

GRATUIT

N° 49 - juin-juillet 2020

# Letz be healthy

Une bonne reprise sportive après l'arrêt

Nicht mehr genutzten Kosmetika, Medikamenten und Spritzen

Beaux jours: produits solaires d'exception

Comment booster son immunité?

«L'après naissance»

FORÊT: les bonnes manières avec son chien

#YouCareWeCare Luxembourg

fir est Fleegepersonal - pour nos soignants

*Nous soutenons !*

2020  
année des infirmières  
et des sages-femmes

**ANTI BRUMM®**

Protection anti-moustiques pour toute la famille

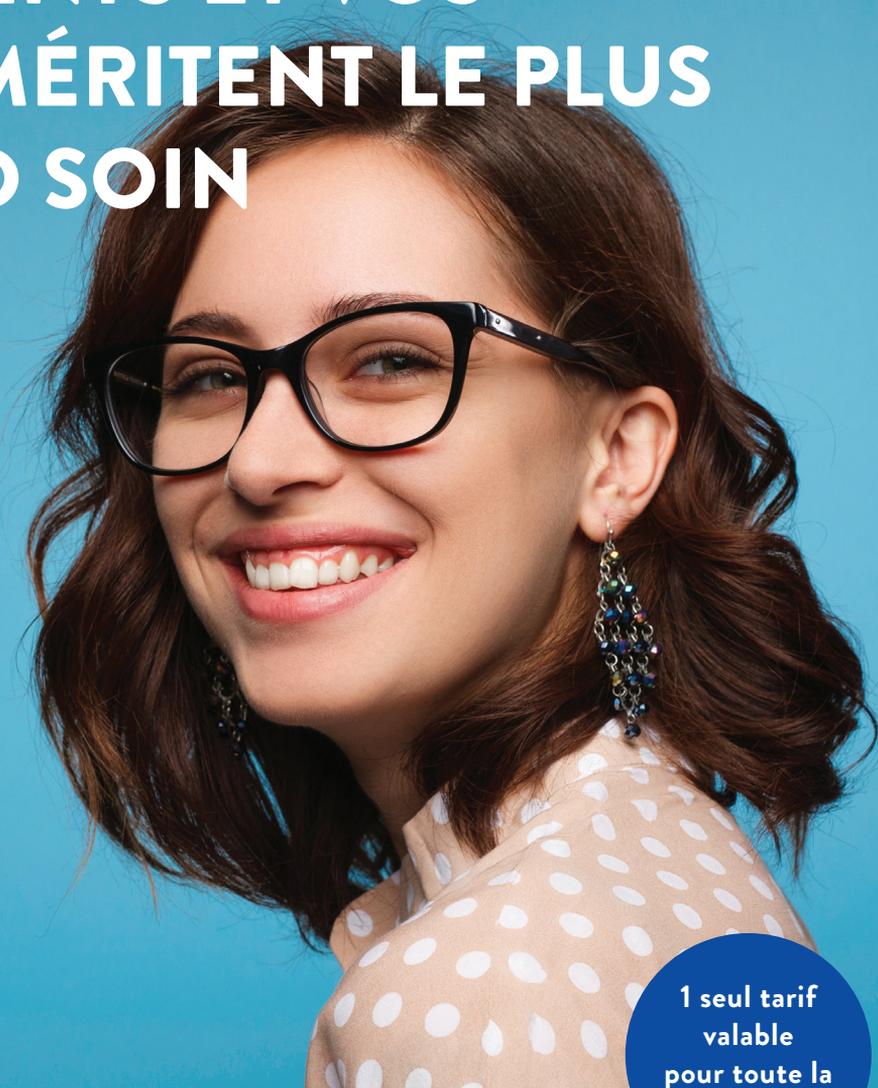
Mückenschutz für die ganze Familie

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.

# VOS DENTS ET VOS YEUX MÉRITENT LE PLUS GRAND SOIN



1 seul tarif  
valable  
pour toute la  
famille

Avec l'option Denta & Optiplus de la CMCM, vous bénéficiez d'une couverture optimale pour vos soins dentaires et optiques.

Grâce à cette option, toute la famille bénéficie d'une prise en charge optimale pour les soins dentaires telles que l'orthodontie, les prothèses, les implants ou encore le traitement parodontal. Vous en bénéficiez aussi pour les soins optiques tels que les lunettes, les verres correcteurs, les lentilles et la chirurgie réfractive.

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

Do, wann Dir eis braucht.

[f cmcm\\_luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm_luxembourg) [@cmcm\\_lu](https://www.instagram.com/cmcm_lu) [y CMCM Luxembourg](https://www.youtube.com/channel/UCMCM_Luxembourg) [t cmcm\\_lu](https://twitter.com/cmcm_lu)

**CMCM**  
VOTRE MUTUELLE SANTÉ  
DEPUIS 1956

# édito



## Les vacances d'été seront bel et bien «différentes» cette année

Tout le monde l'aura compris, nos vacances d'été 2020 ne ressembleront pas à celles des années précédentes. Est-ce l'occasion de repenser notre façon de profiter de nos congés estivaux ? Certainement.

Envisagez-vous de (re)découvrir notre beau pays en utilisant le bon d'un montant de 50 euros offert par le gouvernement luxembourgeois pour une nuit d'hôtel ? Et/ou prévoyez-vous une petite escapade hors Luxembourg en fonction des déplacements touristiques autorisés en Europe ? Chacun est libre de choisir. Mais une chose est certaine: nous allons devoir rester vigilants. Car si la chaleur nous empêche de supporter le port du masque, il faudra tenir bon. Surtout, ne lâchons pas nos efforts contre notre ennemi invisible... et continuons à respecter tous les gestes barrières afin d'éviter une seconde vague !

Après avoir vécu une période intense, les soignants ont eux aussi besoin de se reposer et de se ressourcer. Ce numéro de *Letz be healthy* est l'occasion de vous faire découvrir une belle action solidaire: #YouCareWeCare Luxembourg. L'idée est simple: remercier le personnel soignant qui a su faire face avec courage et abnégation dans la lutte contre le Covid-19. Comment ? En leur offrant des vacances.



Rejoignez notre page  
Facebook Letz be healthy



Saviez-vous que vous pouvez retrouver sur notre site [letzbehealthy.lu](http://letzbehealthy.lu) une série de dossiers thématiques en français et en allemand?



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

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



Céline



### Régie commerciale

DSB Communication s.a.  
[letzbehealthy@dsb.lu](mailto:letzbehealthy@dsb.lu)  
© Connexims s.a. - tous droits réservés

### Editeur responsable

Dr Eric Mertens  
[drmertens@connexims.lu](mailto: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.





# CULTIVEZ VOTRE MODE DE VIE!

Programme d'aide au sevrage tabagique

Plus d'informations :

[www.tabac-stop.lu](http://www.tabac-stop.lu)



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

Direction de la santé



CNS Sante.lu  
d'Gesondheetskeess

# sommaire



BEAUTÉ



NUTRITION



NATUROPATHIE



SUPERDRECKSKESCHT®

- 7..... **Zapping**  
Déconfinement... pour les tiques aussi !
- 8..... **Actualité**  
#YouCareWeCare Luxembourg: une belle action dont il faut parler
- 10..... **Beauté**  
Les beaux jours sont là
- 14..... **Professions de santé**  
2020, année des infirmières et des sages-femmes
- 18..... **Compléments du mois**  
Comment donner un coup de fouet à notre système immunitaire ?
- 20..... **Petite enfance**  
Comment faire aimer la lecture aux enfants ?
- 22..... **Conseil d'été**  
Piqûre de guêpe ou d'abeille: comment prévenir et soigner ?
- 24..... **Letz move**  
Comment entamer une bonne reprise sportive après une longue interruption ?
- 26..... **Nutrition**  
L'intestin, acteur clé de notre santé
- 30..... **Naturopathie**  
Booster son immunité pour éviter le Covid-19 ou un prochain attaquant ?
- 32..... **Hôpitaux Robert Schuman**  
L'après naissance: entre soins au bébé et adaptation à la parentalité
- 36..... **Animaux**  
Les bonnes manières à adopter en forêt avec son chien
- 38..... **Senioren**  
Sidd Ärer Gesondheet e Schrëtt virus... mat ZithaAktiv !
- 40..... **SuperDrecksKëscht®**  
Der richtige Umgang mit nicht mehr genutzten Kosmetika, Medikamenten und Spritzen
- 42..... **Concours**



COMPLÉMENTS DU MOIS



PETITE ENFANCE



LETZ MOVE



ANIMAUX



La micronutrition  
au service de votre bien-être.

# Déconfinement... pour les tiques aussi !

Nous les évoquions récemment: les tiques nous attendent en forêt et sur les chemins, sous l'effet des températures très clémentes de ces dernières semaines. Alors pensez à les retirer sans attendre.

Cette inspection est importante pour prévenir l'apparition de maladies telles que la maladie de Lyme ou encore l'encéphalite à tiques.

Rappelons qu'au Luxembourg, près d'une centaine de cas suspects de borréliose (ou maladie de Lyme) sont signalés tous les ans. Et les cas déclarés ne sont qu'une partie de l'ensemble des patients infectés.

## Comment vérifier ?

Après chaque exposition potentielle à des tiques (promenade, jardinage), contrôler la peau pour vérifier qu'aucune tique ne s'y soit fixée. La recherche de la tique doit se faire sur tout le corps en insistant sur les zones de plis, la tête, derrière les oreilles et le cou en particulier chez les enfants.

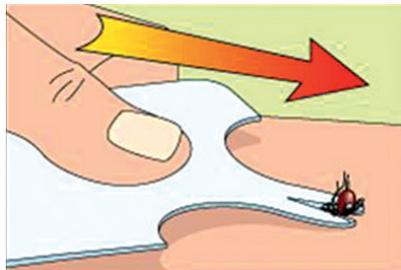
## Comment retirer la tique ?

La tique doit être enlevée le plus rapidement possible, sans l'écraser.

Cela peut se faire avec une pince à tiques ou, mieux encore, avec une carte à tiques, qui permet de soulever la tique sans comprimer son abdomen. Ne pas utiliser d'éther, d'alcool ou autre vaseline ! Même s'il reste un petit morceau de la tête, il n'y a plus de risque de transmission de la maladie. Désinfecter soigneusement, puis surveiller pendant plusieurs semaines. En cas de doute,

ne pas hésiter à consulter votre médecin qui pourra instaurer une prophylaxie si nécessaire... ●

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



Demandez conseil  
à votre pharmacien



*Se passe bien, la ménopause!*

**Capsules Femi-Flavon®**

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

30 capsules: PZN 13888814 • 90 capsules: PZN 03481448

*Gut durch die Menopause!*

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

30 Kapseln: PZN 13888814 • 90 Kapseln: PZN 03481448



[twardy.de](http://twardy.de)



## #YouCareWeCare Luxembourg: une belle action dont il faut parler

Avril 2020, au cœur de l'épidémie Covid-19, un noyau de personnes, Alain, Carine, Ariane, Pierre et Cannelle se sont rencontrés au détour de ces coïncidences heureuses que provoquent les crises. Confinés chez eux, impuissants face à la crise et sensibilisés au sort de tous ceux qui se donnent sans compter pour sauver des vies, ils ont eu envie de les soutenir et de les remercier du fond du cœur. Ils ont créé l'action #YouCareWeCare Luxembourg.

#EquipeYouCareWeCare  
et Sandrine Stauner-Facques .....

C'est une initiative heureuse qui fait chaud au cœur. Quoi de mieux que d'offrir des vacances aux soignants qui ont tant donné et qui oeuvrent encore au quotidien pour les malades ? C'est pourquoi l'équipe de **#YouCareWeCare** compte sur la générosité de particuliers ou pourquoi pas de groupes hôteliers pour honorer leur engagement, cette belle initiative.

### Le Covid-19 a donné des idées

L'idée a germé dans la tête d'un Belge expatrié en Egypte. Elle a parcouru les océans, a atterri sur les réseaux sociaux et a touché en plein cœur une poignée de personnes aux horizons et compétences variées. Le projet était né. Porté par l'enthousiasme des 5 complices, il s'est imposé comme une évidence.

Fin avril, Anne, Belge résidente au Luxembourg rejoint **#YouCareWeCare - Belgium** avec l'envie de répliquer cette belle initiative au Grand-Duché de Luxembourg. L'effet boule de neige aidant, Irdelle, Eric et Sandrine (du magazine *Letz be healthy*) l'ont rejointe en même temps que Régis implémentait à son tour **#YouCareWeCare - France**. Le principe est simple !

