacie

© SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg

Distribution:

AWT Belgium sprl-bvba • Chaussée de Mons 1229 • B-1070 Brussels

[www.awt-belgium.com](http://www.awt-belgium.com)

# Comment soigner son cheval ?

Les méthodes dites alternatives ont fait leur place ces dernières années dans les écuries et font partie intégrante du suivi des chevaux au même titre que le vétérinaire, le maréchal-ferrant ou le dentiste.



Sandrine Stauner-Facques .....

Sandrine Manuguerra baigne dans le milieu des chevaux depuis l'âge de 9 ans, quand elle a commencé l'équitation. Elle a fait des compétitions de 14 à 24 ans à un très bon niveau.

Elle a pratiqué divers métiers dont celui de journaliste au Luxembourg durant une dizaine d'années pour revenir finalement dans le milieu équestre qui lui sied si bien.

## Une fille incroyable

Sandrine connaît tellement bien les équidés qu'elle a découvert au fil du temps leurs besoins primaires mais également leurs besoins profonds. Elle a toujours eu un amour inconditionnel pour les chevaux qui font partie d'elle et qui lui permettent de totalement lâcher-prise. Elle a fait de nombreux concours et a remporté de multiples prix mais aujourd'hui sa passion s'exprime et s'incarne autrement car elle a décidé de soigner les équidés, de leur venir en aide ainsi qu'aux cavaliers (car ils forment un duo).

C'est donc tout naturellement qu'elle a eu envie de mener à bien plusieurs formations complémentaires pour être en mesure d'être la plus efficace possible. Sandrine a d'abord commencé à apprendre le shiatsu

équien mais aujourd'hui, elle est complètement tournée vers trois autres techniques qui sont le Reiki, l'EMDR et l'hirudothérapie.

## Le Reiki

Le Reiki est une technique énergétique d'origine japonaise qui consiste en l'imposition des mains. L'objectif est de remettre en contact l'énergie universelle et la force vitale afin de susciter un réveil dynamique qui permettra la guérison de différents maux. Cet art ancestral fonctionne sur l'humain mais également sur les animaux. Il apporte apaisement et détente profonde, il stimule et booste le système immunitaire, l'aidant dans sa guérison en atténuant ou en supprimant les douleurs. Sandrine traite souvent le couple cavalier-cheval car en général, si le cheval en a besoin, le cavalier aussi. Sandrine combine ses savoirs et ses aptitudes en Shiatsu et en Reiki.

Avant ses séances, Sandrine s'assure que le cheval a eu la visite préalable d'un vétérinaire pour être sûre que le cheval n'a pas de problèmes de santé. En plus de la détente, le Reiki est aussi bénéfique pour :

- fatigue, problèmes de comportements,
- problèmes et tensions musculaires et articulaires, problèmes de dos, douleurs cervicales,
- traumatismes physiques ou psychiques, suites d'inter-



“ On prévient et on soutient le système immunitaire. ”

**SANDRINE MANUGUERRA**

vention chirurgicale, tendinites, problèmes ligamentaires,  
 • période de concours et d'entraînements,  
 • tumeurs sarcoïdes (fonctionne très bien).

### L'EMDR

Les initiales EMDR signifient *eye movement desensitization and reprocessing*. C'est une technique de guérison émotionnelle. L'EMDR aide le cerveau émotionnel à retraiter les informations liées à un traumatisme et désactive l'émotion perturbante et les conséquences qui en résultent. Sandrine nous dit: «*que c'est une approche de psychothérapie qui utilise la stimulation sensorielle bilatérale du corps pour induire une résolution rapide des symptômes liés à un traumatisme passé. Cela est très facile avec les chevaux qui ne mentalisent pas. Je traite avec cette méthode des chocs post-traumatiques très divers. Cela va du traitement du stress, aux phobies, peurs, anxiété...*»

Ces séances nécessitent d'installer un état de bien-être avec des gestes bien spécifiques (stimulation bilatérales alternées très lentes). Il faut recréer le contexte traumatique et Sandrine met ses compétences en oeuvre avec toute l'attention du propriétaire.

