

Letz be healthy

MATERNITÉ:
rééduquer
son périnée

BEAUTÉ
Des produits de qualité
pour nous protéger

**Académie de
Naturopathie:**
ouverture
en septembre

Obésité:
les raisons
du fiasco

Dialogue soignants-patients...
...«What Matters To You?»

Le lavage des mains
des tout petits

Mais aussi: les bienfaits de la réflexologie
plantaire... le Neurofeedback...
le retour des sorties... notre concours...

ANTI BRUMM®

Protection anti-moustiques
pour toute la famille

Mückenschutz für die ganze Familie

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.

QUI SONT LES PERSONNES VULNÉRABLES ?



Les personnes
de plus de 65 ans.



Les adultes* souffrant des maladies**:

- Le diabète
- Les maladies cardio-vasculaires
- Les maladies chroniques des voies respiratoires
- Le cancer
- Une faiblesse immunitaire due à une maladie ou à une thérapie
- Une obésité morbide (indice de masse corporelle > 40 kg/m²).

APPLIQUEZ LES GESTES BARRIÈRES



Lavez-vous régulièrement et
correctement les mains à l'eau
et au savon.



Toussez ou éternuez dans le
pli du coude ou un mouchoir
en papier.



Évitez les contacts proches
avec d'autres personnes.



Limitez vos contacts interpersonnels
et déplacements au nécessaire.



Évitez de serrer des mains
ou de faire la bise.



Évitez de toucher votre visage
avec vos mains.



#PasSansMonMasque

Le port du masque constitue un geste
barrière complémentaire.



RESPECTEZ LES MESURES PROTECTRICES



Effectuez les courses en
dehors des heures de
pointe, si possible.



Évitez les lieux rassemblant, en
milieu confiné, un nombre élevé de
personnes et où il n'est pas possible
de maintenir une distance de
sécurité de 2 mètres.

* Pour les enfants vulnérables, veuillez vous référer à votre médecin.

** La liste des maladies prédisposant aux formes sévères de COVID est disponible sous <https://sante.public.lu/fr/espace-professionnel/recommandations/conseil-maladies-infectieuses/covid-19/covid-19-annexes/covid19-personnes-vulnerables.pdf>

édito



Bienvenue dans la vie d'après

Nous avons vécu une bien triste période collective mais sommes heureux d'être à présent dans l'ère du déconfinement avec tout ce que cela implique. Une liberté conditionnelle sous contraintes et précautions.

Cette période inédite nous a tout de même permis de nous recentrer, de mesurer les vraies richesses, les vraies valeurs et priorités personnelles.

À présent, à plus grande échelle, il serait bon de rebondir et de créer une vraie dynamique sur le besoin de consolider les synergies entre le climat, l'environnement et la santé. Cela est indispensable mais peut être utopique.

Rien ne nous interdit d'espérer que les grands de ce monde, les têtes pensantes oeuvrent dans ce sens car nous aurions tant à y gagner ! Il est temps de tout reconstruire sur de nouvelles bases, plus saines et de penser en vert et non en noir.

Nous avons repris une vie sociale, programmons à nouveau des soirées en étant prudents, certains prévoient des vacances... Cet ersatz de liberté fait un bien fou même si la vie d'avant n'existe plus pour le moment.

Il demeure de nombreux dommages collatéraux mais la nature elle, respire à nouveau. Celle qui n'était pas respectée et criait à l'aide s'est remise à vivre. Espérons que cela perdure. Profitons de cette parenthèse pour être plus respectueux de tout, tirons les bonnes leçons, faisons le tri. Posons-nous les bonnes questions: qu'est-ce qui est essentiel ?

En tous cas, nous sommes heureux de vous proposer notre version estivale de *Letz be healthy* avec nos rubriques récurrentes et de nombreux sujets intéressants. Nous vous laissons le découvrir.

Et surtout pensez à visiter notre nouveau site Internet www.letzbehealthy.lu avec ses rubriques habituelles et ses nouveautés (Rubriques Lifestyle et Letz Move).

Continuez à prendre soin de vous.



Rejoignez notre page
Facebook Letz be healthy



Saviez-vous que vous pouvez retrouver sur notre site letzbehealthy.lu une série de dossiers thématiques en français et en allemand?



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
R.C.S. Luxembourg B194012

Autor. d'établissement N°10055526/0

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



Régie commerciale

DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu

Sandrine



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.



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

sommaire



BEAUTÉ



NATUROPATHIE



EQUILIBRE

7..... Zapping

«PINCE MI»: il suffisait d'y penser
La combinaison parfaite
Après la crise sanitaire, une crise alimentaire
menace l'Afrique de l'Ouest

8..... Beauté

Notre mot clé: vous protéger

10..... Petite enfance

Le lavage des mains



PETITE ENFANCE

12..... Nutrition

Obésité: les raisons du fiasco

14..... Hôpitaux Robert Schuman

Les Hôpitaux Robert Schuman ont participé
au mouvement international «What Matters
To You?»



NUTRITION

18..... Naturopathie

L'Académie de Naturopathie ouvre
en septembre au Luxembourg

20..... Maternité

Rééduquer son périnée pendant la
grossesse ou après un accouchement



MATERNITÉ

24..... Bien-être

Les bienfaits de la réflexologie plantaire



BIEN-ÊTRE

28..... Equilibre

Grâce au Neurofeedback,
redonnez à votre cerveau sa capacité innée
d'auto-régulation

33..... Sortir

34..... Concours

Parce que souvent les mesures hygiéno-diététiques
ne suffisent pas...

...la nature nous offre CITREX



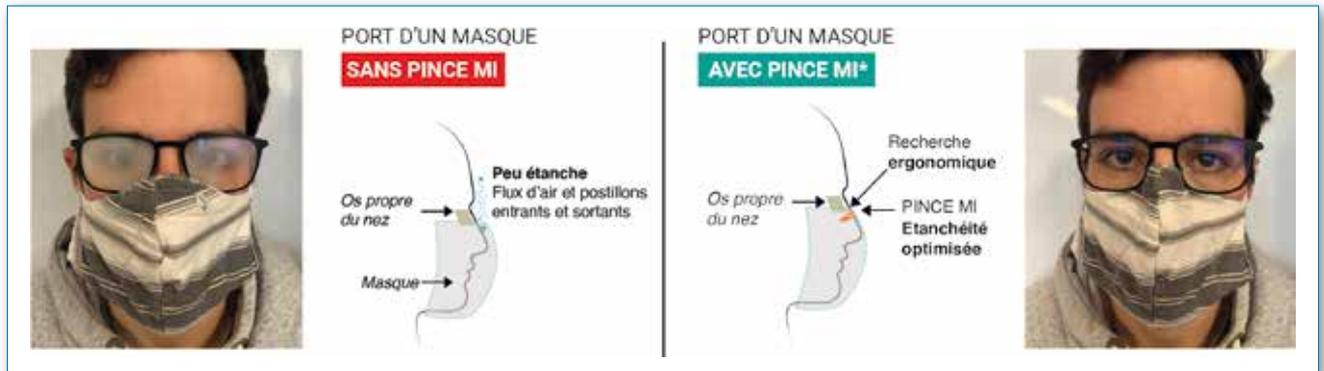
CITREX

Complément alimentaire à base d'extrait de *Citrus limon L. Osbeck*
(Bergamote), d'extrait de *Citrus sinensis var. Osbeck* (Orange
sanguine), de vitamines B6 et B12 et de chrome.

Vous souhaitez des informations sur Citrex?
Vous souhaitez recevoir des échantillons?
Envoyez un simple mail à info@awt.lu

Disponible en pharmacie.
Distribué par AWT Luxembourg.
info@awt.lu

AWT
Another Way to Treat



«PINCE MI»: il suffisait d'y penser

Avec le déconfinement, le masque se généralise. Mais si vous portez des lunettes, vous avez sans doute déjà été gêné par la formation de buée. Le «pince mi», à coudre ou à coller, est l'upgrade parfait !

C'est physique... Porté, le masque oriente l'air chaud expiré vers le haut, créant ainsi de la condensation sur les verres.

Pas facile à gérer sachant qu'il ne faut pas toucher le masque avec ses mains !

De la fine tôlerie

Le «pince mi», c'est une invention de la société SMG, une entreprise de tôleerie basée dans l'Oise, en France. Il s'agit d'un petit accessoire en métal, qui permet de

mieux ajuster le haut du masque au visage et donc de limiter la buée sur les lunettes.

Il existe en deux versions:

- version à coudre sur les masques en tissu,
- version jetable, à coller sur les masques en papier à usage unique.

Finis la buée sur vos lunettes!
Penser aux pincettes mi !

En vente dans toutes les pharmacies du pays. ●

La combinaison parfaite

Le «pince mi» est la combinaison parfaite avec les masques nez-bouche en tissu de design allemand que l'on peut aussi trouver dans les pharmacies luxembourgeoises.

Lavables et légers, ces masques très confortables sont lavables au moins 30 fois à 40 ou 60°. En y cousant un «pince mi» ils seront ajustés à la forme de votre nez. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

Après la crise sanitaire, une crise alimentaire menace l'Afrique de l'Ouest

50 millions de personnes pourraient être en situation de crise alimentaire grave en Afrique de l'Ouest d'ici fin août. C'est la projection faite par la Communauté économique des Etats de l'Afrique de l'Ouest (CEDEAO), qui alerte la communauté internationale. Les raisons de cette crise alimentaire, en lien avec le covid-19, sont multiples: fermeture des frontières, des marchés, flambée des prix des produits importés, perte de main d'œuvre, ralentissement économique etc.