### Le principe de #YouCareWecare Luxembourg

Mettre à disposition du personnel soignant, GRATUITEMENT, une ou plusieurs semaines dans une maison de



“ Un click, un partage, des offres de biens et c'est parti pour la contagion positive ! ”

campagne, un appartement à la Mer du Nord, un gîte dans les Ardennes, une résidence secondaire, un chalet, une chambre d'hôtel, une chambre d'hôtes, un bateau, ou même son propre logement... pour leur permettre de se ressourcer, avec leur famille/partenaire/collègues, une fois la crise passée.

Les vacances offertes peuvent se faire en 2020 ou 2021, partout là où nos donateurs disposent d'un bien sympathique. Pendant ou en dehors des vacances scolaires. Au choix.

Pas d'échange d'argent. Pas de demande de dons. Juste un peu de temps et de bonne volonté ! Les personnes qui vont prêter leurs biens participeront à une belle aventure de solidarité et d'entraide. Ils offriront du repos à nos soignants, nos héros qui le méritent tellement. Ils participeront à cet élan de gratitude à leur niveau...



Dans cette guerre du Covid, certains confectionnent des masques, des restaurateurs des repas... Pourquoi ne pas prêter un appartement à la mer ou à la montagne si ces biens sont vides ? Ce sera l'occasion de faire le bonheur de quelqu'un qui le mérite.

### **Vous n'avez pas de logement à proposer mais vous voulez aider ?**

Pas de problème ! Devenez « ambassadeur » et relayez l'information le plus largement possible. Par toutes les voies possibles: les réseaux sociaux, les amis, les mails, les influenceurs afin que l'on puisse rassembler le plus de semaines de vacances possible.

### **Vous êtes propriétaire d'un bien ?**

Super ! Un élan de cœur et une offre de biens par le biais du formulaire sur notre site [www.youcarewecare-lux.net](http://www.youcarewecare-lux.net) et le tour est joué !

Dès que nous aurons assez de semaines de vacances à proposer, nous prendrons contact avec les responsables de la santé et les semaines seront distribuées équita-

“ Quoi de mieux que d'offrir des vacances aux soignants qui ont tant donné et qui oeuvrent encore au quotidien pour les malades ? ”

blement aux hôpitaux désignés par les propriétaires ou via huissier. L'équipe espère que ce projet connaîtra un épisode heureux et que la contagion sera positive cette fois.

Grâce à la générosité de tous, les généreux prêteurs de biens et les ambassadeurs de la cause, **#YouCareWeCare** pourra peut-être proposer des centaines, voire des milliers de semaines de vacances à tous les héros en blouses blanches en première ligne face au Covid-19.

Un click, un partage, des offres de biens et c'est parti pour la contagion positive !

### **Les consignes pour les bonnes volontés**

- Un ambassadeur kit est disponible sur [www.youcarewecare-lux.net](http://www.youcarewecare-lux.net) ou simple demande à [youcarewecarelux@gmail.com](mailto:youcarewecarelux@gmail.com)
- Toutes les offres de biens peuvent être introduites via le formulaire en ligne de notre site internet [www.youcarewecare-lux.net](http://www.youcarewecare-lux.net) (onglet inscription).

### **Contacts / Communications diverses**

- Anne Marcq-Reginster: +352 661 52 27 00
- Sandrine Stauner-Facques, Chargée de communication: +352 661 82 27 11
- Irdelle Lagnide +352 691 737 371
- Site web: [www.youcarewecare-lux.net](http://www.youcarewecare-lux.net)
- Email: [youcarewecarelux@gmail.com](mailto:youcarewecarelux@gmail.com)
- Facebook: #YouCareWeCare – Luxembourg. ●

## **COMBINEZ LA FORME ET LA SANTÉ**

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

**PERDRE DU POIDS**

**SE RÉAPPROPRIER SON CORPS**

**RESTER EN FORME**

**BIEN VIEILLIR**

**VOTRE DIAGNOSTIC OFFERT** ☎ **27 99 17 00**

[HTC-SANTE.COM](http://HTC-SANTE.COM)

# Les beaux jours sont là

Vous y avez droit tous les ans mais il est nécessaire de vous répéter que le soleil peut être dangereux ! UVA, UVB, réactions cutanées diverses et variées, vieillissement cutané prématuré se cachent derrière un bronzage qu'on attend avec impatience car il donne bonne mine et est la preuve que vous avez pris un peu de vacances. Protéger sa peau lors d'une exposition solaire c'est s'assurer de préserver sa qualité et sa jeunesse.

Sandrine Stauner-Facques .....

Crèmes classiques, eaux de protection, spray, huiles, brumes, sticks, crèmes teintées, vous trouverez forcément le produit qui vous conviendra le mieux parmi toutes les marques proposées en pharmacies. Notez que les crèmes sont considérées comme plus protectrices car elles sont appliquées de manière plus homogène.

## Des produits solaires d'exception

Nous avons fait une petite sélection de produits. Photoderm Brume SPF30 de *Bioderma* convient pour le visage et le corps et toute la famille. L'eau de protection solaire hydratante SPF50 propose une association unique d'un filtre UV à large spectre et d'une formule sensorielle. La formule est enrichie en acide hyaluronique, actif hydratant par excellence. Et comme il en faut pour tout le monde, *Avène* propose Cleanance solaire, un soin protecteur matifiant SPF50+ pour peaux à tendance acnéique.





## Pour le visage

Pour le visage, les marques proposent des crèmes anti-taches, anti-âge, anti-spots afin de vous protéger au maximum. La crème solaire *Bioderma Photoderm Spot* associe le pouvoir de 3 actifs reconnus par les dermatologues et de filtres solaires pour une protection large spectre (UV - Lumière Visible - Infrarouges) et crée un soin qui prévient et favorise la réduction des signes visibles du photo-vieillessement (taches, rides et perte de fermeté). C'est en plus une excellente base de maquillage.

*Vichy idéal Soleil Anti Age SPF50* est un traitement anti-oxydant protection 3 en 1. C'est un soin qui combat les signes du vieillissement et améliore la texture de la peau.

*Nuxe* propose sa formule qui permet d'hydrater et de protéger la peau des rayons du soleil nuisibles pour la peau (UVA et UVB), du photo-vieillessement cutané prématuré et qui limite l'apparition des taches.

Extra sun de *Louis Widmer* spécial visage protège, soigne et hydrate la peau. Les crèmes solaires spécifiques pour le visage sont devenues de réels soins.

## Yeux, lèvres, mains

Vous avez déjà pris un coup de soleil sur les lèvres ? Et bien, cela est très douloureux. Et comme il existe des baumes avec indices, il serait dommage de s'en priver.

*Avene Solar Stick* for zones sensibles SPF50+ est un écran solaire innovant pour les zones sensibles, comme le contour des yeux ou les lèvres, qui est sujet aux coups de soleil et aux irritations. Le produit est invisible sur la peau et offre jusqu'à 80 minutes de



protection pendant la baignade, garantissant ainsi que la peau est à l'abri des méfaits du soleil, même dans l'eau. Sunissime de *Lierac* est un soin pour les yeux qui dispose d'une action anti-âge global et d'une protection solaire.

Son SPF50 protège efficacement cette zone sensible et va traiter les rides, les taches et le relâchement cutané.



## Pour les enfants

La brume SPF50+ *Anthelios* de *La Roche-Posay* offre une très haute protection solaire aux enfants tout en résistant à l'eau. Le lait *A-Derma Protect Kids* offre une très haute protection SPF 50+ spécialement formulée pour les peaux fragiles des enfants.

La première crème minérale d'*Uriage* propose une photoprotection sans filtres chimiques organiques et offre une tolérance maximale pour la peau sensible des tout-petits. Protéger les enfants est capital car un coup de soleil durant l'enfance peut avoir de lourdes conséquences.



## Pour les sportifs

Nous pensons à nous protéger du soleil en vacances mais pas forcément avant d'aller faire son footing. Et pourtant, en plein effort, nous transpirons et notre peau attire encore plus le soleil.



Le gel peau mouillée Anthelios de *La Roche-Posay* propose la technologie Wet Skin Innovation: un gel invisible qui est immédiatement absorbé et qui forme une couche

“ Nous pensons à nous protéger du soleil en vacances mais pas forcément avant d'aller faire son footing. ”

hydrophobe sur la peau qui permet au produit de résister à l'eau. Il est donc parfait pour les activités sportives. Le fluide Anthelios de *La Roche-Posay* est un mélange puissant de filtres UV et d'antioxydants en plus de la protection à large spectre contre les UVA et UVB, afin de former un bouclier contre les autres agresseurs de la peau comme l'infrarouge et la pollution. ●

## Quelques précisions

L'indice solaire: Le FPS (Facteur de Protection Solaire) vous renseigne sur la capacité de la crème à bloquer les UV.

Un indice FPS 15 bloque 93% des UVB

Un indice FPS 30 en bloque 97%

Un indice FPS 50 en bloque 98%

Large spectre: cette mention garantit une protection contre les UVA qui pénètrent plus profondément que les UVB dans le derme.

## Zoom sur un produit d'exception Bariésun 100 fluide protecteur SPF50+

### Le soleil est essentiel

Sans lui notre vie est morose. Notre tête et notre corps en a besoin mais il faut savoir l'apprivoiser. En effet, nous devons profiter du soleil tout en nous protégeant. Attention, certains ne mettent de la crème que durant les vacances mais notre peau est exposée en permanence: le visage, cou, décolleté, avant-bras... Bariésun peut être emporté partout avec vous et ce fluide est conçu tout particulièrement pour les peaux sensibles voire intolérantes au soleil.

### Peau intolérante ou pas ?

Certaines peaux sont plus sensibles que d'autres et chacune a ses réactions suite à une exposition solaire. Il existe en fait 6 phototypes différents (6 types de peaux différents).

### Comment cela s'explique ?

La peau produit de la mélanine qui entraîne le bronzage plus ou moins intense selon le phototype auquel nous appartenons. Les rayons

solaires sont composés des UVA et UVB (la lumière visible et les infrarouges) qui participent au vieillissement cutané. Les UV eux atteignent le noyau des cellules de l'épiderme et causent de nombreux dommages qui vont de la brûlure (coup de soleil) à la destruction des fibres de collagène et l'élastine et aux dégâts au niveau de l'ADN (pouvant induire des cancers de la peau).

### Bariésun: votre ordonnance solaire

Le Fluide Protecteur Extrême Bariésun 100 SPF50+ offre une très haute photoprotection, avec un SPF mesuré à 100. Il contient des filtres organiques, qui permettent d'obtenir un indice de protection très élevé dans une texture fluide et légère, tout en garantissant une bonne tolérance. Le Fluide Protecteur Extrême Bariésun 100 SPF50+ d'*Uriage* possède une texture fluide, légère et très confortable, qui pénètre rapidement.



# URIAGE

EAU THERMALE

## Bariésun

SOINS SOLAIRES  
POUR TOUTE LA FAMILLE\*

**TRÈS HAUTE PROTECTION**  
**RÉSISTANT À L'EAU**  
**FINI INVISIBLE**



TEXTURE  
ULTRA-  
LÉGÈRE

PROTÉGER MA PEAU SENSIBLE  
DU SOLEIL  
DEVIENT UN JEU D'ENFANT

URIAGE.COM

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

\*À partir de 4 ans.

# 2020, année des infirmières et des sages-femmes

A l'occasion du bicentenaire de la naissance de Florence Nightingale, l'OMS a proclamé que 2020 serait l'année des infirmières et des sages-femmes. Cette célébration nous invite à jeter un regard attentif sur ce parcours réalisé depuis plus de deux siècles.

Rédaction par l'équipe dirigeante de la Direction des soins du CHL .....

Au-delà des évolutions liées à la construction d'une profession, il s'agit de la transformation d'un groupe professionnel qui compte parmi les acteurs engagés de tous les systèmes de la Santé à travers le monde et les temps. Florence Nightingale s'est illustrée comme la première infirmière hygiéniste, en sauvant des millions de vies par l'application de mesures simples, comme le lavage des mains. L'histoire des infirmières peut se lire en trois temps et continue de s'écrire quotidiennement à la lumière des enjeux contemporain.

## Hier: l'émergence d'un métier, centré sur le «Care»

À l'époque de Florence Nightingale, l'influence de l'église était très forte, les maîtres mots étaient «dévouement», «charité» et «pitié». Les infirmières étaient d'ailleurs souvent de jeunes femmes aux profils très divers voire même peu recommandables. Les religieuses façonnaient leur *éducation*, à prendre soin inconditionnellement du «malade». Le volet maternel des soins infirmiers était central: la notion de «care» est alors au premier plan.