En 2 ou 3 séances, le problème peut être réglé définitivement.

### L'hirudothérapie

L'hirudothérapie est une thérapie utilisant des sangsues médicinales. Leur usage consiste à exploiter les anticoagulants, les anti-inflammatoires et les anesthésiques naturels que la sangsue injecte avec sa morsure. C'est une technique naturelle qui permet de liquéfier le sang et

de décongestionner les tissus. Les sangsues sont donc considérées comme guérisseuses.

Sandrine installe les sangsues une à une sur la ou les zones à traiter. Elles ont des vertus sur:

- arthrite, arthrose, rhumatismes grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires et résorbent les oedèmes,
- toutes les pathologies du pied (problème naviculaire),
- soulage tendinites, douleurs dorsales mais aussi dermatites estivales, gale de boue et règle les problèmes de cicatrisation (plaies ou postopératoire)... ●

### Quelle technique choisir ?

L'allopathie soigne les symptômes mais pas la cause des problèmes de santé et Sandrine Manuguerra souhaite régler le problème des chevaux à la source.

Elle utilise le Reiki, l'EMDR et l'hirudothérapie, 3 techniques qui sont complémentaires les unes des autres (mais aussi et surtout des traitements vétérinaires).

Le Reiki est à présent connu mais l'EMDR et l'hirudothérapie sont deux techniques efficaces mais moins connues et qui méritent d'être testées pour être adoptées par les propriétaires de chevaux.

Ces méthodes alternatives utilisées à des fins préventives ou curatives contribuent à la bonne santé, au confort et au bien-être des chevaux qu'il s'agisse de chevaux de sport, de loisir, d'élevage ou de retraités.

**Contact: [bienetre.equin.luxembourg@gmail.com](mailto:bienetre.equin.luxembourg@gmail.com)**

**Tél: +352 621 54 04 90.**

**[www.bienetreequinluxembourg.hubside.fr](http://www.bienetreequinluxembourg.hubside.fr)**



**Equ'hirudo la thérapie par les sangsues  
 Bien-être Equin Luxembourg**

## SORTIR



© Sophie Koella

## CONCERT

### Ayo

Ayo enchaîne depuis plus de dix ans les succès folk-soul avec une précieuse touche de fraîcheur. S'il y a bien une artiste unanimement reconnue pour sa générosité en concert, c'est elle. Il faut dire que depuis ses débuts très remarquables en 2006 avec l'album *Joyful* et l'entêtant hit *Down on my knees*, l'artiste folk-soul allemande enchaîne les succès avec une grande sincérité. Elle fait son grand retour avec un nouvel album *ROYAL* ! Un niveau mélodique et émotionnel auquel il est difficile de résister. Ayo c'est une inspiration enthousiaste, tantôt pop folk, groovy, mais aussi des rythmiques jamaïcaines, un peu de mandoline et du pop jazzy. C'est un nouveau départ et tout à la fois un retour aux sources. Entre folk épuré et soul, *ROYAL* est l'album qui reconnecte Ayo, plus fort encore, avec son public.

**Mercredi 25 novembre 2020 au CHAPITO du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains. Tarif: à partir de 33 €.**  
**Ouverture 19h, concert 20h. [www.casino2000.lu](http://www.casino2000.lu)**