Prenons l'exemple de l'inflation du prix du riz, aliment de base dans cette partie de l'Afrique. Les pays africains font partie des plus gros consommateurs mondiaux et ils sont également parmi les plus grands importateurs, ce qui les rend très dépendants aux variations de prix du marché. Depuis le début de l'année, le prix du riz a augmenté de près de 25%, notamment en raison de la diminution ou de l'arrêt temporaire des exportations, depuis l'Asie, de cette denrée, au cours de la pandémie. Pourtant, ces pays africains sont également producteurs de riz, mais leur production est largement insuffisante. Pour que l'Afrique puisse se nourrir elle-même, développer et soutenir l'agriculture locale est indispensable. La crise du Covid-19 nous montre en effet que faire reposer la sécurité alimentaire de l'Afrique sur les importations n'est pas une solution viable.

Depuis plus de 25 ans, SOS Faim soutient le développement de filières locales, comme celle du riz, agissant ainsi en faveur de l'autonomie alimentaire des pays concernés. Nos actions vont dans le sens d'un monde plus juste, plus solidaire, plus équitable et plus durable. Les partenaires de SOS Faim en Afrique ont pour défi de garantir le droit à l'alimentation pour tous, en améliorant la productivité agricole tout en assurant une transition vers une production durable, pour permettre ainsi aux paysans et aux ruraux de vivre dignement. ●

Vous voulez en savoir plus ?

www.sosfaim.lu

Vous voulez nous soutenir ?

QR Code Digicash.



AVEC LOUPE

CART-A-TIC

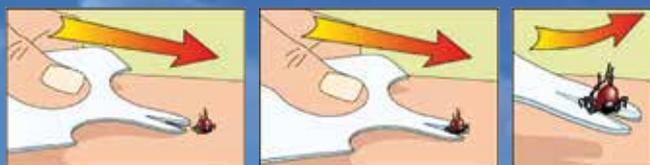
L'ARME EFFICACE
CONTRE LES TIQUES

www.cart-a-tic.com

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

Sans pince à tiques

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



Format carte de crédit



CNK: 3736-105

Vendu exclusivement en pharmacie

© SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg

Distribution:

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

www.awt-belgium.com

Notre mot clé: vous protéger

Les rayons des pharmacies regorgent de petits trésors dont nous avons envie. Besoin justifié ou envie futile ? Peu importe, l'essentiel est de se faire plaisir avec des produits de qualité.



Sandrine Stauner-Facques

Protéger ses cheveux en été

Le soir, rincez vos cheveux à l'eau claire pour les débarrasser du sel, sable, chlore. Lavez vos cheveux avec un shampoing réparateur de *l'Occitane* et surtout appliquez un après-shampoing réparateur (de la même marque) Alternez avec le masque Nutri Protein Dercos de *Vichy* pour les cheveux en besoin de soin.



Des huiles sèches

Les cheveux sont comme notre peau, nous devons les protéger des rayons nocifs du soleil. Pour cela il est

bon d'opter pour une huile de protection pour cheveux pour la journée. Sachez que certains produits peuvent être utilisés sur corps et cheveux. L'huile sèche Bariésun d'*Uriage* grâce à un complexe filtrant très performant apporte une très haute protection solaire contre les UVA, les UVB et prévient du dessèchement cutané. Elle peut être utilisée sur les cheveux, elle les protège du dessèchement et préserve leur beauté naturelle. Fascinating Broccoli de *Rainpharma* protège et soigne les cheveux et le corps également. Sinon, optez pour Phytoplage, l'huile protectrice de *Phyto*, un produit qui a 40 ans d'existence et qui a largement fait ses preuves. Cette huile est dédiée seulement aux cheveux. Si vous partez en vacances, il faudra renouveler l'opération après chaque baignade après avoir préalablement rincé vos cheveux.



Avant de s'exposer

Avant toute exposition au soleil, il est conseillé de préparer sa peau un mois avant, pendant et après l'exposition. Une manière très simple de vous préparer consiste



à prendre des capsules *Oenobiol* solaire intensif®. Ainsi vous préparez votre peau, sublimes votre bronzage et vous le prolongez.

Les capsules *Oenobiol Joli teint* procurent un teint durable et lumineux sur l'ensemble du corps pour avoir bonne mine toute l'année.



Solaires à adopter

Le Fluide Protecteur Extrême Bariésun 100 SPF50+ d'*Uriage* propose une très haute photo-protection, 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.

La crème solaire *Bioderma* Photoderm SPF 50+ protège les peaux mixtes à grasses contre les UV et contribue à limiter le vieillissement cutané. Ses actifs ciblés unifient le teint et réduisent la brillance et les imperfections. Les sportifs vont adorer le fluide sport d'*Avène* adapté aux activités sportives, même les plus intenses. Il résiste à l'eau et à la sueur.

Des gels douche tout doux

Les gels douche sont des savons à l'état liquide. Le choix est difficile car l'offre est variée. Que vous raffoliez de senteurs fraîches et toniques, de fragrances chaudes et sucrées, vous trouverez ce que vous voulez...

Ce gel douche au beurre de Cupuaçu bio de *Klorane* vous offrira un moment d'évasion avec son parfum eau de tiaré. Soleil des vignes de *Caudalie* dévoile sur la peau des notes de coco, fleur d'oranger et jasmin pour un souvenir d'été à tout moment de l'année. *Joawé* propose un par-

fum stimulant aux notes de gingembre. Les adeptes d'excellence et de naturel opteront peut-être pour le savon d'Alep olive et laurier 100% naturel.



Des eaux parfumées Mesdames



Nous craquons littéralement pour leur parfum léger, leur fraîcheur vivifiante idéale pour les beaux jours. Eaux florales, brumes d'été, eaux de parfum, eaux parfumées, extraits de Cologne. C'est frais, c'est doux, c'est adopté ! Nous avons aimé ces 3 produits très différents pourtant.

Fleur de figuer édition or de *Roger&Gallet* se construit sur un accord de pulpe de figue relevé par le croquant des notes de feuilles de figuer et rafraîchi par les accents de fleurs de mandarinier. Le matin des possibles de *Nuxe* décline des notes de fleur d'oranger. Nous adorons aussi l'eau parfumée *Berdoues* si fraîche et agréable avec sa fraîcheur fruitée de poire et cassis, confortée par un cœur floral de pivoine poétique, de fleur d'oranger suave et d'Ylang-ylang.

Se protéger des moustiques

Il y a des personnes qui attirent ces satanés moustiques et elles s'en passeraient bien! Alors, comme nous pouvons user de petits stratagèmes pour les faire fuir, autant utiliser les bons...



Nous avons testé et approuvé le spray Anti-Brumm®Forté ou Anti-Brumm®Kids. Grâce au principe actif DEET, vous êtes protégés contre les piqûres d'insectes, et donc contre la transmission de maladies, pendant près de 6 heures pour les moustiques (5 heures pour les tiques).

La marque *Pranarom* a conçu un roller pour le visage ou le corps ou un spray corporel pour une protection de 7 heures. ●

Le lavage des mains



C'est Karolina Grochowalski, infirmière puéricultrice de chez Babilou Family Luxembourg qui a été notre interlocutrice ce mois-ci. Nous avons échangé au sujet de l'importance du lavage de mains pour élever une barrière contre le Covid-19 et les maladies infectieuses telles que la grippe, ou la gastro-entérite par exemple..

Sandrine Stauner-Facques

Le lavage des mains a toujours été important mais l'est d'autant plus depuis la crise sanitaire qui vient de nous toucher. Se laver les mains est la meilleure façon de prévenir la propagation des infections. En effet, les personnes ou les enfants qui n'ont pas les mains lavées peuvent disséminer certains germes en touchant une autre personne.

Pourquoi se laver les mains ?

Le fait de se laver les mains protège notre santé et celle des autres. Cela est une question d'hygiène à respecter et à inculquer dès le plus jeune âge. L'objectif est d'ôter les saletés, résidus notamment les graisses, les matières organiques, d'éventuels produits toxiques et certains microbes.

C'est un geste simple et efficace qui doit devenir un automatisme, une habitude pour tout le monde.

Karolina nous disait: «*Au niveau du Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, nous avons des préconisations très précises concernant le lavage des mains chez les enfants. Il nous est demandé de les sensibiliser dès leur plus jeune âge grâce à des activités plus ou moins ludiques mais néanmoins très sérieuses où nous devons leur montrer la bonne manière de se laver les mains.*»

Quand ?

Avant et après chaque repas et après être allé aux toilettes, après avoir toussé ou éternué dans ses mains. Cela doit être un réflexe en rentrant de la crèche.

Ajoutons-y, après avoir caressé un animal, après avoir touché de la terre, pris les transports en commun, fait ses courses. Mais également après avoir été en contact avec des personnes extérieures.

Comment ?

Les solutions hydro-alcooliques ne sont pas recommandées pour les petits enfants. Il faut donc privilégier le savon. Il est vrai que le savon ne tue pas les micro-organismes mais il a le mérite de nous en débarrasser car il les fait glisser de notre peau.

Il faut bien savonner ses mains et mettre du savon sur toute la surface, inclure les poignets et avant-bras. Rincer abondamment à l'eau claire. Et bien se sécher les mains avec une serviette à usage unique. ●

Les règles d'or de l'hygiène des mains pour les éducateurs/éducatrices

- Avoir les ongles très courts, pas de faux ongles.
- Porter des manches courtes ou 3/4.
- Ne pas porter de montre, de bijoux sur les mains ou les poignets.
- Se laver les mains le plus souvent possible.

EN PHARMACIE

APRÈS LE SPORT, RETROUVEZ LE BIEN-ÊTRE AVEC ARNICRÈME

REPRISE RAPIDE DU SPORT
pour
97%
des utilisateurs**



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

Obésité: les raisons du fiasco !