Le médecin est le dépositaire autant de la connaissance que l'autorité. Le soignant n'a pas droit à la parole: il n'est là que pour être au mieux le timide porte-voix du patient. Celui-ci est davantage considéré comme un «*objet de soins*», confié à des garde-malades, titre qui était celui des infirmières au Luxembourg jusqu'en 1968.



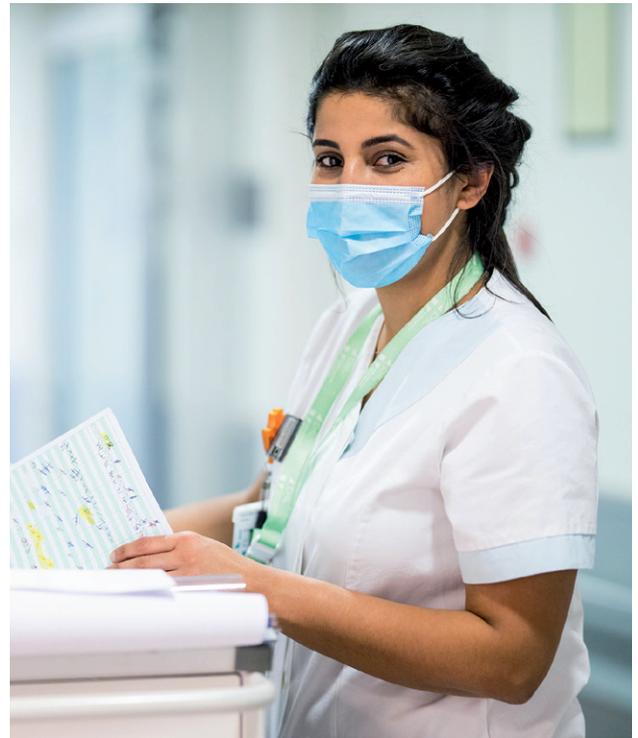
La soumission aux pouvoirs médicaux et religieux est forte et laisse peu de place quant à l'épanouissement personnel ou professionnel. Les infirmières vont peu à peu construire ce qui sera leur métier, devenant véritablement une profession.

Florence Nightingale fut à l'origine de la création d'une des premières écoles d'infirmières dont les enseignements ont évolué sous l'impulsion de Virginia Henderson pour donner naissance aux concepts de soins. Sa description de l'homme en bonne santé, et par déduction du malade, aura influencé toutes les infirmières en exercice dans notre pays.

## D'un métier à une profession, la valorisation du «Cure»

La place sociétale de l'infirmière lentement améliorée au cours du 20<sup>ème</sup> siècle, gagne en respectabilité et en reconnaissance. Sa carrière relève plus souvent d'un choix, liée à des projets professionnels multiples. La durée de la vie professionnelle va augmentant; la première géné-

“ Florence Nightingale s'est illustrée comme la première infirmière hygiéniste, en sauvant des millions de vies par l'application de mesures simples, comme le lavage des mains. ”



ration aura fait une carrière complète jusqu'à la retraite. Bien que calqués sur les horaires du monde industriel, les soignants présents 24 heures par jour auprès des patients, ont su préserver un équilibre entre vie professionnelle et familiale.

Régis dès 1977 par une directive européenne, les diplômes autorisent la libre circulation des professionnels en Europe. Les infirmières, porteuses d'un titre à exercice exclusif, sont évaluées et autorisées par les pouvoirs publics. La profession se caractérise par tous les critères définissant une «profession»: présence d'objectifs reconnus par la société, de contenus professionnels spécifiques, d'un contexte réglementaire avec des attributions propres et de responsabilités médico-légales.

Développée par des pairs, la «pensée soignant» repose également sur des valeurs, liées à l'éthique du soin, dont les infirmières assurent fréquemment la diffusion et le partage. Le positionnement s'établit de plus en plus «à hauteur des yeux» avec le corps médical dans une relation équilibrée. Les infirmières développent un rôle dit «propre», allant de pair avec le développement des techniques, des progrès de la médecine qui consacrent la place du «cure» à l'hôpital.

La prise en charge des patients, devenue de plus en plus complexe, impose de tisser des liens avec les autres disciplines. La profession entre dans l'interdisciplinarité, sur la base de parcours établis en fonction de guidelines internationales, co-construites par les infir-



mières et qui retiennent la meilleure organisation pour le patient.

### Aujourd'hui et demain: les perspectives d'une profession soutenant le «Core»

La profession d'infirmière a réussi à s'affirmer et à se développer dans le monde actuel de la santé. Les leviers de cet ancrage sont ceux de l'expertise clinique et de l'hyperspécialisation, allant de pair avec l'investissement de nouveaux champs d'exercice comme les *pratiques avancées*. Ces développements passent par la *pluridisciplinarité*, véritable ADN soignant.

La formation initiale se structure autour des référentiels de compétences, voie vers l'académisation: évolution naturelle d'une profession mature et reconnue. Cette intégration universitaire verra le développement de la profession par la recherche en soins, moteur de développement des pratiques et concepts.

L'approche du patient a aussi changé, évoluant de la contractualisation vers un *partenariat*. Investi dans la gestion de sa maladie, le patient est *«empowered»*: il fixe lui-même ses objectifs, prend ses décisions selon ses valeurs, sentiments et souhaits. Le soignant est là pour l'accompagner, le conseiller et le soutenir avec empathie, professionnalisme et respect.



“ La profession d'infirmière a réussi à s'affirmer et à se développer dans le monde actuel de la santé. ”

La démarche *«patient partenaire»* permet de valoriser l'expérience du patient, de prendre en compte ses attentes et contribue à améliorer l'offre de soins. Son autonomie étant conservée, il peut dès lors appréhender sa maladie selon ses choix, au sein de parcours de soins adaptés: le *«core»*.

Les infirmières redéfinissent leurs activités en interdisciplinarité, proposant de nouvelles offres de soins, créant des modèles répondant aux exigeants critères de qualité et de sécurité. Au centre de nombreux partenariats, elles sont garantes de la reconnaissance de tous et favorisent l'investissement mutuel et équilibré de tous les acteurs.

### Conclusion

La profession d'infirmière aborde avec confiance les défis futurs tels que la digitalisation, la pénurie des ressources ou encore les arbitrages macroéconomiques.

Les victoires et les crises se sont succédées sans jamais les détourner du cœur de leur préoccupation: le patient. Preuve en est ces soignants plus mobilisés que jamais qui font face à l'épidémie actuelle avec courage, compétence et détermination et sont forts d'une résilience collective qui permet d'aborder le futur avec force et optimisme. ●

# 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

# Rechargez votre batterie



Une alimentation saine et variée apporte suffisamment de nutriments. Mais que se passe-t-il si notre alimentation quotidienne n'est pas si saine, contient trop peu de vitamines et de minéraux ou trop de graisses trans? Que faire si nous manquons d'énergie pour faire notre travail ou notre ménage comme il faut? Trop souvent nous devons puiser dans nos réserves, ce qui peut entraîner de la fatigue, de la dépression, du burn-out.

Le stress est un facteur important, car le stress chronique nous prive d'une énorme quantité de vitamines, de minéraux et de neurotransmetteurs pour faire face aux situations stressantes.

Dans la plupart des cas il est avisé d'augmenter notre apport quotidien de vitamines et de minéraux et de renforcer notre organisme par des produits naturels. Quelques exemples...

## Propolis

Miel, propolis, gelée royale, les produits des abeilles nous offrent de nombreux bienfaits. La propolis est une substance résineuse de couleur jaune-brune que les abeilles produisent à partir du suc de bourgeons d'arbres et de plantes.

La propolis est composée de pollen, d'acides aminés, d'oligo-éléments, de stéroïdes, de vitamines, de flavonoïdes et d'acides phénoliques, comme le CAPE et l'artépilline C. Les abeilles utilisent la propolis comme antiseptique naturel, pour protéger la ruche contre les virus, les bactéries et les champignons.

“ La propolis augmente la résistance, est un antioxydant puissant et stimule le système immunitaire. ”

La propolis a le même effet sur notre organisme: elle augmente la résistance, est un antioxydant puissant et stimule le système immunitaire. Les flavonoïdes de la propolis sont antispasmodiques et augmentent la capacité maximale d'oxygène de nos poumons.

## Gelée royale 'Royal Jelly'

La gelée royale est particulièrement riche en minéraux et en oligo-éléments. Elle contient de nombreuses enzymes et de précieuses protéines. L'acétylcholine et les vitamines du groupe B dans la gelée royale sont particulièrement favorables pour les nerfs et le cerveau.

Cette gelée précieuse est utilisée en cas de fatigue, de léthargie, de vieillesse, d'épuisement, de déséquilibre hormonal, de surmenage, de dépression, de fatigue saisonnière et comme nourriture pour le cerveau lors des examens.

## Ginseng

Le ginseng renforce et augmente les performances physiques et mentales. Le ginseng peut également réduire la fatigue, diminuer les niveaux d'acide lactique, soulager les douleurs musculaires et augmenter l'absorption d'oxygène dans les muscles. Il est riche en vitamines (en particulier du complexe B), des minéraux tels que



“ Le ginseng peut également réduire la fatigue, diminuer les niveaux d'acide lactique, soulager les douleurs musculaires et augmenter l'absorption d'oxygène dans les muscles. ”

le calcium, le phosphore, le magnésium, le cuivre, le fer, le zinc, le silicium, le sélénium et de nombreux acides aminés nécessaires pour l'organisme.

Le ginseng est idéal en cas de surmenage et de fatigue. Une combinaison de gelée royale, de propolis et de ginseng est appelée le trio royal pour améliorer et prolonger la qualité de vie dans les pays de l'Orient.

Les minéraux sont des cofacteurs importants pour notre métabolisme énergétique et pour nos performances. En particulier, le magnésium (calme le système nerveux et antispasmodique), le potassium (cardioprotecteur), le chrome (métabolisme des sucres), le calcium (contraction musculaire) et le phosphore (énergie) sont essentiels.

Les acides aminés sont les unités de base de nos protéines, qui sont continuellement formées et décomposées dans les cellules. Ils sont nécessaires pour la croissance et pour toutes les fonctions physiologiques et de régulation dans toutes les parties de l'organisme.

Mais attention: certains acides aminés, les acides aminés essentiels, comme la méthionine, ne peuvent pas être produits par l'organisme et doivent dès lors être apportés par l'alimentation. Enfin, les acides aminés glycine, méthionine et arginine augmentent le niveau naturel d'ATP, une molécule importante pour notre métabolisme énergétique. ●



## Perdre du poids après le confinement

Pendant ces semaines à la maison, certains ont été très actifs... D'autres ont beaucoup cuisiné. Souvent un retour aux bons produits, mais aussi avec parfois une débauche de bons petits plats et de pâtisseries. Pour vous aider à retrouver la ligne et la forme, votre pharmacien - et Formoline L112 - peuvent vous aider.

Formoline L112 est un dispositif médical à base de... crustacés ! Ce complément a fait l'objet d'une étude clinique pionnière à long terme sur une période de 12 mois, à l'issue de laquelle les participants ont pu réduire leur tour de taille de plus de 13 cm, et perdre plus de 12 kg, et ce dans le cadre d'une alimentation modérée avec une activité physique accrue.



Formoline L112 est un capteur de graisses d'origine naturelle. A base de D-glucosamine et N-acétyl-D-glucosamine provenant de carapaces de crustacés, ce complément diminue l'entrée de lipides dans l'organisme. La fibre ne peut être digérée et est excrétée, liée aux graisses auxquelles elle s'est fixée. Formoline L112 agit donc principalement sur les graisses alimentaires. De plus, en gonflant, les fibres présentes dans Formoline L112 exercent un léger effet coupe-faim.

Formoline L112 est adapté aux diabétiques et ne contient ni exhausteur de goût, conservateur ou colorant, ni gélatine, gluten, lactose, protéines lactiques ou cholestérol. ●

Référence: Cornelli (2017). "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112): Randomized Study compared with placebo in subjects after caloric restriction.»



Demandez conseil à votre pharmacien

# Comment faire aimer la lecture aux enfants ?

Nous avons fait appel à Céline Pavani, Responsable Pédagogie et formation chez Babilou Family Luxembourg afin d'échanger au sujet de l'importance de la lecture chez les enfants.

Sandrine Stauner-Facques .....

Céline nous dit que *«La lecture n'est pas toujours appréciée à sa juste valeur par les enfants et est parfois considérée comme quelque chose de fastidieux, une corvée, une occupation ennuyeuse.»*

## La lecture passe souvent au second plan

Le problème vient aussi du fait que de nos jours, la concurrence est rude avec une multitude d'activités plus ludiques à leur disposition (télévision, téléphone portable, jeux vidéo, sports, Internet...)