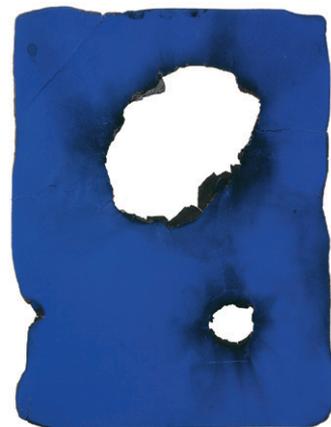
## EXPOSITION

### Le ciel comme atelier

Yves Klein est une figure majeure de la scène artistique française et européenne d'après-guerre. «Le ciel comme atelier» dévoile les affinités esthétiques qu'il développa, au-delà de la mouvance des Nouveaux Réalistes, avec une constellation d'artistes, de Gutai au Japon aux spatialistes en Italie, de ZERO en Allemagne au groupe Nul aux Pays-Bas. «Peintre de l'espace», Yves Klein projeta avec eux l'art dans une nouvelle odysée. Le ciel, l'air,

le vide et le cosmos figurent alors l'atelier immatériel propice à réinventer l'art et le rapport de l'homme au monde après la *tabula rasa* de la guerre. Cette aspiration cosmogonique est partagée par ces artistes qui dans la lignée de Klein allient l'eau et le feu, la terre et l'air. Une jolie sortie en perspective..

**Expo jusqu'au 2 novembre 2020. Centre Pompidou Metz - [www.centrepompidou-metz.fr](http://www.centrepompidou-metz.fr)**



©Succession Yves Klein c/o ADAGP, Paris. 871

## SORTIE NATURE

### Séjour dans des Pots

Cet élégant camping situé au coeur de la Petite Suisse Luxembourgeoise (le Mullerthal) propose des hébergements très sympathiques, décalés, modernes mais très nature. On les appelle les Pods, de petits habitats en bois de 9 m<sup>2</sup>, 10 m<sup>2</sup> ou 14 m<sup>2</sup> avec terrasses de 6 m<sup>2</sup>. Nous pouvons considérer cela comme du camping moderne avec ces mignonnes petites cabanes chaudes, sûres et abordables. Les randonneurs, les couples, les couples avec enfants sont adeptes car ils sont en pleine nature mais bénéficient tout de même d'un logement plus ou moins équipé selon les choix: Standard Pod, Mega Pod ou Mega Pod XL.

Ce qui est appréciable, c'est de se trouver à quelques pas de la piste Mullerthal et de nombreux sentiers de randonnée avec des formations rocheuses, des gorges et des grottes. Le rocher est situé à seulement quelques minutes et les pentes des montagnes commencent juste devant votre porte.

Pour les adeptes d'Internet: WIFI gratuit dans tout le camping.

### Camping Martbusch

**3, beim Martbusch - L-6552 Berdorf - Tél: +352 79 05 45**  
**[www.camping-martbusch.lu](http://www.camping-martbusch.lu)**



© Camping Martbusch/LFT

## www.acteurdemasante.lu «Séances live» pour les futurs et nouveaux parents

Pendant cette période de crise sanitaire mondiale, le pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman reste proche de vous en offrant des **ateliers retransmis en direct destinés aux femmes enceintes et aux nouvelles accouchées.**

Thèmes abordés:

- Préparation à la naissance (FR/EN)
- Allaitement (FR/EN)
- Séjour à la maternité et retour précoce (FR/EN)
- L'après-naissance: rythme, pleurs et sécurité du nouveau-né (FR)
- Atelier «Nesting» ou agir pour la santé des générations futures (FR)

Nous adaptons nos séances en fonction de vos besoins. Ces séances se veulent interactives, nous vous invitons à poser vos questions. Ces ateliers sont donnés en français et en anglais-.

### Comment procéder ?

Connectez-vous sur notre plate-forme **santé acteurdemasante.lu**, rubrique «séance live» et inscrivez-vous aux séances souhaitées. Un mot de passe, différent pour chaque séance, vous parviendra le jour même de la séance.