Comment faire la guerre aux kilos sans fâcher l'industrie agroalimentaire (car leurs choix agricoles ont accéléré l'épidémie d'obésité) ? Des mécanismes complexes livrent aujourd'hui leurs secrets et les choses sont bien plus compliquées que prévu.

David Blondiau et Sandrine Stauner

Le Covid-19 a eu de nombreuses conséquences et notamment sur le fait que les gens sont devenus friands d'aliments plus sains et locaux. A cela s'ajoute un intérêt croissant pour les aliments dont l'impact climatique est faible... Serions-nous enfin sur la bonne voie ?

Les enfants déjà touchés

Outre le surpoids et l'obésité, des «maladies de la vieillesse» apparaissent chez les enfants. Les enfants sont en train de développer des maladies chroniques qu'on ne voyait jusqu'ici que chez les adultes âgés: hypertension, épaississement des parois du cœur et des artères, diabète de type 2... Ce sont des maladies que l'on observe déjà chez des enfants de six ans !

L'excès de nourriture tue plus que la famine

Nos ancêtres, qui ont subi des famines, nous ont légué une attirance naturelle pour le gras et le sucré. Pour les industriels, c'est du bonheur et c'est tellement simple: ils commercialisent des produits bon marché à produire et très faciles à vendre puisqu'on les mange sans avoir faim. Comme ils en produisent en surnombre, il leur suffit d'en parler tout le temps via les médias et de les rendre disponibles partout pour nous en donner envie et nous les faire avaler. Dans le monde, aujourd'hui, l'ex-

“ L'excès de nourriture et de mauvaises nourritures néfastes pour la santé tue plus que la malnutrition et la famine. ”



cès de nourriture et de mauvaises nourritures néfastes pour la santé tue plus que la malnutrition et la famine.

L'alimentation du bétail a été totalement déséquilibrée en 50 ans

Autrefois, les vaches ne faisaient leur veau qu'au printemps et donnaient du lait pendant la période où elles brouaient l'herbe grasse et riche de cette saison. C'étaient des prairies pleines de fleurs et de graminées riches et variées. Il y a une cinquantaine d'années tout a changé. David nous disait que: «Avec l'augmentation de la demande, les aliments complémentaires habituels donnés à l'étable ne suffisaient plus. On a remplacé le lin par le maïs et le soja, faciles à cultiver et faciles à stocker pour l'hiver. Il y a juste un problème: le maïs est très riche en acides gras de la famille des Oméga-6, alors que l'herbe de printemps, elle, est très riche en acide gras de la famille des Oméga-3. Tout comme le lin. Ces acides gras essentiels sont indispensables mais ils doivent être mangés dans des proportions finement dosées. Or, ces changements ont bouleversé la composition des graisses animales. Sans le savoir, en favorisant le maïs et le soja pour des questions de rentabilité, l'équilibre de la chaîne alimentaire, a été rompu, ce qui a eu des conséquences sur la santé des animaux et sur celle de l'homme.»



“ Les déséquilibres des acides gras ont généré mauvaise santé, surpoids et obésité. ”

Les effets sur l'homme d'un retour à l'équilibre

«Un panier d'aliments riches en Oméga-3 favorise la lutte contre le surpoids et la maladie». Une équipe de scientifiques a sélectionné des personnes en surpoids et leur famille. Par tirage au sort, la moitié a reçu des aliments riches en Oméga-3, les autres des aliments standard, mais tous mangeaient la même chose. Seule la qualité de la graisse de ces aliments était différente.

Pendant l'expérience, les deux groupes ont perdu du poids. Mais c'est six mois après que les choses deviennent intéressantes, quand tout le monde a recommencé à manger comme avant, et quand les bonnes vieilles habitudes ont repris leur droit. Les mesures et les analyses ont montré que le groupe qui avait eu les Oméga-3 a continué à perdre du poids et à présenter de meilleurs paramètres sanguins, alors que le groupe standard avait tout repris. Les effets du régime Oméga-3 se sont donc prolongés. Ce régime a aidé à prévenir les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension artérielle, le diabète et les autres facteurs de risques cardio-vasculaires.

Normalement, les consommateurs peuvent facilement repérer les produits riches en Oméga-3 dans les supermarchés grâce à différents labels mais les contrefaçons sont nombreuses. En effet, pour les industriels, il est techniquement plus simple et plus rentable d'ajouter par exemple un peu d'huile de poissons dans le lait pour bébé que de le produire à partir de vaches correctement nourries. C'est pareil pour les margarines et certains laits industriels: quelques gouttes d'huile de poisson, un bon coup de pub et le tour est joué. Cela leur permet de continuer à utiliser des huiles hydrogénées pleines d'acides gras trans et de la graisse de palme nuisible pour la santé. «Méfiez-vous des margarines qui se présentent comme des médicaments en vantant leur taux d'EPA ou de DHA. Ce sont effectivement des dérivés d'Oméga-3, mais ils sont ajoutés artificiellement. Ces produits ne sont pas naturellement riches en dérivés d'Oméga-3 et sont tout aussi nocifs pour les artères que le beurre classique.»

Oméga-3 et 6: un déséquilibre désastreux

Les déséquilibres des acides gras ont généré mauvaise santé, surpoids et obésité. Les Oméga-6 et les Oméga-3 sont des acides gras essentiels. Ils sont indispensables à notre organisme qui ne sait pas les synthétiser. C'est donc l'alimentation qui doit nous les procurer. On trouve les Oméga-3 principalement dans les poissons gras, l'huile de colza, les noix, et les graines de lin. Deux tiers des acides gras Oméga-6 que nous mangeons provient des animaux, le reste des huiles végétales comme le tournesol, le maïs ou le soja. Il y a un siècle, l'alimentation assurait l'équilibre entre ces deux familles. Tout a changé désormais. Aujourd'hui la population absorbe jusqu'à 25 fois plus d'Oméga-6 que d'Oméga-3. Les scientifiques ont prouvé que cela a entraîné des effets directs sur le tour de taille de la population. Ils ont constaté que la prise de poids n'est pas seulement due à la quantité de la graisse absorbée, mais aussi à sa qualité.

Nous sommes ce que nous mangeons

Ce que nous mangeons influence nos gènes. Les acides gras qui sont les principaux constituants des lipides ali-

mentaires vont entraîner une augmentation de l'expression de gènes qui vont participer à la formation des cellules adipeuses.

C'est ce qu'on appelle l'épigénétique. La qualité des nutriments que nous ingérons va influencer notre santé, mais aussi créer une empreinte sur les générations futures. Ces modifications génétiques, nous les transmettons à notre descendance.

Pourquoi ?

Pourquoi ne plus laisser les animaux travailler pour nous ? Une bonne alimentation ancestrale du bétail transforme les acides gras en des formes plus facilement assimilables pour nous. Nous profitons mieux des Oméga-3 en mangeant les œufs d'une poule qui a picoré du lin qu'en absorbant directement du lin ou de l'huile de colza.

Au lieu de recommander de fausses illusions, il serait bien plus judicieux de promouvoir la modération. Manger moins de produits d'origine animale, mais des produits choisis, bien fabriqués et bien équilibrés... C'est tellement simple ! ●

Les Hôpitaux Robert Schuman ont participé au mouvement international «What Matters To You?»

Chaque année, au mois de juin, la Journée «**What Matters To You?**» est organisée à travers le monde dans le but d'encourager et de soutenir un dialogue constructif entre soignants et patients. Avec une troisième participation à leur actif, les Hôpitaux Robert Schuman se félicitent du succès rencontré. Martine Cholewiak, Directrice des Soins du Pôle de Médecine Interne, en témoigne.

Céline Buldgen

Cette campagne *What Matters To You?*, organisée le 9 juin dernier, a permis aux patients de s'exprimer sur ce qui était important à leur yeux et au personnel soignant de se concentrer sur les besoins personnels et préoccupations de leurs patients.

«Lors de nos deux premières participations, l'équipe organisatrice (composée de la Cellule Communication, du Service Quality & Risk Management et de la Direction des Soins du Pôle de Médecine Interne) accompagnée par des soignants, managers et médecins se trouvaient à l'accueil de chaque site des Hôpitaux Robert Schuman pour y accueillir patients, visiteurs et professionnels de la santé afin de leur poser la question «Qu'est-ce qui est important pour vous?»».

«Cette année, nous avons demandé aux soignants d'interroger leurs patients sur ce qui était important pour eux, pour leur famille et leur environnement. Les différentes idées ont été inscrites sur des post-it.», nous explique Martine Cholewiak.

Ainsi, infirmiers et médecins ont été amenés à poser ces deux questions:

- Quelles sont les choses qui sont importantes pour vous en ce moment ?
- Comment pouvons-nous répondre à ce qui est important pour vous, à vos préoccupations ?



Et le succès fut au rendez-vous, comme nous l'affirme Martine Cholewiak: *«Nous avons reçu des retours très positifs de la part de tous les participants. La majorité des patients ont accepté d'être pris en photo et certains d'entre eux nous ont encouragé à communiquer sur l'existence de cette campagne et sur ce que nous avions organisé, tellement ils trouvaient l'initiative formidable. Les équipes soignantes ont quant à elles été ravies de nous montrer les différents post-it qu'elles avaient collés sur des tableaux ou sur les vitres des salles de soins. Malgré le stress et la fatigue accumulés ces derniers mois en raison de la pandémie de Covid-19, nos équipes soignantes font preuve d'une ferveur exemplaire et d'une grande cohésion d'équipe. Je suis très heureuse de voir une telle dynamique au sein des Hôpitaux Robert Schuman.»*

Les valeurs humaines au premier plan

Au total, 258 mots clés ont pu être récoltés et regroupés selon des thèmes relevant de certaines préoccupations des patients et des professionnels de la santé. Les résultats montrent que les participants ont mis au premier plan les valeurs fondamentales érigées autour de la relation humaine. Ces valeurs humaines sont notamment



“ Nous avons pu observer une grande satisfaction de la part de nos collaborateurs et des patients d’entrer en communication et de pratiquer une écoute active. ”

MARTINE CHOLEWIAK

portant pour vous ?» en complément de la question classique que l’on pose au patient lors de l’anamnèse «*Quel est votre problème de santé ?*». Leur ambition était de sensibiliser les professionnels de la santé aux éléments importants de la vie de leurs patients qui pourraient donner lieu à des plans de soins plus personnalisés.