## Apprendre à aimer

Céline nous confie que *«Dès le plus jeune âge, vous pouvez initier vos enfants à la lecture et à l'outil qu'est le livre. Dès 6 mois, vous pouvez par exemple instaurer un rituel du coucher en lisant une courte histoire à votre enfant. Cette routine aidera votre enfant à se situer dans le temps, tout en passant un moment agréable avec vous, ce qui pourra aussi l'apaiser dans ce moment parfois délicat.»*

En grandissant, le meilleur conseil à donner est de ne surtout pas forcer votre enfant à lire. Il va falloir user de stratagèmes pour lui faire aimer cela. Les parents doivent les encourager, les motiver. Lors des lectures du soir, choisissez des histoires captivantes, ludiques et vivez l'histoire en la lisant.

Et comme les enfants agissent souvent par mimétisme, il est évident qu'il est nécessaire que les parents montrent l'exemple à la maison...



“ La lecture est quelquefois perçue par les enfants comme une contrainte (très souvent en lien avec leur difficulté à apprendre à lire et à écrire à l'école). ”

## Une jolie parenthèse

Si votre enfant aime la lecture, c'est vraiment une bonne chose. Le voir prendre son livre, s'isoler pour le parcourir est un vrai bonheur. Il aura peut être à coeur de partager avec vous ce qu'il a appris, ce qu'il sait ! Cela sera favorable à son développement personnel et intellectuel. Si la lecture pouvait entrer dans la vie des enfants et devenir une habitude de vie, cela serait vraiment génial. Alors ne vous découragez pas et mettez tout en oeuvre pour l'aider à atteindre cet objectif. ●

## Quelques conseils

- Familiarisez votre enfant dès le plus jeune âge en lui lisant des histoires.
- Créez un espace lecture à la maison, un petit coin douillet.
- Expliquez l'utilité de la lecture.
- Laissez-le choisir ses lectures, donnez-lui le choix: BD, mangas, magazines, journaux pour enfants...).
- Il ne faut pas le forcer à lire mais l'encourager, le motiver.

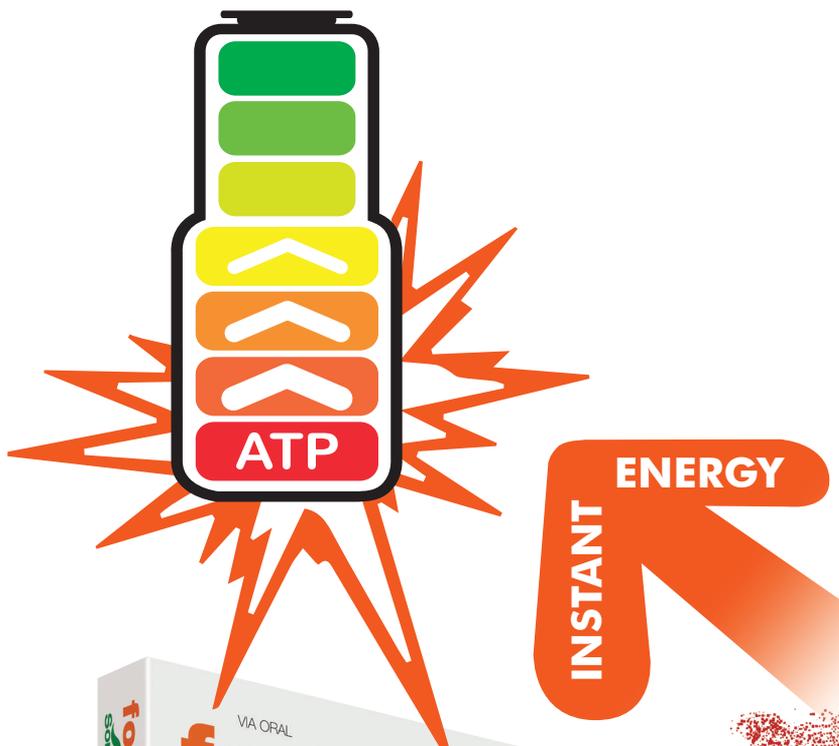
BESOIN DE PLUS DE RÉSISTANCE ET D'ÉNERGIE?

# fostprint

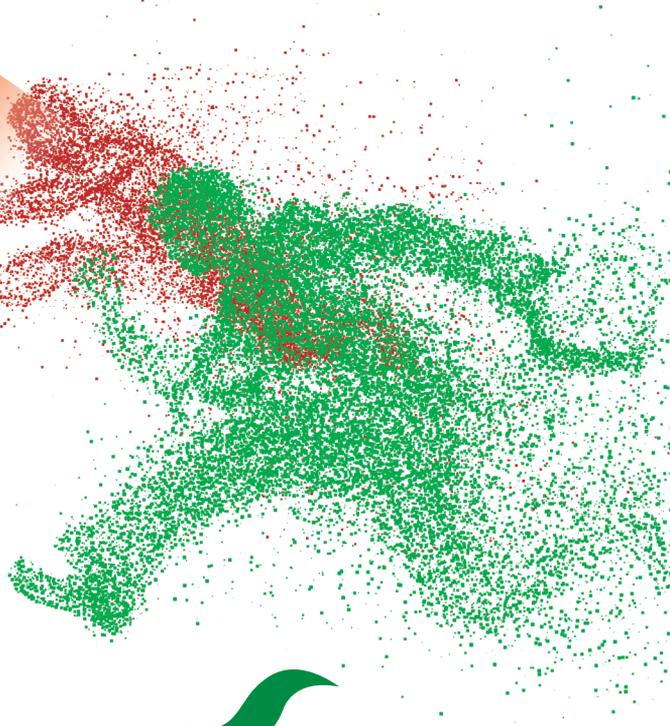
PHYTONUTRITIF ÉNERGÉTISANT

*Tout en un!*

- GINSENG
- PROPOLIS
- GELEÉ ROYALE
- VITAMINES
- MINÉRAUX
- ACIDES AMINÉS



CNK: 2324192



La gamme fost print est disponible en pharmacie.



# Piqûre de guêpe ou d'abeille: comment prévenir et soigner ?

Devons-nous avoir peur des piqûres de guêpes, d'abeilles et autres hyménoptères (bourdons, frelons...) ? Si elles sont souvent bénignes, elles peuvent aussi, dans de rares cas, avoir des conséquences fâcheuses voire carrément mettre la vie de quelqu'un en danger. Alors mieux vaut être prudent !

Céline Buldgen .....

La situation risque d'empirer si vous vous faites piquer à un endroit sensible tels que la bouche ou la gorge. Le gonflement au niveau de la zone piquée pourrait en effet obstruer vos voies respiratoires. Recevoir plusieurs centaines de piqûres simultanément représente également une situation dangereuse car elle entraîne une réaction toxique. Ces réactions fâcheuses aux piqûres ne sont toutefois pas à confondre à une vraie allergie au venin d'hyménoptères.

## Le cas de l'allergie au venin

Les personnes allergiques au venin d'hyménoptères sont rares. Et heureusement ! Il faut savoir qu'avec une seule piqûre, elles peuvent faire un choc anaphylactique. Celui-ci se manifeste par un gonflement du visage, un œdème du larynx, des démangeaisons, des vomissements, une difficulté à respirer... et peut être mortel. Le traitement se fait en urgence par une injection d'adrénaline.

## Soins de base après une piqûre

La piqûre de guêpe ou d'abeille n'est jamais agréable. Elle entraîne une douleur immédiate, s'accompagnant d'une rougeur et d'un gonflement au niveau de la zone piquée. Pour réduire ces symptômes, n'hésitez pas à:

- Laver l'endroit douloureux à l'eau (la désinfection n'est pas indispensable).

“ Les huiles essentielles citronnelle ou du géranium rosat sont réputées pour leurs vertus répulsives. ”

- Poser un glaçon pendant quelques minutes.
- Utiliser une pommade antihistaminique, en veillant à ne pas vous exposer au soleil car il existe un risque de photosensibilisation.

## Nid de guêpes: comment éviter de se faire piquer ?

L'apparition d'un nid de guêpes dans votre jardin ou dans le grenier de votre maison peut vous faire peur. Mais, en réalité, le danger n'est pas si réel, si vous respectez quelques principes de précautions:

- Éviter tout mouvement brusque.
- Ne pas obstruer l'entrée du nid, ni couper la trajectoire de vol vers l'entrée.
- Ne pas souffler vers les guêpes (le CO2 dans l'air étant un signal d'alerte pour elles).
- Couvrir les aliments en plein air, débarrasser la table après un repas.
- Couvrir les verres, éviter de boire directement des canettes/bouteilles.
- Essuyer à l'eau les mains et la bouche des enfants après un repas.
- Éviter de mettre des parfums et crèmes à forte odeur.



Le dard de l'abeille est resté accroché dans la peau.

### Que faire ?

Vous devez absolument retirer le dard le plus rapidement possible. Mais évitez d'utiliser une pince à épiler car vous risqueriez de presser sur le sac à venin. Privilégiez plutôt l'usage d'un couteau non tranchant désinfecté (ou une carte de banque) que vous ferez glisser tangentielle à la surface de la peau en partant du dessous de la piqûre.





**Bota**  
relax 280

bas de voyage &  
de compression



“ L'élimination des hyménoptères (guêpes, abeilles, frelons, bourdons...) ne fait pas partie des missions des pompiers sauf en cas de danger réel et imminent. ”

### Nid de guêpes: comment s'en débarrasser ?

Vous souhaitez mettre des pièges ? Mauvaise idée ! Non seulement, ils n'offrent qu'une solution provisoire et n'ont pas d'effet direct sur la survie du nid... mais en plus, ils impliquent une mort lente et atroce des guêpes.

Or, dans la plupart des cas, une coexistence est possible. Dans la majorité des cas, la destruction du nid n'est pas nécessaire et est à considérer comme dernier recours.

Préférez plutôt ces solutions:

- Une installation de moustiquaires au niveau des fenêtres et des portes.
- Des mesures de guidage (voiles, plaques) pour dévier les trajectoires de vol défavorables.
- La transposition/translocation du nid. ●

Si vous avez besoin d'aide ou si vous désirez obtenir plus d'informations sur le sujet:

• **natur&ëmwelt a.s.b.l.**

Tél: 29 04 04 -1 - Email: berodung@naturemwelt.lu

• **Emweltberodung Lëtzebuerg a.s.b.l**

Tél: (+352) 2478 6831 - Email: info@ebl.lu

Source:  
- <https://112.public.lu/fr/urgences/hymenopteres.html>.

## 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.



Plus d'infos : Tél. +32 9 386 11 78 • [info@bota.be](mailto:info@bota.be) • [www.bota.be](http://www.bota.be)

**Bota**  
Since 1940

AD 2019/04 FR

# Comment entamer une **bonne reprise sportive** après une longue interruption ?



Manque de temps, grossesse, arrêt maladie, ou tout simplement période de quarantaine comme nous l'avons connue ces dernières semaines... Nombreuses sont les raisons qui peuvent justifier un arrêt du sport. Vous souhaitez reprendre ? Quand on arrête le sport, la masse musculaire et la consommation d'oxygène diminuent. Lors de la reprise, l'organisme n'est plus habitué, nos capacités physiques sont donc moins performantes et notre souffle plus court.

Suivez nos conseils pour réussir votre reprise sportive en toute sécurité !

**1. Hydratez-vous:** Boire, avant, pendant et après l'effort est essentiel lorsque l'on reprend une activité sportive. Cela permet notamment d'améliorer la récupération et de limiter l'apparition des crampes et des blessures.

**2. N'oubliez pas l'échauffement:** Il augmente la température des muscles et permet une meilleure oxygénation de tous les organes, de quoi mieux préparer le corps à l'effort et limiter les risques de courbatures. L'échauffement est d'autant plus important si votre corps n'est plus habitué au sport.

**3. Musculation, surveillez vos charges:** Commencer par des charges plus légères avant de reprendre les charges que vous aviez l'habitude d'utiliser. Allez-y progressivement !

**4. Efforts cardio-vasculaires, suivez l'intensité:** Que ce soit course à pied ou vélo, la reprise doit être d'une intensité progressive. Commencez par un effort de faible intensité pour développer la capacité de votre cœur à produire de l'effort et à récupérer plus rapidement.

“ Pensez à masser les zones fatiguées avec une crème tonifiante à base d'Arnica, une plante riche en propriétés relaxantes, conseillée pour apaiser les muscles. ”

**5. Ne vous précipitez pas:** Laisser au corps le temps de se reposer, surtout si vous avez des courbatures. Quel est le temps de repos optimal entre deux séances ? Tout simplement lorsque les courbatures ont disparu.