ACTEUR  
DE MA SANTÉ  
BY HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN



## Participez aux concours Letz be healthy!

### Un amour à Waterloo

Né en 1935, François Bott a dirigé les pages littéraires de *L'Express*, puis *Le Monde des livres* après avoir fondé *Le Magazine littéraire*. Il est l'auteur de plus de trente-cinq livres, dont quatre ont paru dans la collection *La Petite Vermillon*: *Gina* (2008), *Écrivains en robe de chambre* (2010), *Le Cousin de la marquise* (2012) et *Aphorismes pour l'autobus & le métro* (2016).



*Un amour à Waterloo* est un recueil de six nouvelles. L'auteur dépeint le portrait de personnages romantiques autour de la figure centrale de Napoléon. A travers ses récits, l'auteur retrace l'histoire et la littérature tout en faisant appel à la mélancolie, au romantisme que l'on retrouve dans cette oeuvre originale. René, professeur d'histoire mélancolique qui sent la vieillesse approcher, revient à Paris après un colloque sur Napoléon à New York. Il y retrouve Marianne, son assistante, jeune femme pleine de vie avec qui il partage sa passion pour l'Empereur et pour les écrivains qui l'ont raconté. Stendhal, Chateaubriand, Bloy, Zweig, Dumas ou Burgess, tous alimentent la fascination de Marianne et l'antipathie de René pour cette « star de l'Histoire », alibi parfait des deux personnages pour ne pas nommer l'amour qui naît entre eux, au fil de leurs discussions jusqu'à l'aube. Dans *Un amour à Waterloo*, François Bott fait rimer amour et littérature. ●

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.**

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



**Librairie ALINÉA**

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



### Gagnez des boîtes de Formoline L112

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

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

letz be healthy.lu

Pour participer, rendez-vous sur [letzbehealthy.lu](http://letzbehealthy.lu) et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.  
Date limite de participation: 7 juin 2020



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

Visitez notre nouveau site  
**letzbehealthy.lu**  
la plateforme santé  
100% luxembourgeoise!



Vous y trouverez:

- des infos scientifiques
- des conseils pratiques
- des news santé
- un agenda des événements à venir

Et bien sûr votre **Letz be healthy!**

**Chaque mois, participez à nos concours.**

Rendez-vous sur [letzbehealthy.lu](http://letzbehealthy.lu) et cliquez sur la bannière Concours.

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



ABONNEMENT  
**thehealthy**  
Letz be

**Vous souhaitez recevoir votre Letz be healthy chaque mois dans votre boîte aux lettres? Abonnez-vous!**

L'abonnement démarrera au numéro qui suit le paiement. *Letz be healthy* sera envoyé au nom et à l'adresse mentionnés dans le virement bancaire. Le virement est à effectuer à

Connexims: 25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen  
IBAN: LU07 0019 4455 9244 8000 - BIC: BCEELULL

Si vous souhaitez le recevoir à une autre adresse, contactez-nous à [info@letzbehealthy.lu](mailto:info@letzbehealthy.lu)



**Seulement 33€  
par an!**

# LA CMCM – VOTRE MUTUELLE SANTÉ



N° 1 au Luxembourg



Plus de 265.000 membres



Existe depuis 1956



Plus de 2.500 prestations



Couverture santé optimale pour toute la famille, partout et à tout moment ! Que ce soit en cas d'hospitalisation, de **soins médicaux** et **médico-dentaires** au **Luxembourg** ou à l'**étranger**, de soins des **yeux** ou de séances chez l'**ostéopathe** ou le **chiropraticien**.

**Les frais liés à un traitement médical grave sont couverts dans le package de base.**



Un tarif unique pour toute la famille.

Pas besoin de remplir un dossier médical pour être admis en tant que membre.

Tout le monde est le bienvenue, indépendamment de l'âge ou de l'état de santé.

Do, wann Dir eis braucht.

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

[f cmcm\\_luxembourg](#) [@cmcm\\_lu](#) [CMCM Luxembourg](#) [cmcm\\_lu](#)

**CMCM**

VOTRE MUTUELLE SANTÉ  
DEPUIS 1956