Créer de véritables partenariats

La participation des Hôpitaux Robert Schuman à la campagne *What Matters To You?* ne s’inscrit pas dans une enquête de satisfaction mais bien dans le concept «patient-partenaire» aux HRS.

Cette campagne a pour but de sensibiliser les soignants à considérer le patient comme un partenaire de soins unique, d’écouter ses valeurs, ses attentes, ses besoins, ses priorités... et de s’intéresser à ce patient au-delà de ses symptômes ou de sa pathologie, pour co-construire avec lui un accompagnement personnalisé de ses soins. La relation est basée sur la mise en confiance, l’écoute, le dialogue, le respect mutuel et la décision partagée. Chacun y a sa place et joue dans la même équipe. Dans ce contexte de partenariat, les patients sont légitimés dans leur position d’«acteur de leur santé».

“ La bienveillance envers autrui est l’une des valeurs humaines qui est propice au bon fonctionnement du partenariat patient/soignant et de l’esprit d’équipe. ”

MARTINE CHOLEWIAK

la bienveillance, la gentillesse, l’accueil personnalisé et le respect des besoins fondamentaux (être rassuré, être écouté, être compris...). Les patients ont clairement exprimé le besoin d’être pris en charge par une équipe soignante qui soit coordonnée, compétente et surtout dotée de qualités humaines. La qualité des soins, l’accompagnement psychologique, les places de parking, la qualité de l’offre «hôtelière» ou encore la signalisation des services étaient également au centre de leurs préoccupations. Enfin, étonnamment, très peu de mots clés se rapportaient au Covid-19.

D’où vient cette initiative ?

Dans un article paru en 2012 dans le *New England Journal of Medicine*, le Dr Michael Barry et Susan Edgman-Levitan ont proposé de poser la question «*Qu’est-ce qui est im-*

Poser la question «Qu’est-ce qui est important pour vous ?» permet d’améliorer la qualité et la sécurité des soins ainsi que le bien-être des patients et des soignants.

L’écoute active, un défi à relever !

Pour Martine Cholewiak, la participation des Hôpitaux Robert Schuman au mouvement international *What Matters To You?* est une belle expérience humaine qu’elle recommande sans hésiter aux autres hôpitaux luxembourgeois.

Elle souligne: «*Lors de cette Journée, patients et soignants se mobilisent dans un seul but: être plus à l’écoute de l’autre. L’écoute active est une technique de communication qui*



consiste à être en harmonie avec la personne qui se trouve en face de soi. C'est prendre le temps de l'écouter et de comprendre ce qu'elle ressent pour pouvoir y réagir adéquatement ensemble. Nous avons tous des idées pré-conçues de la manière dont nous pouvons répondre au besoin d'autrui. Cependant, sans une bonne capacité d'écoute, on se retrouve parfois dans deux mondes parallèles qui ne peuvent se rejoindre, tout simplement parce que nous avons du mal à considérer le besoin de l'autre dans son environnement. L'année dernière, notre personnel soignant a pu bénéficier d'une formation continue sur l'écoute active qui peut s'appliquer autant dans la relation soignant/soigné que dans la relation entre collègues. Finalement, cette Journée «What Matters To You?» sert à retrouver notre humanité dans un environnement hospitalier qui, parfois, peut sembler manquer d'harmonie.»

Demander, écouter et... considérer !

Suite à cette journée, des directives seront transmises en interne aux services compétents (service technique, service hôtelier, Comité d'Ethique Clinique, Directions des soins...) en vue de répondre le mieux possible aux différentes préoccupations des patients.

Soulignons que les Hôpitaux Robert Schuman continueront de participer à la campagne *What Matters To You?* jusqu'au jour où le partage et le dialogue entre patients et soignants seront naturels dans la relation de soin.

Il faut dire que certains freins empêchent la majorité des établissements hospitaliers à atteindre un tel objectif. Martine Cholewiak met en avant le manque de temps pour les soignants: «La charge de travail du personnel soignant à l'hôpital estimée par le PRN Luxembourg ne correspond pas à la charge de travail réelle des équipes

“ C'est en mutualisant l'expertise des patients et des soignants que nous arriverons à améliorer les soins de santé et que nous favoriserons une meilleure humanisation des soins. ”

MARTINE CHOLEWIAK

soignantes. Tout un pan de la prise en charge des patients - basé sur le partenariat et la coopération avec le patient, devrait en effet être mieux pris en compte au profit d'une meilleure prise en charge individuelle et collective de la santé de tous comme de chacun.»

À l'occasion de la campagne *What Matters To You?*, Martine Cholewiak souhaite faire passer deux messages:

- Le premier pour les patients: «Être patient partenaire, c'est aussi oser dire calmement ce que l'on pense et ce qui est important pour soi en fonction de ses valeurs, préoccupations et besoins personnels.»
- Le second pour les soignants: «Veillez à l'humain qui est en face de vous. Demandez au patient ce qui est important pour lui, et n'oubliez pas de décider avec lui et non pour lui.»

Sources:

- Interview de Martine Cholewiak, Directrice des Soins du Pôle de Médecine Interne des Hôpitaux Robert Schuman
- www.facebook.com/hopitauxrobertschuman/
- www.paqs.be/fr-BE/Ressources/Campagnes/Ce-qui-est-important-pour-vous

Réouverture des urgences pédiatriques et de la polyclinique pédiatrique

www.hopitauxschuman.lu



Fonctionnement 7 jours sur 7, de 8h à 20h00



Seront traitées sans rendez-vous les urgences traumatologiques (fractures, entorses, blessures, échardes, etc.) ainsi que les affections aiguës nécessitant une intervention chirurgicale.



Toutes les **autres pathologies non-traumatiques** (rhume, fièvre, conjonctivite, etc.) seront traitées sur **rendez-vous**.



Pour obtenir un **rendez-vous** ou des **informations**, une hotline a été mise en place, **tél.: 2468 5540**. L'obligation de cette prise de rendez-vous a pour objectif de permettre la réduction des temps d'attente et d'éviter les grands regroupements de personnes.



L'**accès** aux urgences se fait par l'entrée principale de la **Clinique Bohler**.



Nouvelle rubrique



**ACTEUR
DE MA SANTÉ**
BY HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

www.acteurdemasante.lu/fr/coronavirus/



- Qu'est-ce qu'un Coronavirus ?
- Quelle est la situation à Luxembourg ?
- Quels sont les gestes barrières à adopter au bureau ou sur un chantier ?

L'Académie de Naturopathie ouvre en septembre au Luxembourg

L'Académie de Naturopathie Luxembourg est sur le point de voir le jour. Les inscriptions seront closes le 15 juillet (sauf dérogations). Son Directeur, David Blondiau est disponible sur RDV pour répondre à vos questions et évaluer les candidatures avant les inscriptions. Envie de maîtriser une discipline en plein essor qui répond aux attentes actuelles ? Dépêchez-vous!

Sandrine Stauner-Facques



Pour de nombreux aspirants à une nouvelle vie, la naturopathie est devenue une filière de reconversion séduisante. L'engouement pour la voie de la nature semble de plus en plus réfléchi et s'avère être la réponse à de nombreux maux de notre époque.

Création de l'ADNL

David Blondiau a créé une formation d'excellence, une académie hors norme, qualitative, unique et certifiante dans le domaine de la naturopathie.

Feront partie de l'équipe pédagogique des personnes particulièrement spécialisées et expérimentées comme Carol Panne, Pierre-Elie Bernard, Aurélie Maire, Véronique Liesse, David Blondiau... En plus de ces chargés de cours, les élèves auront la chance d'avoir d'autres intervenants et invités durant leurs 2 années de cursus.

Des intervenants d'exception

Ces personnalités sont de vraies pointures dans le domaine de la naturopathie. Les élèves vont se régaler et avoir droit en plus de leurs cours à des exposés de grande qualité pour les faire évoluer vers un niveau d'excellence. Ces experts exprimeront leur point de vue et proposeront des spécialisations dans les différentes branches de la naturopathie (aromathérapie, phytothérapie, gemmothérapie, nutrithérapie, iridologie, endocrino-psychologie...).



Jean du Chazaud

Il est psychologue, disciple du Dr Jean Gautier, de Bordeaux, et héritier de ses travaux. Il poursuit depuis plus de 25 ans des recherches approfondies dans le domaine passionnant de l'endocrino-psychologie. Il a démontré la prédominance absolue des glandes sur le système nerveux et le cerveau: les substances hormonales, prodigieusement énergétiques, sont à la base même du fonctionnement de l'homme.



Véronique Taburiaux

C'est une «chef de cuisine» nutritionniste qui a fondé *De la Vie dans ma Cuisine* en 2012 proposant plusieurs cycles de formations de nutrition, des cours de cuisine, des consultations privées, du coaching de vie, des stages à thèmes (santé) et des séjours de mieux-être dans des lieux d'exception. Elle a ouvert son école (indépendante) d'alimentation vivante et durable en Brabant Wallon (Belgique).