**6. Adopter le massage de récupération:** Les sportifs de haut niveau sont des adeptes du massage de récupération pour soulager les courbatures et favoriser la récupération musculaire. Pensez à masser les zones fatiguées avec une crème tonifiante à base d'Arnica, une plante riche en propriétés relaxantes, conseillée pour apaiser les muscles.

**7. Attention aux blessures:** C'est l'un des plus grands risques de la reprise sportive. Elles peuvent éteindre toute motivation dès le commencement donc là est tout l'intérêt de bien suivre l'ensemble de ces conseils pour une reprise optimale ! ●

# APRÈS LE SPORT, RETROUVEZ LE BIEN-ÊTRE AVEC ARNICRÈME



## CRÈME TONIFIANTE AUX PLANTES FRAÎCHES D'ARNICA MONTANA\*

Pour apaiser les sensations de courbatures et améliorer la récupération physique

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

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



Votre santé mérite le plus grand respect

# L'intestin, ACTEUR CLÉ DE NOTRE SANTÉ

Pourrions-nous imaginer que le point de départ des sentiments et la source des substances qui produisent les émotions ne se situent pas dans la tête mais dans le ventre ? Par conséquent, ne devrait-on pas considérer l'intestin comme un second cerveau ?

David Blondiau et Sandrine Stauner .....

On trouve dans l'intestin 100 millions de neurones et toute une série de neurotransmetteurs comme la sérotonine, l'adrénaline, l'acétylcholine, le glutamate, la noradrénaline, soit des substances émotionnellement actives. On constate donc que s'accomplissent dans le ventre des prestations en quelque sorte mentales et autonomes.

## L'intestin est notre cerveau

L'intestin penserait-il ? Presque tous les produits chimiques qui dans la tête assurent la pensée, le souvenir, la planification, les sentiments, le caractère, se trouvent aussi dans le ventre. Le cerveau abdominal ressent et fait l'humeur. Ces sentiments sont colorés de la dominante «agréable» ou «désagréable» et servent de base pour nos actes et jugements. Serait-ce donc à partir d'une «sensation dans le ventre» que toute notre personnalité se construirait ? Notons que l'intestin est le plus grand organe immunitaire du corps: 70% de toutes les cellules défensives y sont situées. Le système immunitaire doit, en quelque sorte, distinguer le bien et le mal et travailler avec intelligence.

L'alimentation est une menace pour l'intégrité du tube digestif et donc l'activité psychique. Le stress et la dépression, fléaux du siècle, viendraient-ils du mauvais traitement que nous infligeons à notre ventre ? L'intestin ne se contente pas de mener sa vie propre, il régne



“ L'intestin est le plus grand organe immunitaire du corps: 70% de toutes les cellules défensives y sont situées. ”

sur d'autres sphères comme la défense infectieuse et le mouvement musculaire. Il enregistre, analyse et réagit.

## Le rôle décisif de l'intestin sur la santé

De nombreuses études scientifiques ont confirmé que la plupart des maladies chroniques et bon nombre de symptômes aigus sont en relation avec notre système digestif, notre flore intestinale et notre alimentation. L'intestin joue un rôle décisif sur la santé.

D'une part c'est grâce à lui que les nutriments nécessaires au fonctionnement de notre organisme sont absorbés et redistribués là où notre organisme le demande. D'autre part il empêche la pénétration d'éléments indésirables et de composés toxiques. Pour ce faire, toutes les étapes de la digestion doivent être effectuées correctement. Le but de la digestion est de dégrader les aliments en petites molécules absorbables (action de découpage) et ainsi permettre leur assimilation



## Conseils de David Blondiau

Consommez des aliments sains, c'est-à-dire non pollués et de forte densité nutritionnelle. Il convient de respecter quelques règles simples:

- Éviter une importante consommation de viande.
- Éviter une forte consommation de sucres rapides ou lents.
- Éliminer les acides gras trans (produits transformés, viennoiseries, riches en huile de palme).
- Éviter les eaux gazeuses (trop alcalines) pendant les repas, qui en augmentant le pH de l'estomac diminuent l'action des enzymes gastriques. De même l'excès ou l'insuffisance d'eau perturbe la digestion.
- Mastiquer le plus longtemps possible.
- Éviter les plats issus de l'industrie agro-alimentaire.
- Combattre tout ce qui allonge le temps de digestion en évitant de mélanger les protéines entre elles, les glucides entre eux au cours d'un repas.
- Bannir le grignotage en respectant le temps de digestion 3 à 4 h entre les repas.
- Éviter les cuissons agressives.
- Éviter les associations alimentaires néfastes au bon déroulement de la digestion.
- Varier les aliments, choisir des aliments les plus naturels possible, de préférence issus de l'agriculture biologique.
- Rétablir l'équilibre de la flore intestinale par la consommation de probiotiques, prébiotiques et symbiotiques.
- Pratiquer une activité physique régulière.

“ Le maintien de notre capital santé passe par un bon équilibre de notre écosystème intestinal. ”

au niveau de l'intestin. Cette action est possible grâce à des procédés mécaniques comme la mastication, les contractions de l'intestin et des procédés chimiques enzymatiques (enzymes salivaires, gastriques, intestinales, pancréatiques...).

### L'intestin n'est pas un simple tube

L'intestin est le siège de nombreux troubles et il est grand temps de ne plus le considérer comme un simple tube. De plus en plus d'études établissent un lien entre le *leaky gut syndrome* et la fréquence de maladies auto-immunes, de pathologies chroniques d'origine intestinale et de troubles psychiques.

Le maintien de notre capital santé passe donc par un bon équilibre de notre écosystème intestinal et de ce fait, par une alimentation vivante, saine, variée. La prise en charge d'une hyperperméabilité intestinale, n'est pas forcément simple et demande des connaissances solides en micronutrition, nous vous conseillons de ne pas vous aventurer seul(e) dans cette démarche.

Dans le cas de troubles importants et devant des symptômes digestifs aigus il convient de faire établir un diagnostic par un professionnel pour éliminer toute autre cause. L'intestin est un univers très complexe qui délivre aujourd'hui peu à peu tous ses mécanismes et ses secrets.

Aujourd'hui, la vie autonome de l'intestin est menacée de l'extérieur car l'offre de nourriture contient de plus en plus d'additifs étrangers à l'espèce, inventés par les techniciens des denrées alimentaires.

Il s'agit là d'un processus d'une importance historique pour l'humanité, avec ses conséquences sur la psyché et les performances intellectuelles.

Aucun additif ne peut passer à côté de l'intestin et de ce fait un grand nombre de substances étrangères s'abatent sur le système immunitaire humain, plus qu'il n'ait jamais été prévu par le programme évolutif de la défense immunitaire... L'alarme maximale est aujourd'hui déclenchée. ●

# Incontinence masculine : certaines solutions sont plus pratiques que d'autres.



*L'homme qui souffre d'incontinence pense encore trop souvent que la seule solution à ses fuites urinaires est le port de couches pour adultes. Il existe pourtant des solutions plus discrètes, et plus pratiques. Les étuis péniers, par exemple, qui allient discrétion, confort et efficacité. Et ça, c'est une bonne nouvelle pour ± 10 % des hommes de plus de 40 ans.*

## Incontinence : 1 homme de plus de 40 ans sur 10 en souffre

Incontinence et fuites urinaires. Beaucoup pensent qu'il s'agit d'un problème essentiellement féminin. C'est faux. Après l'âge de 40 ans, 1 homme sur 10 en souffre également. « Bien que les femmes en soient effectivement plus souvent atteintes, l'incontinence urinaire touche aussi les hommes », révèle le Pr Dr Stefan De Wachter, chef du service Urologie de l'UZ Antwerpen. « Selon une étude européenne de 2013, entre 7 et 16 % des hommes âgés de 40 à 79 ans souffrent d'incontinence modérée à sévère, le pourcentage augmentant avec l'âge. Dans la tranche d'âge des plus de 75 ans, 1 homme sur 3 souffre ainsi de fuites urinaires. »

## Le sujet est toujours tabou

L'incontinence masculine est encore plus taboue que l'incontinence féminine. En conséquence, les hommes n'osent pas toujours pousser la porte du cabinet d'un généraliste ou d'un urologue pour un diagnostic ou un conseil. C'est dommage, car un bon accompagnement permet déjà de faciliter nettement les choses. Le médecin peut ainsi mettre le patient sur la voie d'une solution telle qu'une rééducation vésicale, des exercices de renforcement du plancher pelvien, des conseils en matière de dispositifs médicaux ou, si nécessaire, une opération. De ce fait, les hommes sont encore trop nombreux à ignorer l'existence d'une solution discrète et pratique, qui leur permet de préserver leur qualité de vie : l'étui pénien.

## Discret, confortable et efficace

Un étui pénien est une enveloppe autocollante que l'on applique sur le pénis. Il est ensuite raccordé à une poche, que l'on attache à la cuisse ou au mollet et qui collecte l'urine. La nuit, l'étui pénien peut être connecté à une poche de nuit de plus grande capacité, permettant à l'utilisateur de bénéficier d'un sommeil paisible et ininterrompu. Les poches de jambe et les poches de nuit sont équipées d'un petit robinet pour en faciliter la vidange régulière. Les étuis péniers se présentent sous un emballage compact, discret et pratique, que vous pouvez aisément emporter au travail, au club de sport ou en voyage. Les hommes qui souffrent d'incontinence peuvent ainsi pleinement profiter de leur qualité de vie retrouvée.



Plus d'infos sur les étuis péniers ?  
Rendez-vous sur [www.coloplast.be](http://www.coloplast.be)

Je reste discret sur mes pertes urinaires...  
Mais je veux trouver une solution.

## La solution idéale pour les hommes

En Belgique, environ 286.200 hommes souffrent d'incontinence urinaire. **Ne laissez pas les fuites urinaires gâcher votre quotidien, il existe une solution.** Maîtrisez vos fuites urinaires grâce aux **étuis péniers Conveen Optima** et retrouvez ainsi votre confort et votre liberté au quotidien.

- Solution discrète
- Pas de problème d'irritation cutanée
- Pas de problème d'odeur
- Hypoallergénique



[www.coloplast.to/lasolutionconveen](http://www.coloplast.to/lasolutionconveen)



**Conveen® Optima**

Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2020-06 Tous droits réservés.

Remplissez le coupon pour recevoir un kit d'information gratuit Conveen Optima pour homme ou contactez-nous au numéro gratuit 8002-5447

### 1. Quel produit utilisez-vous?

- protections absorbantes
- autre: .....
- aucun produit

### 2. Complétez vos coordonnées:

E-mail .....  
Téléphone .....  
Prénom .....  
Nom .....  
Adresse .....  
Code postal .....  
Ville & pays .....

### 3. Renvoyez ce coupon à l'adresse suivante:

Coloplast Belgium  
Guido Gezellestraat 121  
1654 Huizingen  
Belgique

Letz BE healthy LU



Coloplast protège votre vie privée conformément à la loi sur la vie privée du 8 décembre 1992 et à son arrêté d'exécution. Les données collectées (y compris les données relatives à la santé que vous communiquerez plus tard par téléphone) sont traitées en toute confidentialité et conservées de manière sûre. En outre, vos données ne sont pas transmises à des tiers et sont utilisées exclusivement afin de répondre à vos questions concernant nos produits et de vous informer dans le futur au sujet de nouveaux produits et services. Vous disposez à tout moment d'un droit de regard, de correction et de suppression de vos données. Veuillez à cet égard prendre contact avec Coloplast Belgium SA, De Gijzelaar Industrial Park, Guido Gezellestraat 121, B-1654 Beersel/Huizingen, qui est responsable du traitement.



## Booster son immunité pour éviter le Covid-19 ou un prochain attaquant ?

Les naturopathes et nutrithérapeutes préconisent de booster aussi son système immunitaire par des moyens naturels. Pour optimiser ses défenses au moment opportun, il faut le préparer. «*Si tu veux la paix, prépare la guerre !*» C'est justement le cas dans la tourmente actuelle du Covid-19, qui est encore loin d'être un «vieux souvenir». Car l'attaquant n'est pas encore vaincu...

David Blondiau et Sandrine Stauner-Facques

Booster notre système immunitaire serait-il un atout pour se prémunir d'une attaque virale ? Pour David Blondiau, directeur de l'ADNL (Académie de Naturopathie à Luxembourg), la réponse est évidente ! Loin de vouloir entrer dans une polémique ou de revêtir le costume du lanceur d'alerte, il voudrait faire un détour sur ce fameux virus mais aussi sur toute attaque qui pourrait impliquer, attaquer et affaiblir notre système naturel de défense.