Véronique Liesse

S'est formée à la diététique en Belgique et a ensuite complété sa formation en se spécialisant en:

- Nutrition de l'enfant et de l'adolescent, Nutrition du sport, Micronutrition

- Coaching (coach certifiée ICF, praticienne en PNL, fondamentaux en neurosciences, ACT)
- Suivi de sportifs professionnels de haut niveau
- Enseigne la nutrition et micronutrition à la faculté de Grenoble



Schmitz Thierry

Docteur en médecine, il possède une solide expérience des médecines naturelles. Depuis 1986, il se perfectionne dans les différentes approches alternatives de la santé. Il a construit son expérience de médecin sur cette voie et ses travaux de recherche lui ont permis de relever les nombreux défis que posent aux médecines naturelles, les grandes maladies de notre civilisation. Homéopathie, phyto-aromathérapie, nutrithérapie, compléments nutritionnels, médecine eumétabolique, morathérapie, bio-électrique de Vincent... ses outils de travail au quotidien, n'ont plus de secret pour lui.



Pierre Van Vlodorp

Directeur du CFNA (Centre de Formation en Nutrithérapie Appliquée), attaché aux services du Dr Jean-Paul Curtay, de renommée internationale qui est un des pionniers de la nutrithérapie.

Pierre est licencié en Physiologie & Micronutrition. Il est naturopathe et nutrithérapeute. Fort d'une expérience de plus de 15 ans, Il prend en charge les problèmes de plus en plus croissants de surpoids et d'obésité chez des personnes de tout âge ainsi que de nombreux troubles liés à la nutrition: fatigue, stress, troubles de l'humeur, troubles du sommeil, détoxification, troubles digestifs, allergies, inflammation et douleur... Son credo: alimentation saine et éthique pour un monde meilleur.



Olivier Neimry

Il a fait de la naturopathie, son métier. Sensible d'abord aux bienfaits du massage, puis de la réflexologie plantaire et de la biotypologie palmaire, il s'est finalement tourné vers l'iridologie pour en faire sa spécialisation. Il pratique aussi la nutrition et l'aromathérapie, la réflexologie plantaire, le yi-king, et la biotypologie palmaire qui lui permettent d'établir au mieux un bilan de santé précis et personnalisé en vue de retrouver, économiser ou renforcer la force vitale.



Yann Olivaux

Yann Olivaux est biophysicien, auteur du livre de référence *La nature de l'eau*, conférencier et chercheur indépendant avec notamment la réalisation du test de biocompatibilité micro-biologique; *MicrotoxO*. Il explore depuis une vingtaine d'années les différentes facettes des «mondes de l'eau»: scientifique, économique, écologique, géopolitique, symbolique et sanitaire. Il s'intéresse principalement dans une démarche opérative et concrète aux rapports complexes entre l'eau et la santé, et plus précisément à la qualité des eaux alimentaires et leur impact sanitaire.



Frédéric Gana-Navoti

En 2001, Frédéric crée avec Tifenn Hervouët l'association *L'Eau à la bouche* destinée à pratiquer et à promouvoir une gastronomie responsable.

Frédéric et Tifenn poursuivent leur investigation sur le vivant à travers le développement d'une activité familiale de recherche sur la neutralisation des ondes, purification et revitalisation de l'eau, dispositif de mise à la terre. ●



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

Rééduquer son périnée pendant la grossesse ou après un accouchement

Lors de la grossesse ou après un accouchement, les muscles du périnée sont fortement sollicités. Une incontinence urinaire à l'effort (IUE) peut alors apparaître, avec un retentissement non négligeable sur la qualité de vie des femmes. Si les fuites urinaires perdurent, une rééducation du périnée sera envisagée. Abordons le sujet avec Lara Mercier, kinésithérapeute au Centre Alzette Kiné à Esch-sur-Alzette.

Céline Buldgen

L'incontinence urinaire à l'effort se définit comme «une fuite involontaire d'urine non précédée du besoin d'uriner, qui survient à l'occasion d'un effort tel que une toux, un éclat de rire, un éternuement.» Heureusement, l'IUE peut se résorber spontanément après quelques semaines ou plusieurs mois.

«Mais si le périnée ou la sangle abdominale ne récupère pas son état initial, l'incontinence urinaire à l'effort peut réapparaître lors d'une prochaine grossesse ou à la ménopause.», tient à préciser Lara Mercier.

Les facteurs de risque

Suite aux nombreuses modifications anatomo-physiologiques qui ont lieu pendant la grossesse, les femmes sont plus sujettes à l'incontinence urinaire à l'effort. «D'une part, les muscles abdominaux peinent de plus en plus à travailler correctement. D'autre part, les hormones créent un relâchement des ligaments du bassin et des muscles non volontaires du périnée. À tout cela, il faut ajouter le poids du bébé, du liquide amniotique et de l'utérus qui vient peser sur le périnée. Au bout de 6 mois de grossesse, le périnée peut s'affaiblir et se relâcher, avec l'apparition de fuites urinaires. Mais que les femmes se rassurent, elles ne développeront pas toutes une incontinence urinaire pour autant !», nous explique Lara Mercier.



“ L'incontinence urinaire à l'effort chez la femme enceinte augmente le risque d'incontinence après la grossesse et durant le reste de la vie. ”

LARA MERCIER

D'autres facteurs entrent en ligne de compte :

- Un périnée déjà trop faible avant la grossesse. C'est souvent le cas pour les femmes primipares ou multipares (essentiellement chez celles qui n'ont bénéficié d'aucune rééducation du périnée suite à de précédentes grossesses).
- Un surpoids ou une obésité. Par ailleurs, il a été prouvé qu'une prise de poids importante et rapide pendant la grossesse constitue un facteur de risque élevé.
- Certaines manœuvres obstétricales: utilisation des forceps, appui abdominal pendant les poussées, épisiotomie ou grande déchirure du périnée.
- Une constipation chronique.
- La pratique de certains sports (équitation, sport avec saut...) et le port de charges lourdes.



indiqué en seconde intention, et n'est pas applicable à chaque cas clinique.

L'importance de l'anamnèse

Lors de votre anamnèse, le kinésithérapeute se renseignera sur la fréquence de vos fuites urinaires, leur gravité et leurs répercussions dans votre vie quotidienne. Ces informations essentielles lui permettront d'évaluer ensuite l'efficacité de sa prise en charge en observant une amélioration de vos symptômes.

Lara Mercier: «*Ma première séance surprend souvent mes patientes parce que je prends le temps de les interroger de manière détaillée. Il est important pour moi de connaître l'histoire de leur grossesse, la manière dont s'est déroulé leur(s) accouchement(s), leurs désagréments urinaires (fuites, infection, type d'incontinence sur urgence, à l'effort...), leur hygiène de vie ou encore leurs désagréments sexuels. Je leur explique ensuite la manière dont fonctionne leur corps et en quoi consiste la rééducation du plancher pelvien.*»

Qu'est-ce que la rééducation du périnée ?

La rééducation périnéale consiste en la rééducation du périnée ou des muscles du plancher pelvien à titre préventif ou curatif de l'incontinence urinaire. Elle est dispensée par un kinésithérapeute ou une sage-femme spécialisée, et nécessite une prescription médicale. Lors des séances, le rôle du thérapeute est d'amener sa patiente à prendre conscience de son périnée. Le renforcement des muscles du plancher pelvien et un meilleur contrôle du périnée sont rendus possible grâce à un

Incontinence urinaire et traitements

En présence d'une incontinence urinaire, la rééducation périnéale est toujours envisagée en première intention. Il faut dire que son efficacité n'est plus à démontrer ! La base du traitement repose également sur une meilleure hygiène de vie ciblée sur une diminution des facteurs de risque de l'IUE. Le traitement chirurgical est quant à lui



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





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

“ L'incontinence urinaire à l'effort chez la femme enceinte augmente le risque d'incontinence après la grossesse et durant le reste de la vie. ”

LARA MERCIER

enchaînement d'exercices de contractions/relâchements volontaires du périnée. *«Moyennant l'accord de mes patientes, j'utilise une sonde vaginale afin qu'elles puissent visionner sur un écran le travail de leur périnée. Dans l'optique d'apporter une réponse encore plus concrète, je me sers également d'un test de manométrie qui permet de mesurer la pression que le périnée peut exercer sur cette sonde. C'est d'autant plus motivant pour mes patientes car elles peuvent voir l'évolution de cette mesure en cours de rééducation.»*, commente Lara Mercier.

Le second volet de la prise en charge repose sur un travail de la sangle abdominale. Grâce à un renforcement des muscles de la ceinture abdominale par des exercices de gainage, la protection du périnée est assurée sur le long terme. Ce muscle étant déjà assez fragile, il est indispensable de l'épargner de trop grande pression.

Il faut savoir que le rôle du thérapeute est de prendre en compte chaque patiente dans sa globalité. Dans cette optique, Lara Mercier intègre dans sa prise en charge des exercices plus globaux qui permettront à tous ces muscles (abdominaux, périnée) de travailler ensemble et de manière synchronisée.

Elle conclut : *«Je suis fort soucieuse de l'implication de mes patientes dans leur processus de rééducation périnéale. C'est pourquoi les différents exercices que je propose lors de mes*



consultations nécessitent peu de matériel et sont d'une durée raisonnable (moins de 15 minutes par jour). Chacune de mes patientes peut ainsi facilement les mettre en pratique à domicile.» ●

Incontinence urinaire à l'effort pendant la grossesse ou après l'accouchement: comment diminuer les facteurs de risque ?

Quelques recommandations:

- Lutter contre la constipation. Pour retrouver un transit normal, il suffit souvent de manger des fruits et légumes, de boire beaucoup d'eau et d'avoir une activité physique régulière.
- Adopter un mode de vie actif, en favorisant le renforcement musculaire et la perte pondérale.
- Éviter les activités à risque tels que le port de charge lourde, la réalisation d'exercices d'abdominaux de type Crunch, la pratique de sports avec impacts (boxe, équitation...). *«Tout est une question de mesure, bien évidemment. L'excès nuit en tout. Si une maman me dit que la course à pied est la seule activité physique qu'elle apprécie faire, je l'autorise. A deux conditions: que son périnée soit correct et qu'elle pratique la course à pied de manière raisonnable.»*, souligne Lara Mercier.
- Effectuer ses rééducations post-partum, ou toutes rééducations prescrites par le médecin.

POUDRE
... de ...
CHARBON

B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE



- Blanchit et polit naturellement les dents.
- Renforce l'émail et soulage les gencives.
- Supprime la plaque dentaire et élimine les taches.
- Procure une haleine plus saine.



La poudre de charbon actif provient des sources les plus pures et ne contient pas de produits chimiques agressifs.

Aucun effet secondaire: ne rend pas les dents sensibles comme les blanchisseurs de dents traditionnels.

Formule protectrice double: empêche les nouveaux pigments de couleur de s'attacher à vos dents tout en les blanchissant.

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

Les bienfaits de la réflexologie plantaire

Anne Lammar-Villeroy est naturopathe et réflexologue. Elle a décidé d'utiliser la réflexologie plantaire comme un outil pour servir la naturopathie.

Sandrine Stauner-Facques

Anne Lammar-Villeroy a découvert la réflexologie en étudiant la naturopathie. Elle a constaté ses bienfaits et a de suite adhéré car les effets de détente, de relaxation sont immédiats. Elle a donc appris les techniques de réflexologie et a même enseigné quelques années la réflexologie dans les écoles de naturopathie d'Aix en Provence et Lyon.

Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

La réflexologie plantaire est une méthode douce utilisée notamment pour réduire des tensions. C'est une thérapie manuelle ancestrale qui permet de soulager une palette impressionnante de tensions corporelles. Mais c'est également pour Anne, un instrument, une grille de lecture au service de la naturopathie. *«Lorsque nous prenons soin de nos pieds, nous prenons soin de tout notre corps. C'est un accompagnement vers un mieux-être. La réflexologie plantaire consiste à appliquer différentes pressions sur les pieds afin d'en stimuler les points réflexes, qui correspondent aux organes et à leurs fonctions.»*

Selon les personnes en traitement, on adapte le mode opératoire. C'est notamment la pression et la durée du traitement qui seront différentes selon que la réflexologue traite un bébé, un sportif ou une personne âgée. La séance dure 45 minutes durant laquelle la globalité du corps est traitée. Le protocole de Anne Lammar-

“ Chaque zone du pied correspondrait à un organe, une glande, une partie du corps. Le pied contient 7200 capteurs plus ou moins sensibles. ”

Villeroy est naturopathe, elle passe d'un pied à l'autre avec des pressions tenues, des pressions glissées ou des reptations ainsi que des techniques avancées.

Il n'existe pas de contre-indications à la pratique mais Anne Lammar-Villeroy par principe de précaution ne traite pas les femmes enceintes lors des trois premiers mois, les personnes qui ont des problèmes veineux (phlébites), les gens en état fébrile ou personnes immunodéprimées.

Une technique holistique

Les bienfaits de la réflexologie sont d'ordre physique, psychique et émotionnel. La méthode aide à accompagner un grand nombre de pathologies mineures mais reste dans un esprit de complémentarité à des traitements médicaux.

La réflexologie plantaire est une technique holistique (globale), le but est de rechercher la cause, la source



du problème. Le praticien travaille donc le pied dans sa globalité et en fonction de ce que révèle le pied, il essaye de comprendre la problématique.

Une cartographie du pied

En réflexologie, on utilise une cartographie précise issue de la «thérapie zonale». En fait, chaque zone du pied correspondrait à un organe, une glande, une partie du corps: il y a énormément de zones réflexes au niveau des pieds (plus de 90); pieds qui sont en quelque sorte la représentation miniaturisée du corps humain. Chaque pied contient 7200 capteurs plus ou moins sensibles.

Ces techniques «élaborées» se font par des pressions manuelles sur les zones dites «réflexes» des pieds per-

mettant alors l'accès aux différents organes et systèmes. Ainsi, les orteils sont reliés à la tête, le talon au bassin, tandis que le milieu du pied correspond au diaphragme, aux intestins ou encore au foie. En les travaillant méthodiquement, le praticien peut alors soulager les maux du corps, tout en douceur.

Les effets positifs de la réflexologie plantaire

- stimule la circulation sanguine et lymphatique,
- agit sur le système hormonal, nerveux et immunitaire,
- équilibre les fonctions du corps,
- stimule la circulation des énergies,
- favorise la récupération: élimine l'accumulation des toxines, de l'acidité (chez les sportifs),
- action revitalisante.
- aide à la perte de poids,
- pathologie des nouveaux-nés et de la petite enfance,
- aide à réduire le stress, à mieux dormir, à lâcher-prise,
- bon pour éliminer céphalées de tension, migraine,
- torticolis, épicondylite, tendinites, dorsalgie, lumbago, sciatique, cruralgie, arthrose mineure...

La réflexologie plantaire permet de rééquilibrer l'organisme dans sa globalité, que ce soit le corps ou l'esprit. Elle agit à la fois en douceur et en profondeur. Il est intéressant de tester cette méthode pour celles ou ceux qui ne la connaissent pas encore. ●

Cabinet d'Anne Lammar-Villeroy

18, Avenue du Grand-Duc Jean
L-1842 HOWALD - Tél : +352 621 56 13 53



“ La réflexologie plantaire est une méthode douce utilisée notamment pour réduire des tensions. C'est une thérapie manuelle ancestrale qui permet de soulager une palette impressionnante de tensions corporelles. ”

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

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



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 Gijzeleer Industrial Park, Guido Gezellestraat 121, B-1654 Beersel/Huizingen, qui est responsable du traitement.

Grâce au Neurofeedback, redonnez à votre cerveau sa capacité innée d'auto-régulation

Suite à un évènement traumatisant ou à une situation de vie difficile, notre cerveau peut perdre sa capacité d'auto-régulation. Anxiété, dépression, migraine, insomnie... ces symptômes sont révélateurs d'un cerveau qui fonctionne de manière inefficace. Pour y remédier, nous vous proposons de découvrir une approche scientifiquement prouvée par plus de 50 ans de recherche dans le domaine des neurosciences: le Neurofeedback.

Céline Buldgen

L'équipe multidisciplinaire du Neurofeedback Luxembourg, composée de professionnels de la santé et du cerveau, nous a ouvert les portes de son cabinet situé au Centre Médical Rollingergrund (spécialisé dans le Stress, le Burnout et les Addictions) à Luxembourg.

Comment agit le Neurofeedback ?

Le Neurofeedback est une méthode d'apprentissage cérébral qui permet de réapprendre au cerveau à s'auto-réguler et ainsi d'atteindre un nouvel état d'équilibre. Comment ? En favorisant la neuroplasticité du cerveau, c'est-à-dire sa capacité intrinsèque à créer ou à modifier ses connexions neuronales en réponse à une stimulation sensorielle.

Lors des entraînements de Neurofeedback, un système de récompense/punition est utilisé pour conditionner le cerveau. François Altwies, Fondateur du Neurofeedback Luxembourg et Coach en Neuroplasticité, nous explique: «Au cabinet, la personne est tranquillement installée sur une chaise devant un écran. Des électrodes sont placées sur son cuir chevelu. Pendant que la personne regarde un film, le système mesure l'activité électrique de son cerveau au moyen de l'électroencéphalogramme (EEG). Le cerveau de la personne reçoit en retour des informations sur son propre fonctionnement. Lorsque le cerveau ne réussit pas une tâche, un système de punition se met en route par une diminution du son et de la qualité de l'image (qui devient sombre). Or, cela frustre le cerveau qui, de manière générale, apprécie avoir du succès. Pour retrouver une bonne qualité d'image et de son, le cerveau va, par un mécanisme réflexe, se réorganiser et mémoriser ce nouvel état d'équilibre.»

Efficace contre l'anxiété

L'équipe du Neurofeedback Luxembourg obtient de bons résultats dans le traitement de l'anxiété, l'un des motifs les plus courants en consultation.

L'intérêt du Neurofeedback est d'arrêter la survenue des prédictions liées à l'anxiété qui ne sont d'aucune utilité et qui, de surcroît, sont fausses à 90 % du temps. «Grâce au Neurofeedback, nous pouvons réguler le système limbique pour le faire sortir de son «état de crise». A partir de ce moment-là, le cortex préfrontal est en mesure de reprendre le contrôle et d'être à nouveau enclin à analyser, comprendre et décider.», précise Nadia Augusto, neurobiologiste.

François Altwies s'exprime également: «Nos protocoles respectent le temps nécessaire au cerveau pour s'adapter à son nouvel état d'équilibre. Ainsi, une personne anxieuse qui n'est pas habituée à vivre dans le moment présent risque d'être dans l'inconfort parce que son cerveau aura perdu tous ses repères. Il faut savoir que notre cerveau préfère retourner dans l'état dans lequel il est habitué parce qu'il n'aime pas les incertitudes. Lors des premières séances de Neurofeedback, cet aller et retour entre un état anxieux et un état de plénitude peut ne pas être agréable pour nos clients. C'est pourquoi notre prise en charge comporte également une partie coaching.»

La place de la neurostimulation

L'équipe du Neurofeedback Luxembourg utilise une seconde technique de neurotechnologie, complémentaire au Neurofeedback. Il s'agit de la neurostimulation.

Différentes méthodes peuvent être appliquées:

- la stimulation magnétique,
- la stimulation électrique,
- la stimulation lumineuse (photobiomodulation).