### Notre système immunitaire

Selon David Blondiau: «*Notre système immunitaire est notre première ligne de défense pour parer à une attaque virale.*» Ce qui est fondamental c'est de réagir face à l'agresseur et surtout ne pas se tromper de cible.

Il existe des solutions naturelles pour booster notre système immunitaire, cette formidable machine qui défend notre organisme des agressions extérieures. Notre santé dépend de son bon fonctionnement, lui-même étroit-

tement lié à l'état de notre terrain physiologique, c'est-à-dire nos carences, surcharges, déchets, toxines, taux d'acidité de notre sang, lymphes, cellules...

Les informations médiatiques sont alarmistes et bombardées d'avis d'infectiologues et spécialistes émérites. Ainsi, nous vivons dans la peur de l'invisible. Oui absolument ! Il est donc nécessaire de commencer à se renforcer durant cette période de «guerre».

### Les personnes à risques

Nous connaissons aujourd'hui le profil des personnes le plus à risques de complications sévères. Soit l'âge, l'existence de maladies chroniques mais principalement le statut nutritionnel. Cela fait partie des raisons pour lesquelles l'un ne va rien attraper tandis que l'autre risque de finir aux soins intensifs.

Sachant qu'au moins 75% de la population européenne manque de vitamine D et que les plus de 50 ans sont

## De précieux conseils

souvent carencés en zinc ! Qu'un déficit en vitamine D augmente très significativement le risque de complications notamment dans le cadre des insuffisances respiratoires. Que le zinc ralentit la charge et la vitesse de réplication virale ponctuellement et dans le futur. Cela donne à réfléchir non ?

Les meilleures sources de vitamine D sont concentrées dans les poissons gras et leurs huiles, les œufs, céréales, champignons, cacao, graines germées... Le zinc dans les fruits de mer, les abats, les viandes... (le zinc est mal absorbé sous forme végétale, au même titre que le fer !).

### Armons-nous, protégeons-nous !

Il semble clair que nous serons confrontés à des virus et d'autres pandémies à l'avenir.

David Blondiau affirme clairement *«Avoir suffisamment de vitamine D, de zinc et un bon statut nutritionnel en général peut aider à passer à travers une infection avec moins de complications. Vous voulez des études avec des preuves ? Je comprends, il y en a de très nombreuses dans les derniers compte rendus scientifiques, notamment en ce qui concerne l'effet protecteur sur le Covid-19. Encourager la population à optimiser son statut nutritionnel, cela ne coûte rien, c'est sans danger et l'effet protecteur est totalement démontré.»*

### Les conséquences de notre bataille

Moindres complications et en conséquence, moins de mortalité. Il existe un grand nombre de choses utiles aujourd'hui, qui peuvent nous protéger. Que ce soit les particuliers mais également le personnel soignant qui est en première ligne. Nous devons à tout prix renforcer notre système immunitaire pour rendre notre corps plus fort. ●

- Outre se laver les mains, garder ses distances et respecter toutes les mesures de sécurité, nous sommes également en mesure d'augmenter notre consommation de vitamine C et de polyphénols en consommant des fruits et des légumes colorés. De nombreux ouvrages traitent des «aliments anti-inflammatoires» qui peuvent jouer en notre faveur: soit les fruits et les légumes oranges, rouges, violets, noirs, comme les myrtilles, les fraises, les framboises, les cerises, la grenade... sous forme fraîche ou de jus, des betteraves, des oignons, de l'huile d'olive vierge, du curcuma, du gingembre, des pommes bio avec la peau, des amandes entières ou sous forme de purée, du chocolat noir... Il est conseillé de boire du thé vert (trois ou quatre tasses par jour) et de la tisane antigrippe.
- Les protocoles de naturopathie conseillent également l'utilisation des huiles essentielles puissamment anti-virales et qui sont des stimulants immunitaires, comme le Tea Tree, le ravinstara, le citron, le thym à thymol ou la propolis... La naturopathie offre de nombreuses aides en ce domaine.
- L'activité physique et le sport, lorsqu'ils sont «adaptés» et «non épuisants» permettent l'augmentation de la masse musculaire et ainsi de créer une réserve de glutamine nécessaire à la performance des globules blancs et donc au système immunitaire. Il ne faut donc pas négliger l'activité sportive (il faut développer sa masse musculaire) et éviter la sédentarité.
- Il faut aussi se reposer. *«La première raison pour laquelle on tombe malade, peu importe la maladie, c'est la fatigue».* Notre système immunitaire est d'autant plus performant quand nous sommes au repos et récupérons

**Appliquer ces différentes mesures vous permettent aussi de lutter contre d'autres virus et surtout d'être en meilleure santé !**

Compte tenu des mesures de sécurité imposées par le Gouvernement, le nombre d'élèves de l'Académie devra être réduit. Les réservations sont encore ouvertes mais vont être limitées. Réservez votre place **LE PLUS TOT POSSIBLE** pour une question d'organisation. L'ADNL ne sera pas en mesure d'accepter toutes les demandes.

Date butoir pour les inscriptions: 15 juillet (sous réserve de nouvelles mesures...)



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

[www.academie-naturopathie.lu](http://www.academie-naturopathie.lu)  
Tél. 1: +352 26 36 01 50 • Tél. 2: +352 621 30 84 34

# L'après naissance: entre soins au bébé et adaptation à la parentalité

L'atelier LIVE «L'après naissance: Rythme – Pleurs – Sécurité du nouveau-né», organisé le 30 avril dernier par le Pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman (HRS) rencontra un franc succès, avec plus de 123 inscriptions ! Parmi les thèmes abordés: le sommeil et les pleurs du nouveau-né, le co-dodo, le portage avec écharpe... Aux commandes de cet atelier interactif: Françoise Kirsch, sage-femme, coordinatrice en éducation à la santé, et Tiphaine Dourster, sage-femme, consultante en lactation IBCLC, coordinatrice des séances pré et post-natals aux Hôpitaux Robert Schuman.

Céline Buldgen .....

L'après naissance est ce que l'on appelle dans le jargon médical le post-partum, c'est-à-dire les jours qui suivent la naissance du bébé.

Cette période du post-partum n'est pas un long fleuve tranquille pour les parents, en particulier lors de la naissance d'un premier enfant. Un certain temps d'adaptation est donc nécessaire pour que les parents puissent se familiariser à cette nouvelle vie avec un nouveau-né.

Tout d'abord, le lien de parentalité n'est pas inné et se construit au fur et à mesure des interactions et de la complicité entre les parents et le nouveau-né. C'est pourquoi les parents ne doivent pas culpabiliser si ils ressentent des sentiments ambivalents envers leur enfant, au début.

## Emotions de la maman

Par ailleurs, l'état émotionnel de la maman peut fortement varier après l'accouchement. Elle peut se sentir vite stressée, inquiète, voire perdue face aux compétences qu'elle doit acquérir en si peu de temps.

“ Le défi du papa sera d'arriver à trouver sa place à l'arrivée de bébé. ”

Tiphaine Dourster nous explique: «*En général, il faut compter plusieurs semaines voire plusieurs mois avant que la maman ne se sente parfaitement à l'aise avec les soins prodigués à son enfant. Sans oublier qu'elle doit aussi souvent jongler avec les différents conseils qu'elle reçoit de la part des professionnels de la santé et/ou de son entourage. Il est important que chaque maman puisse se faire confiance.*»

Outre la fatigue physique, la maman est confrontée à de nombreux changements physiologiques en post-accouchement qu'ils soient d'ordre psychologique ou physique.

Le défi du papa sera d'arriver à trouver sa place à l'arrivée de bébé. N'ayant pas eu de processus physique de gestation, le père commence à construire son identité de papa au moment de la naissance.

S'adapter à tous les changements occasionnés par la naissance de l'enfant peut prendre du temps, parfois jusqu'à deux ans. Une fois cette période d'adaptation passée, les parents pourront ressentir une vraie valorisation dans leur nouveau statut de parents.

Evoquons à présent le sommeil et les pleurs du nouveau-né.



## Les rythmes du sommeil

Chez le nouveau-né, le cycle du sommeil dure environ 45 minutes et est constitué de deux phases. La première, pour le sommeil actif. La seconde, pour le sommeil lent. «Si votre bébé est sujet aux réveils fréquents, c'est tout à fait normal.», rassure Tiphaine Dourster. «Lorsque votre bébé dort, il se trouve davantage dans un sommeil léger que profond. De plus, les réveils fréquents sont nécessaires à sa survie et servent à répondre à ses besoins fondamentaux (s'alimenter, avoir chaud, être protégé, recevoir de l'affection...). En tant que parents, vous devez prendre en compte l'organisation biologique du sommeil de votre bébé, en sachant que celui-ci est nettement plus actif le soir.», indique-t-elle.

## Dormir en toute sécurité

La journée, votre bébé peut dormir dans une pièce de vie et ne doit pas nécessairement être mis dans sa chambre. Il est conseillé d'avoir son bébé en chambre pendant les 6 premiers mois la nuit. On parle de chambre partagée.

La pratique du co-dodo doit quant à elle se pratiquer en respectant des règles strictes de sécurité. Dans cette optique, le sommeil partagé avec bébé est idéal.

“ Les deux facteurs qui favorisent naturellement le sommeil du bébé sont l'allaitement maternel et le maternage proximal. ” **FRANÇOISE KIRSCH**

Françoise Kirsch nous explique: «Le co-dodo a l'avantage de faciliter l'allaitement maternel. La maman peut répondre aux besoins de son bébé rapidement. Il existe des lits de co-dodo. Que le lit soit complètement fermé ou en partie ouvert, l'enfant y est en sécurité. Cependant, il faudra opter pour un autre lit dès que l'enfant aura la capacité de s'asseoir, c'est-à-dire vers l'âge de 6 mois. L'achat d'un lit à co-dodo reste bien sûr un choix personnel de la part des parents.»

Pour que votre bébé puisse dormir en toute sécurité:

- couchage sur le dos,
- s'assurer que son berceau respecte les normes de sécurité en vigueur,
- mettre un matelas ferme et installer votre enfant dans un sac de couchage,
- sont à proscrire: les couvertures, les oreillers, les coussins anti-tête plate, les repose-tête et les tours de lit. «En mettant votre enfant à plat sur le lit, vous dégagerez ses voies respiratoires. Quant aux tours de lits, ils peuvent être dangereux. Il existe un risque d'étouffement si le tour de lit venait à se décrocher et se mettre sur le visage de votre enfant. Gardons bien à l'esprit qu'un nouveau-né n'est pas capable d'enlever lui-même un objet qui tombe accidentellement sur lui.», rappelle Tiphaine Dourster.

Pour éviter la plagiocéphalie (ou tête plate) chez votre bébé:

- Favorisez la motricité libre (utilisez un tapis d'éveil plutôt qu'un parc pour que bébé puisse explorer).
- Évitez l'utilisation d'un cale-bébé ou d'un cale-tête.
- Utilisez le maxi-cosi pour les trajets en voiture uniquement et maximum pendant deux heures.

## Pleurs: les comprendre et les calmer

Chez le nouveau-né, les pleurs sont normaux. Pour que ses parents puissent répondre à ses besoins fondamentaux indispensables à sa survie, le nouveau-né utilise un système de communication pour entrer en relation avec eux.

Dans ce cadre, les pleurs constituent l'un de ses modes de communication privilégiés. Mais saviez-vous que le nouveau-né les utilise uniquement comme dernier recours ?

Pour exprimer son besoin de s'alimenter, par exemple, le nouveau-né va d'abord utiliser d'autres modes de communication: ouvrir les yeux et tourner la tête, se tortiller, trouver un pouce... Il est donc primordial que les parents puissent observer attentivement leur bébé.

Un autre point important: les pleurs du nouveau-né sont indifférenciés au début. Il faut bien comprendre qu'un bébé âgé de quelques jours se trouve dans l'impossibilité de pouvoir identifier la raison exacte qui le pousse à pleurer. Et les parents non plus.

C'est au fur et à mesure que chacun sera capable d'identifier la raison de ces pleurs et y répondre adéquatement.

Si votre bébé se met à pleurer, posez-vous les bonnes questions:

- Avez-vous vérifié sa couche ?
- A-t-il mangé récemment ?
- A-t-il besoin de réconfort ?
- A-t-il froid durant sa toilette ?
- ...

Et adoptez les bons réflexes pour le calmer:

- Prenez-le dans vos bras.
- Parlez-lui.
- Chantez-lui des berceuses.,
- Utilisez la technique du bain enveloppé.
- ...