Contrairement au Neurofeedback, la neurostimulation ne requière aucun apprentissage implicite du cerveau. C'est pourquoi il est toujours utile de coupler les deux méthodes, le temps que le Neurofeedback agisse au bout de quelques séances. Prouvée scientifiquement, la neurostimulation donne des résultats probants même à faible intensité.



“ Votre cerveau est extraordinaire. Il peut se remodeler et évoluer tout au long de la vie. Intéressez-vous à lui, à ce qu’il peut vous offrir et prenez-en soin. ”

FRANÇOIS ALTWIES

L’importance du bilan initial

Un bilan initial vous sera proposé avant d’élaborer un programme d’entraînement cérébral de Neurofeedback. Il comprend :

- une anamnèse,
- une évaluation du sommeil et du stress en cas d’anxiété ou de troubles du sommeil,
- une Brain Map (qEEG),
- une évaluation cognitive (tests neurocognitifs en ligne pour évaluer 12 fonctions du cerveau).

Son intérêt: établir des objectifs concrets et un protocole de traitement personnalisé.

A quoi sert la Brain Map (qEEG) ?

Au moyen d’un électroencéphalogramme quantitatif (qEEG), l’équipe du Neurofeedback Luxembourg va pouvoir

mesurer l’activité électrique du cerveau, analyser les données et créer une «cartographie du cerveau» (Brain Map).

Après une comparaison de la Brain Map du client à une grande base de données d’autres cartographies du cerveau (personnes du même âge, du même sexe...) normales, l’équipe est en mesure de déterminer avec exactitude quelles sont les zones du cerveau à entraîner et les bandes de fréquence à utiliser.

La réalisation de l’EEG est indolore. Au cabinet, l’équipe du Neurofeedback Luxembourg utilise des éponges imbibées d’eau salée qu’elle place sur le cuir chevelu. Nadia Augusto souligne: «L’EEG ne permet pas de voir l’anatomie du cerveau et, par conséquent, d’observer l’existence de lésions cérébrales. De plus, nous n’établissons pas de diagnostic médical. C’est pourquoi nous recommandons fortement un suivi médical à nos clients, notamment pour vérifier si leurs symptômes ne seraient pas liés à une pathologie sous-jacente.»

Les ondes cérébrales analysées correspondent aux pensées, aux émotions et aux comportements de chaque individu:

- Onde Delta: le sommeil profond.
- Onde Theta: l’hypnose, la créativité, le rêve.
- Onde Alpha: la relaxation, la méditation.
- Onde Beta: la concentration en pleine activité.
- Onde Hight-Beta: l’hypervigilance.

Nadia Augusto: «Si la Brain Map de notre client se situe dans la norme de référence, les différentes têtes associées à chaque onde cérébrale et chaque lobe du cerveau seront (relativement) blanches. Dans le cas contraire, nous détectons l'existence de carences (couleurs: vert ou bleu) ou d'excès (couleurs: orange, jaune).»

François Altwies commente à son tour: «La réalisation de la Brain Map est très instructive. Elle permet au client d'en apprendre plus sur lui-même et à notre équipe de comprendre la manière dont le client utilise son cerveau et si ses plaintes énumérées lors de l'anamnèse concordent avec ce que nous observons sur la Brain Map. Lors de l'EEG, le client ne sait pas mettre en place des mécanismes de défense comme il pourrait le faire lors d'une séance de psychothérapie. Ainsi, les données analysées sont objectives. Notre équipe possède également un regard affûté pour relier les symptômes à une dysrégulation cérébrale.»

De larges indications

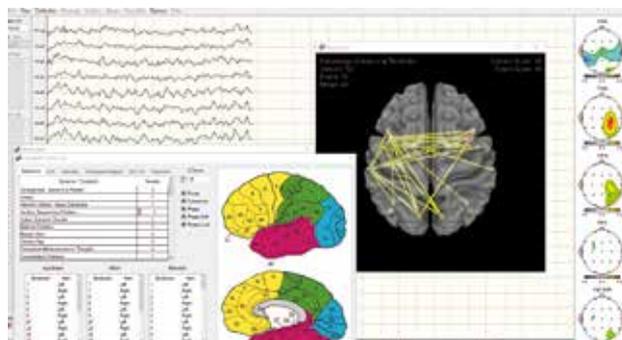
Les changements structurels qui s'opèrent au niveau du cerveau peuvent viser les domaines cognitifs, émotionnels et physiques. Le Neurofeedback permet dès lors de traiter divers troubles:

- Les troubles émotionnels: phobies, anxiété, dépression, stress post-traumatique, burnout, hypersensibilité, etc.
- Les troubles du comportement: hyperactivité, agressivité, impulsivité.
- Les troubles de l'apprentissage (dyscalculie, dyslexie...) et le retard de développement.
- Les troubles cognitifs: concentration, mémoire, attention (avec la prévention du déclin cognitif chez le senior).
- Les troubles physiologiques: insomnies, migraines, acouphènes, douleur chronique, fatigue chronique, bruxisme.
- Les addictions.



“ En favorisant l'auto-régulation du cerveau, le Neurofeedback permet de reprendre confiance en soi et en ses capacités, de retrouver un meilleur discernement et un meilleur contrôle de soi-même. ”

NADIA AUGUSTO



Le Neurofeedback s'avère également efficace pour augmenter les performances cognitives chez les sportifs ou garder son cerveau en pleine forme. Enfin, précisons que cette technique fonctionne aussi bien chez l'enfant (à partir de 6 ans) que chez la personne âgée.

Les avantages du Neurofeedback:

- Agit directement à la source: le cerveau.
- Effets directs et durables sur le long terme (même après l'arrêt des entraînements cérébraux grâce à un apprentissage implicite du cerveau).
- Pas ou peu d'effet(s) secondaire(s).
- Indolore.

Les critères d'efficacité

L'efficacité du traitement par Neurofeedback repose sur la répétition des entraînements. «En moyenne, les premiers effets s'observent au bout de 3-5 séances au cabinet, et parfois même dès la première séance lorsque la personne est «connectée à elle-même».», nous affirme François Altwies. À titre comparatif, une séance au cabinet équivaut à 5 séances de 20 minutes à domicile.

Un autre critère de réussite du traitement est la volonté du patient à fournir des efforts au quotidien pour modifier ses habitudes de vie qui sont délétères à sa santé physique et mentale. ●

Pour une question de budget, de gain de temps et de flexibilité, l'équipe du Neurofeedback Luxembourg recommande à ses clients la formule hybride. Ce type de formule propose des séances d'entraînement à domicile avec un suivi régulier au cabinet toutes les 4-6 semaines.

Coordonnées:

131, rue du Rollingergrund L-2440 Luxembourg
+352 274 089 46

infos@neurofeedback-luxembourg.com
www.neurofeedback-luxembourg.com

Irritations de la peau



Pour
une peau
apaisée !



Homéoplasmine soulage les irritations du quotidien.

Un échauffement après une glissade en toboggan, une chaussure qui frotte en randonnée, une irritation en faisant du jardinage... Ça peut arriver à tout le monde. Pour toutes ces situations, il y a Homéoplasmine, une solution simple et adaptée aux adultes et enfants de plus de 30 mois.



Médicament homéopathique. Demandez conseil à votre pharmacien.
Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lire attentivement la notice.

GESUND DURCHS STUDIUM

ZUSAMMEN MIT DER CMCM

”



SKIUNFALL IN INNSBRUCK

– MARIE, 22 JAHRE (STUDENTIN)

Studieren ist ja toll, aber dies noch mit Skifahren zu kombinieren, ist mega! Als Skifreak habe ich deswegen Innsbruck als Studienstandort gewählt.

Leider hatte ich in meinem zweiten Jahr den Spruch „Hals und Beinbruch“ zu ernst genommen und erlitt nach einem Knall mit einem Snowboarder eine mittelschwere Knieverletzung. Die Rettungssanitäter haben erste Hilfe vor Ort geleistet, dann wurde ich von einem Rettungshubschrauber in eine österreichische Privatklinik gebracht. Hier wurde umgehend ein IRM gemacht und ich wurde noch am gleichen Tag am Meniskus operiert. Nach der OP musste ich noch zwei Tage dortbleiben. Da die Verletzung nicht so schlimm war, konnte ich in Innsbruck bleiben und mir hier einen Physiotherapeuten suchen, um die Rückbildungstherapie zu starten.

Die Gesamtkosten für alle Leistungen lagen bei mehr als 14.000€. Da ich aber CMCM-Mitglied bin, musste ich nichts zahlen – alles wurde von der CMCM vorbezahlt und übernommen.

“

Do, wann Dir eis braucht.

”

UNFALL MIT SCHWERER KOPFVERLETZUNG IN JAPAN

– MAX, 25 JAHRE (STUDENT)

Was gibt's besseres als nach einer Abschlussprüfung an der Universität Heidelberg mit ein paar Freunden um die Welt zu reisen? Das Berufsleben sollte noch ein wenig warten und wir entschieden uns zwei Monate durch Asien zu reisen.

Leider hatte das Leben andere Pläne für mich. Bei einem Besuch des Asakusa-Schreins in Tokyo rutschte ich aus und schlug sehr unglücklich mit dem Kopf auf der Straße auf. Ich verlor sofort das Bewusstsein und wurde per Ambulanz in das nächstliegende Krankenhaus gebracht. Meine Diagnostik: schweres Schädeltrauma. Ich musste noch am selben Tag notoperiert werden.

Meine Freunde hatten natürlich sofort meine Eltern kontaktiert. Diese setzten sich mit der CMCM in Verbindung und ließen sich über die verschiedenen Möglichkeiten informieren und beraten. Die CMCM ihrerseits kontaktierte meine behandelnden Ärzte in Japan. Nächster spontaner Stopp hieß also Luxemburg, da ich dank der CMCM ohne Problem eine Rückführung nach Luxemburg per Krankenflugzeug bekommen habe. Somit konnte ich die Reha-Zeit mit Freunden und Familie verbringen und sichergehen, dass meine Verletzung gut heilt.

Über 60.000€ hätte dies gekostet! Doch die wurden integral von der CMCM beglichen. Da weiss man es noch mehr zu schätzen Mitglied bei der CMCM zu sein.



“

CMCM

IHRE GESUNDHEITS-MUTUALITÄT
SEIT 1956

SORTIR



@ Arash Khaksari

SPECTACLE

Waly DIA

Waly Dia a toujours la pêche ! Connu pour son énergie spectaculaire et son rythme effréné, Waly présente cette année son nouveau one-man show: *Ensemble ou Rien*. L'éducation, l'écologie, la condition féminine, la fracture sociale... Chaque sujet est finement analysé pour en souligner l'hypocrisie et dégager des solutions... ou pas ! Une belle occasion de réfléchir et de rire ensemble, pour défier la morosité ambiante ! Un spectacle 100 % bonne humeur à ne pas manquer !

Jeudi 28 janvier 2021 au CHAPITO du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains. Tarif: A partir de 28 €.
Ouverture des portes à 19h30, spectacle 20h30.
www.casino2000.lu

EVASION

L'Ecurie à Obernai

Envie de partir un peu mais pas trop loin ? Nous vous conseillons ce lieu unique en Alsace. Un gîte recommandé par Tripadvisor car classé n°2 sur 11 chambres d'hôtes à Obernai. Venez y passer un séjour d'exception au coeur de la ville dans un lieu unique. Les chambres sont décorées avec beaucoup de goût, dans la tradition alsacienne mais moderne. Découvrez 5 suites confortables et cosy à proximité du centre historique de la 2^{ème} ville la plus touristique de la région. La petite rue commerçante est



très sympa, les restaurants aussi. Prévoyez l'ascension du Mont Ste-Odile, et bien sûr la célèbre Route des Vins d'Alsace. Située à 25 min de Strasbourg et de Colmar, l'Écurie est une adresse centrale pour visiter la région, idéale pour le shopping, les randonnées, les visites de caves, les parcs de loisirs et autres centres aquatiques.... Après vos visites, vous pourrez profiter de la piscine qu'offre ce lieu. Notez que les petits déjeuners d'Hélène sont exceptionnels ! Nous avons testé et beaucoup apprécié.

L'Ecurie d'Obernai

57, Rue du Sélestat - F-67210 Obernai
www.ecurie.alsace - Tél: +333 88 95 59 36

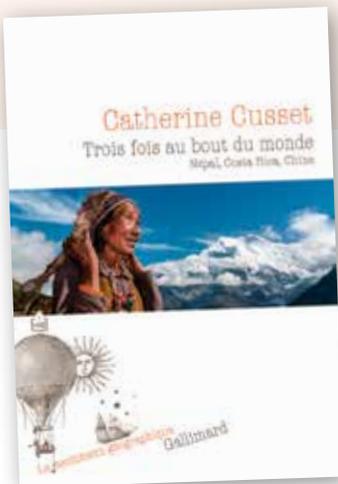


NATURE

Päiperleksgaart ou Jardin des Papillons

Le Jardin des Papillons est ouvert ! Envie d'une sortie qui sort de l'ordinaire ? Pensez au Jardin des Papillons, l'endroit idéal pour tous les amoureux de la nature, petits et grands. Vous pouvez vous promener dans son jardin tropical et admirer des centaines de papillons exotiques sur une superficie de plus de 600 m². Avec une température constante de 27° et une humidité de 70%, le jardin tropical est un îlot paradisiaque au bord de la Moselle pour les papillons venus du monde entier. Découvrez le cycle de vie fascinant du papillon. Après leur accouplement, les femelles pondent leurs œufs qui se développent en chenilles. Le tissage du cocon achevé, la chenille se transforme à l'intérieur en chrysalide pour finir en merveilleux papillon. Grâce au climat de la serre, le Jardin des Papillons à Grevenmacher est aussi devenu le domicile de nombreuses cailles chinoises, de caméléons, de tortues, de quelques oiseaux et d'un peuple d'abeilles en huis clos. Les fleurs multicolores et l'atmosphère idyllique du jardin vous feront rêver. Une petite parenthèse sympathique à programmer en famille ou entre amis.

56, Route de Trèves - L-6793 Grevenmacher -
www.papillons.lu



Participez aux concours Letz be healthy!

Trois fois au bout du monde

Catherine Gusset est l'auteur de onze romans parus chez Gallimard entre 1990 et 2016. Elle est traduite dans une quinzaine de langues.

Catherine Gusset nous raconte trois voyages: un trek au Népal avec son mari et sa fille adolescente; un séjour cauchemardesque dans un paradis tropical; une escale dans le futur quand l'auteure est invitée en Chine. Ces voyages sont reliés par un fil invisible, celui qui fait qu'on part loin, pour retrouver ce qui est proche.

«J'ai toujours été une plante d'appartement, une petite nature, une trouillarde. C'est par hasard que je me suis retrouvée à boire le thé avec Julie et que je lui ai dit: «Génial, ton trek au Népal! Voilà quelque chose que je ne pourrais jamais faire, moi qui n'arrive pas à marcher avec un sac à dos!» Julie m'a répondu: «Justement au Népal il y a des porteurs!» Et voilà: un mois et demi plus tard, nous y sommes. Une lecture fort agréable et facile. Ce livre sera parfait pour cet été, que vous partiez en vacances ou non. Au moins il vous permettra de vous dépayser et vous évader un peu !

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



Librairie ALINEA

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



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.

letz.be
healthy.lu

Pour participer, rendez-vous sur letzbehealthy.lu et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.

Date limite de participation: 31 août 2020



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

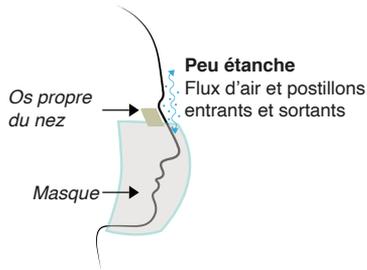


AVOIR UN MASQUE C'EST BIEN... BIEN VOIR AVEC UN MASQUE C'EST ENCORE MIEUX !



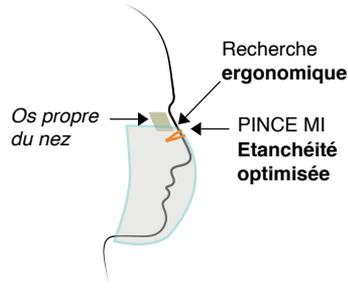
PORT D'UN MASQUE

SANS PINCE MI



PORT D'UN MASQUE

AVEC PINCE MI*



* PINCE MI n'est pas un pince-nez. Il n'obstrue pas les narines. On peut toujours respirer par le nez.

PINCE MI EST

- TRÈS LÉGER
- ERGONOMIQUE
- ENDURANT
- 100% RECYCLABLE
- INOXYDABLE

PINCE MI C'EST

- + ÉTANCHÉITÉ
- BUÉE
- CONTACT MAIN/VISAGE
- + EFFICACITÉ :
Moins de masques baissés sous le nez
- + CONFORT
- + MAINTIEN

QUE L'ON PORTE DES LUNETTES DE VUE OU DE SÉCURITÉ
LA BUÉE S'INVITE SUR LES VERRES ET PERTURBE LA VISION...
... NOUS AVONS LA SOLUTION : **PINCE MI**



PINCE MI SOLUTION À COUDRE POUR MASQUE EN TISSU

3 POSSIBILITÉS D'INSTALLATION



Retrouvez les patrons sur www.smg-decoupage-tolerie.com



MASQUE PAPIER

MASQUE TISSU

PINCE MI «ADHÉSIF» (Jetable) SOLUTION ADHÉSIVE POUR MASQUES EN PAPIER, CHIRURGICAUX ET SUR CERTAINS MASQUES EN TISSU (SELON LA MATIÈRE)

Repositionnable au moins 2 fois (ou plus selon le masque et l'utilisation)



« Nous sommes industriels depuis 1947. Lors de la reprise nos salariés se sont plaints de l'inconfort des masques sanitaires que nous devons porter, et que nous leur avons distribués. La buée qui se formait sur leurs lunettes de vue ou de sécurité perturbait leur vision. PINCE MI est né de ce constat »

CONFREIRE Laurent - Président directeur général



Disponible en pharmacie

UNE IDÉE
UN DÉVELOPPEMENT
UNE FABRICATION
FRANÇAISE

COUVERTURE SANTÉ PARTOUT DANS LE MONDE



REMISES
SPÉCIALES
JEUNES

À PARTIR DE
18,49
€ / MOIS*

Grâce à la CMCM, vous êtes couverts en cas d'accident ou de maladie soudaine lors de vos vacances à l'étranger.

Vos frais hospitaliers et honoraires médicaux sont couverts à hauteur de 100.000€ par membre et par incident. Les frais liés aux rapatriements et transports médicalisés en ambulance ou en hélicoptère sont couverts sans limite. De plus, vous bénéficiez d'une assurance annulation voyage à hauteur de 1.500 € par membre et indépendamment du nombre de voyages dans l'année. Le tout, inclus dans le package de base. La santé est ce qu'il y a de plus précieux.

*Plus d'informations sur : 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) [CMCM Luxembourg](https://www.youtube.com/channel/UCMCM_Luxembourg) [t cmcm_lu](https://twitter.com/cmcm_lu)

CMCM
VOTRE MUTUELLE SANTÉ
DEPUIS 1956