Tiphaine Dourster conseille: *«Si votre bébé a besoin de réconfort, vous pouvez utiliser la technique de l'emmaillotage. Celle-ci doit toujours se faire sous surveillance visuelle et pendant un court laps de temps. Il suffit de mettre un petit linge autour de bébé sans recouvrir son visage en l'enveloppant dans une position sécuritaire. Votre bébé doit se sentir contenu, et a besoin d'avoir accès à ses mains. Pour diminuer ses pleurs, vous pouvez pratiquer également le maternage proximal ou le portage avec écharpe.»*

## Les pleurs excessifs

Les pleurs intenses du soir chez le nouveau-né sont liés à la maturation du système cérébral. Ils apparaissent en général après 2 semaines de vie. On observe un pic vers l'âge de 2 mois. Ces pleurs intenses disparaissent



“ Pour combler le besoin de sécurité affective de votre bébé, n'hésitez pas à pratiquer le peau à peau ou le portage en écharpe. ” **TIPHAINE DOURSTER**

en moyenne vers l'âge de 4 ou 5 mois. Ils sont toujours accompagnés d'autres signes tels que l'augmentation du rythme cardiaque du bébé, une difficulté à entrer en communication avec lui..

*«Si, à un moment donné, vous ne supportez plus les pleurs intenses de votre bébé, passez le relais à l'autre parent. Si vous êtes seul(e), déposez votre enfant dans un endroit sécuritaire. Ensuite, isolez-vous pendant quelques minutes dans une autre pièce pour relâcher la pression. C'est la meilleure façon de prévenir le syndrome du bébé secoué qui occasionne des dommages importants au niveau du cerveau.»* recommande Tiphaine Dourster.

Des questions autour de la grossesse, de l'accouchement et de l'après naissance ? Consultez sans plus attendre le site web <https://acteurdemasante.lu/fr> des Hôpitaux Robert Schuman (rubrique «Naissance»). Des articles, des vidéos, des quiz... vous y attendent !

Le Pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman organise plusieurs fois par an des ateliers live dédiés aux femmes enceintes et aux nouvelles accouchées. Plus de renseignements sur [www.acteurdemasante.lu/fr/seances-live/](http://www.acteurdemasante.lu/fr/seances-live/). ●

# Merci

Les HRS souhaitent désormais la bienvenue à leurs patients à l'aide d'un grand lettrage «MERCI» apposé sur les portes d'entrée du Groupe.

Symboliquement, ce «MERCI» géant a été apposé des deux côtés de la passerelle d'entrée de l'Hôpital Kirchberg, **saluant ainsi le monde extérieur**, les patients et la population du Luxembourg, qui a respecté scrupuleusement les règles du confinement, **mais saluant aussi l'intérieur**, le cœur de l'hôpital, l'ensemble des collaborateurs du Groupe HRS, pour les remercier de l'immense travail accompli.



## Reprise des activités et sécurité des patients et collaborateurs

Le 4 mai a constitué la première phase de reprise avec, entre autres, le redémarrage des activités ambulatoires, ainsi que les activités des polycliniques et des plateaux techniques sur tous les sites des Hôpitaux Robert Schuman.

Les Hôpitaux Robert Schuman ont mis en œuvre tous les moyens nécessaires afin de **garantir un environnement sécurisé pour tous leurs patients et collaborateurs**: si vous avez un problème médical, **ne renoncez pas à vous rendre à l'hôpital**, vous y serez accueilli en toute sécurité.

Veillez à adopter les gestes barrières lors de votre visite au sein de l'un des établissements du Groupe HRS:



Lavez-vous et désinfectez vous régulièrement les mains



Portez un masque chirurgical qui couvre le menton, le nez et la bouche



Respectez une distance de 2 m avec les autres patients et le personnel



# Les bonnes manières à adopter en forêt avec son chien



Nous avons eu la chance de nous entretenir avec Laurence Champagne, comportementaliste canin installée au Grand Duché. Elle est recommandée par divers cabinets vétérinaires et se déplace chez les particuliers dans toute la Grande Région.

Sandrine Stauner-Facques .....

Laurence est une grandeoureuse des chiens. Pour pratiquer son métier, elle doit être débrouillarde, ne pas craindre les chiens, faire preuve de beaucoup de patience et être pédagogue. Car elle doit régler des problèmes de chiens qui présentent des troubles divers. Les maîtres ont également des choses, des concepts à apprendre et Laurence est spécialisée dans le domaine.

Nous l'avons contactée pour avoir des conseils sur les bonnes attitudes à adopter lors de nos promenades avec nos chiens. Mais également pour savoir comment réagir en cas de problème.

## Attitudes à adopter en balades

Laurence nous dit que l'idéal quand on se promène dans la nature, c'est que votre chien soit lâché si cela est autorisé et à condition qu'il revienne au rappel, qu'il soit équilibré et adéquatement socialisé aux autres chiens. Si cela n'est pas le cas, n'hésitez pas à vous faire aider par un professionnel et gardez-le en laisse.

Les problèmes surviennent souvent si un chien est attaché et donc pas libre de ses mouvements. Sachant qu'il ne pourra pas fuir ni esquiver, il peut se montrer agressif et décider d'attaquer s'il a peur et se sent menacé. Quand deux chiens se rencontrent, le plus souvent ils font connaissance de façon cordiale. Parfois, il peut arriver des petites disputes ou un conflit hiérarchique entre deux chiens mais ces conflits, même s'ils peuvent être impressionnants, ne sont pas graves ni dangereux et ne durent que quelques secondes. Le plus souvent les chiens se mettent très vite d'accord et tout rentre dans l'ordre.



Les maîtres ne doivent pas paniquer ou crier car ce sont eux qui peuvent induire involontairement un sentiment de stress à leur animal. Si les maîtres ont peur, tirent sur la laisse, hurlent, le chien va s'imaginer que quelque chose de très grave est en train d'arriver et cela ne peut que dégénérer puis entraîner des traumatismes et des problèmes par la suite.

Si vous avez un chiot, laissez-le entrer en contact avec d'autres chiens même plus grands. Ne le surprotégez pas. Les gens apprennent souvent à leur chien à avoir peur des autres chiens. Les propriétaires doivent eux-mêmes se contrôler car les chiens sont de véritables éponges et perçoivent leur stress.

Si votre chien est sain, équilibré et que vous le contrôlez (et si cela est autorisé là où vous vous trouvez), il vaut mieux le lâcher pour son bien-être. Un chien a d'énormes besoins de dépense énergétique (beaucoup plus que les gens ne l'imaginent). Lâché, il pourra faire ses allers-retours et se dépenser comme il en a envie. Attaché, il est plus limité. De nombreux chiens auraient besoin d'une balade lâchée de 2 à 3h/jour et souvent ce n'est pas le cas. S'ils n'ont pas cette dépense, ils peuvent développer des troubles du comportement (agressivité, anxiété, destructions, aboiements intempestifs...)

Les chiens ont aussi besoin de stimulations: ils ont besoin de tout sentir, d'aller gratter dans les feuilles... Ils ont besoin de contacts sociaux (rencontrer des congénères).

### Quelques risques à connaître

- Laurence dit qu'il faut faire attention avec les chiots avant qu'ils aient reçu leurs vaccins. Il est important qu'ils sortent pour les socialiser mais n'étant pas vaccinés, il faut veiller à ce qu'ils ne mangent pas tout ce qu'ils trouvent.
- Il faut savoir que des personnes malveillantes déposent des boulettes empoisonnées... Il faut donc être prudent. Notez qu'il est possible d'apprendre aux chiens à ne pas y toucher.
- Certains chiens ont tendance à manger les excréments d'autres chiens. C'est un trouble de comportement qui peut être traité car cela n'est pas sain.

### Attardons nous un peu sur le passé

Quelqu'un qui adopte un chien adulte ne connaît pas toujours son passé. Il peut être utile de faire appel à un comportementaliste pour évaluer son comportement et le corriger si besoin. Les comportements agressifs sont souvent liés à la peur, à une mauvaise socialisation du-

rant leurs trois premiers mois de vie.

Un maître doit être en mesure de maîtriser son animal mais comme le dit Laurence: «*Certaines personnes se laissent totalement dominer par leur chien et cela est un vrai problème.*»

Pour le bien-être de l'animal, il est utile qu'un professionnel mesure son comportement, ses réactions face à diverses situations.

### Balades canines

Laurence organise régulièrement des balades canines. Cela permet à des propriétaires de chiens de se retrouver pour des promenades sympathiques. Les gens apprécient et les toutous aussi. ●

## Conseils de Laurence en cas d'attaque de votre chien par un chien «déséquilibré»

Laurence Champagne nous rassure en nous disant que ces attaques sont très rares. Mais au cas où, voici quelques conseils à appliquer:

- Prendre les pattes arrière du chien et le soulever à la verticale.
- Ne pas tirer sinon cela déchire.
- Prendre sa veste et couvrir les yeux du chien. Tenter de lui mettre dans la gueule et tirer.
- Ne pas vous interposer car vous risquez de vous faire mordre.
- Lancer de l'eau si vous en avez !
- Si votre chien a été victime d'une attaque par un autre chien... Pour éviter qu'il reste un traumatisme, il faut, le plus tôt possible remettre le chien attaqué en contact avec d'autres chiens équilibrés et gentils. Le but est de le remettre en confiance et d'éviter qu'il ne développe une phobie envers les autres chiens.

Le problème est évidemment qu'on ne sait pas si le chien qui arrive vers nous est sain ! Le mieux est donc de demander au propriétaire «*Est-ce que nos chiens peuvent se rencontrer ? Est-il gentil ?*» afin de s'assurer qu'il n'y aura pas de problème.

Si ces balades vous intéressent, RDV sur Facebook:



[www.facebook.com/laurencechampagne.comportementaliste](https://www.facebook.com/laurencechampagne.comportementaliste)

Laurence Champagne: +352 691 143 741

## Sidd Ärer Gesondheet e Schrëtt viraus... mat ZithaAktiv !

Viele Personen möchten auch über ein bestimmtes Lebensalter hinaus fit bleiben oder fitter werden. ZithaAktiv greift diese Nachfrage durch sein in Luxemburg einzigartiges Beratungs- und Trainingsangebot für Personen 50+ auf.

ZithaAktiv bietet ein Fitness- und Mobilitätstraining an, das den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht und gezielt auf die Bedürfnisse von Personen über 50 Jahre zugeschnitten ist. Das Training wird sowohl Einzel als auch in der Kleingruppe (MOBILfit) durchgeführt. Die Gruppenangebote sind für maximal 4 Teilnehmer, mit Sicherheitsabstand laut Hygienevorschriften, ausgerichtet.

Die Programme enthalten individuell angepasste Schwerpunkte und werden in unterschiedlichen Intensitätsstufen angeboten. Einerseits richtet sich das Training gezielt an Personen mit gesundheitlichen Problemen (z.B.: Arthrose, Rückenbeschwerden oder Gleichgewichtsprobleme), andererseits kommen auch Personen ohne Beschwerden in den Übungseinheiten auf ihre Kosten. Zudem werden spezielle Trainingsprogramme für Personen mit Erkrankungen wie z.B. Parkinson oder Demenz angeboten.

Das Angebot beinhaltet ebenfalls einen Fitnesskurs im Freien (OUTDOORfit). Die Kurse finden vormittags und nachmittags statt.

Damit jeder an seinem für sich optimalen Trainingsprogramm teilnehmen kann, wird individuelle Beratung bei ZithaAktiv großgeschrieben. Im Rahmen eines Beratungsgesprächs mit einem Therapeuten werden die Erwartungen erfasst und die Mobilität getestet, um einen individuellen Trainingsplan zusammenzustellen.

Sehr gefragt sind die individuellen Kinésithérapie- (auf ärztliche Verordnung) und Ergotherapieangebote.



“Damit jeder an seinem für sich optimalen Trainingsprogramm teilnehmen kann, wird individuelle Beratung bei ZithaAktiv großgeschrieben.”

Neben dem Fitness- und Mobilitätstraining bietet ZithaAktiv Leistungen für Personen mit leichten Gedächtnisproblemen an. In einem mehrwöchigen gezielten kognitiven Training (NEUROfit) werden Gedächtnis und Konzentration trainiert sowie Gedächtnisstrategien geübt.

Die spezialisierte psychologische Diagnostik und psychologische Beratung helfen Personen im Alter sich mit den Veränderungen ihrer Lebens- und Gesundheitsumständen auseinanderzusetzen.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit hat einen hohen Stellenwert bei ZithaAktiv: Das Team besteht aus mehreren Kinésitherapeuten, einem Sporttherapeuten, einer Ergotherapeutin, einer Gesundheitspsychologin und einer Ärztin.

ZithaAktiv liegt im Herzen von Luxemburg-Stadt und ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. ●



# ZithaAktiv...

## l'expert du fitness

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

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

### Contact

Tél.: 40 144 2233

E-Mail: [zithaaktiv@zitha.lu](mailto:zithaaktiv@zitha.lu)

**Centre de la mémoire et de la mobilité**  
13 rue Michel Rodange L-2430 LUXEMBOURG  
[www.zithaaktiv.lu](http://www.zithaaktiv.lu)

**zitha**   
aktiv

# Der richtige Umgang mit nicht mehr genutzten Kosmetika, Medikamenten und Spritzen

2019 wurden über Apotheken und die Super-DrecksKeschT® 198 Tonnen Medikamente und Kosmetika erfasst, entsprechend etwa 322 gr pro Einwohner und Jahr. Die Ergebnisse der aktuellen Hausmüllanalyse zeigen aber, dass viele Medikamente, Spritzen und Kosmetika noch überwiegend über den Hausmüll entsorgt werden.

Etwa 2/3 der im Restmüll verbliebenen Problemprodukte waren Medikamente und Kosmetika. Hochgerechnet ergibt dies eine Menge von ca. 700 to (500 to Medikamenten und 200 to Kosmetika), entsprechend 1,14 kg pro Einwohner und Jahr (Verpackungen der Medikamente und Kosmetika machen etwa 15 % des Gesamtgewichtes aus).

## Körperpflege und Kosmetik

Inhaltsstoffe von Körperpflegemitteln und Kosmetika können am falschen Ort schädlich sein. Bringen Sie Kosmetika und Körperpflegemittel wie unverbrauchte bzw. verdorbene Cremes und Lotionen aber auch unverbrauchte Duschgels, Shampoos u.ä. zur SDK®. Diese gehören nicht in den Restmüll.

Genau richtig, zu viel oder zu wenig - bei Körperpflege und Kosmetik ist das oft eine Frage des individuellen Geschmacks. Ein „zu viel“ kann nicht nur der Umwelt schaden, sondern auch Ihrer Gesundheit. Betrachtet man Seifen und Reinigungsmittel, so gilt die einfache Regel: Achten Sie auf milde und hautverträgliche Produkte, diese schonen Ihre Haut und schaden auch der Umwelt am wenigsten. Dies gilt auch für Kosmetika und Produkte wie Haarfärbemittel u.ä..

Auch bei Körperpflege- und Kosmetikartikeln gibt es inzwischen konventionelle und alternative Anbieter. Die führenden Anbieter seriöser Naturkosmetik verwenden



ausschließlich natürliche Rohstoffe, wie pflanzliche Öle und Fette. Sie führen strenge Qualitätskontrollen durch. Viele Naturkosmetik-Produkte sind von unabhängigen Instituten getestet und als empfehlenswert eingestuft worden. Auch in Luxemburg wird Naturkosmetik angeboten, z.B. in Naturkostläden aber auch in bestimmten Friseursalons.

Noch ein Hinweis: Achten Sie auch bei Ihrem Friseur- oder Schönheitssalon auf die angesprochenen Punkte. Umweltbewusste Betriebe achten bei der Auswahl ihrer Produkte auf die ökologische Verträglichkeit bei der Herstellung und deren Abbaubarkeit.

## Medikamente

Medikamente dienen der Gesundheit und dem Erhalt eines gesunden Körpers sowie der Körperpflege, aber nur, wenn Sie zur richtigen Zeit zum richtigen Zweck angewandt werden. Die Wirkstoffe der Medikamente können bei unsachgemäßem Gebrauch oder in großen Konzentrationen den Menschen und die Umwelt schädigen. Nicht mehr genutzte Medikamente gehören nicht in den Hausmüll. Medikamente - dazu gehören Dragees, Lotionen

“ Die Wirkstoffe der Medikamente können bei unsachgemäßem Gebrauch oder in großen Konzentrationen den Menschen und die Umwelt schädigen. ”

nen, medizinische Sprays, Puder, Salben, Säfte, Tabletten, Tinkturen oder Tropfen können an den SDK®-Sammelstellen abgegeben werden. Medikamente können auch über die Rücknahmestruktur der Luxemburger Apotheken (Syndicat des Pharmaciens Luxembourgais) entsorgt werden.

An den Annahmestellen oder bei der SDK® werden die Medikamente und die Verpackungen getrennt. Die Medikamente sowie Kosmetika werden später beim Produktempfänger in einer geeigneten Anlage bei hoher Temperatur behandelt. Die Verpackungen werden dem Papier-Recycling zugeführt.

Festgestellt wurde, dass viele volle oder fast volle Verpackungen entsorgt werden. Nicht genutzte Medikamente bedeuten volkswirtschaftliche Kosten, die im Grunde vermeidbar sind. Hier sind alle gesellschaftlichen Akteure - vor allem auch der Patient - gefragt, durch verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten nicht nur zur Umweltvorsorge, sondern auch zur Kosteneffizienz im Gesundheitswesen beizutragen.



## Spritzen

Viele - vor allem chronische - Krankheiten, wie Diabetes werden heute durch regelmäßige Injektionen zuhause behandelt. Deshalb fallen auch im privaten Bereich immer mehr Injektionsnadeln und Spritzen an. Gebrauchte Spritzen können bei unsachgemäßer Entsorgung ein beträchtliches Gefahrenpotential darstellen. Mitarbeiter der Entsorgungsunternehmen, aber auch Familienmitglieder oder der Nutzer selbst können sich unbeabsichtigt verletzen, ganz abgesehen von einer möglichen Infektionsgefahr. ●

2019 wurden über Apotheken und die SDK® 20 Tonnen Spritzen und Kanülen erfasst.



Nutzen Sie die Sicherheitsbox, die speziell für Spritzen und Kanülen aus Privathaushalten von der SDK® in Zusammenarbeit mit Ärzten und Apotheken eingeführt wurde und in allen Apotheken und bei der SDK® auf Anfrage kostenlos erhältlich ist. Es gibt sie in 2 Größen - 1 l und 2,5 l. Sie kann auch für Blutzucker-Sensoren und Insulin-Pens genutzt werden.

## Nicht genutzte Medikamente und gebrauchte Kosmetika sicher entsorgen!



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

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



medi.sdk.lu Infotel. 488 216 1

SDK  
RESSOURCEN  
INNOVATIÏJON  
NOHALTEGKEET  
CIRCULAR ECONOMY  
SuperDrecksKëscht®



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



## Participez aux concours Letz be healthy!

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

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

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



### Reprise du sport après une longue interruption ? Gagnez des tubes Arnicrème !

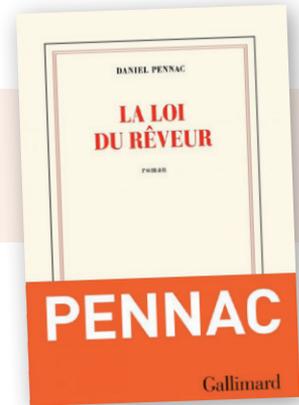
La crème massante et tonifiante idéale pour combattre la fatigue musculaire, soulager les sensations de courbatures et favoriser la récupération après l'effort.

Découvrez les bienfaits de l'*Arnica montana*, cette plante sauvage qui pousse dans les prairies d'altitudes des régions montagneuses en Europe. Riche en propriétés tonifiantes et relaxantes, elle est conseillée pour apaiser les muscles après un effort physique.

Le + Arnicrème ?

- Une formule à base d'extrait de plantes d'*Arnica montana* fraîches et fleuries, dont les propriétés naturelles sont préservées,
- Une texture fluide idéale pour masser les zones étendues et pratiquer un massage sportif.

Le massage sportif va préparer et stimuler les muscles avant l'effort afin d'éviter les blessures et rendre les muscles plus réactifs. ●



### La loi du rêveur

Daniel Pennac, cet écrivain français n'est plus à présenter tant il est connu. A ses fictions s'ajoutent des essais, des livres audios, des livres pour enfants... et de grands succès. Il a également écrit ou co-écrit plusieurs scénarios pour le cinéma ou la télévision, parfois en adaptant ses propres livres. Le dernier-né, *La loi du rêveur* est un roman surprenant à découvrir.

Ce roman nous emmène entre fiction et imagination, réminiscences du passé et réalité. Encore une preuve de son imagination prolifique que nous aimons tant. Une lecture déroutante dans laquelle on se laisse entraîner dans cette petite bulle et ce fil narratif avec grand plaisir. L'auteur y parle des rêves, un sujet qu'il affectionne particulièrement. ●

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

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: 30 juin 2020



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

ABONNEMENT  
Letz be healthy

Vous souhaitez recevoir votre Letz be healthy chaque mois dans votre boîte aux lettres?

Abonnez-vous!



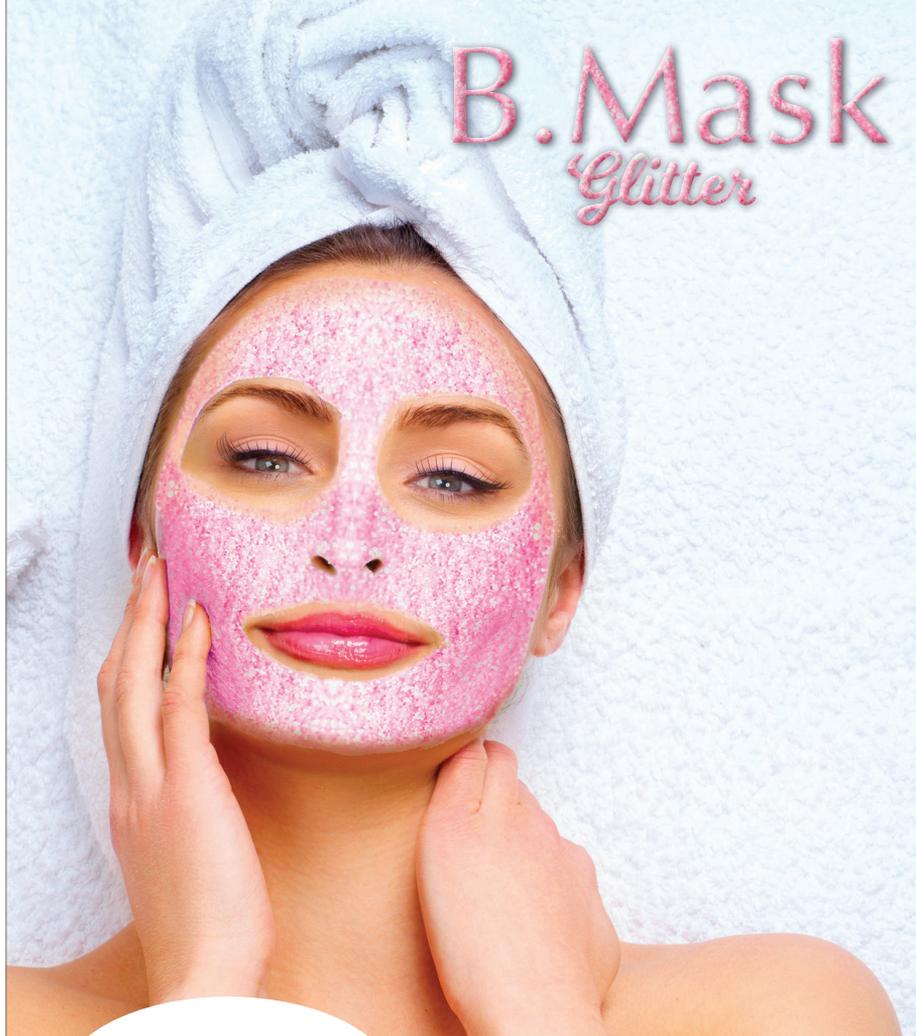
Seulement 33€  
par an!

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)



DietWorld  
LE SECRET DES BELLES PLANTES



CNK: 3806-841

MASQUE  
PEEL-OFF

Sublimateur de  
Teint Brillant

GLOW MASK GLITTER

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

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT

# B.Mask

## BLACK MASK PEEL-OFF CHARBON



Le seul vrai **Black Mask** prêt à l'emploi disponible en pharmacie



CNK: 3651-056



Le masque PEEL OFF au charbon est le plus complet et le plus efficace de sa catégorie de par la synergie des éléments qui le composent: le charbon, la gomme cellulosique, l'avoine, le zinc et le romarin.

Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld  
LE SECRET DES BELLES PLANTES