

Letz be healthy

BEAUTÉ
Nouveautés
et must have

**Psychiatrie
et Covid-19**

SENIORS

- Nutrition, soins à domicile
- Maladies démentielles
- Assurer son futur
- *Päiperléck: Im Dienst von älteren und pflegebedürftigen Menschen*

Petite enfance
Crèche ou nounou?

Mais aussi: la maison de l'orientation...
l'école des parents... nos conseils du mois...

DOUBLE PAGE CONCOURS

ANTI BRUMM®

Protection anti-moustiques pour toute la famille

Mückenschutz für die ganze Familie

© 2019 Les Nécessaires de la Vie. Tous droits réservés. Avant toute utilisation, lire attentivement l'étiquette et les informations concernant le produit. Insektenschutzmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

ICI OU AILLEURS, PASSEZ DE BONNES VACANCES.



Où que vous alliez, la CMCM est à vos côtés.

Où que vous alliez et quoi qu'il arrive, la CMCM est à vos côtés, que ce soit pour couvrir des frais d'hospitalisation et les honoraires médicaux qui les accompagnent ou en cas de recours à un kinésithérapeute après une intervention chirurgicale. Nous participons également aux frais d'ostéopathie et de chiropraxie. En cas de maladie soudaine ou d'accident lors de vos vacances à l'étranger, vous bénéficiez d'une assistance 24h/24 et 7j/7, incluant rapatriement et transport médicalisé illimités et prise en charge des frais hospitaliers à hauteur de 100.000€ par membre et par incident. De plus, une assurance annulation voyage est incluse, couvrant jusqu'à 1.500 € par membre et par voyage, indépendamment du nombre de voyages dans l'année.*

*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

édito



Entre appréhension et enthousiasme

Nous voici en septembre, quelque peu comme les tout petits avant la rentrée scolaire. Vous savez, lorsque le cartable à main nous avançons vers la cour de récréation, à la fois fiers de grandir et anxieux de l'inconnu qui s'ouvrait devant nous.

Comme ces enfants que nous étions, il nous faut pourtant entrer dans ce nouveau futur. Oh, certes il n'est pas dénué d'ombrages, mais nos parents et grand-parents se sont remis de périodes bien plus sombres.

Soyons donc optimistes, et ne baissions pas les bras. Profitons de cette fin d'été et des belles journées qu'elle nous réservera inmanquablement. Ne négligeons pas nos réflexes santé, pour le corps comme pour le moral. Retrouvons le chemin des professionnels de la santé pour les vaccinations, par exemple. D'ici quelques semaines ce sera le moment de penser à la vaccination contre la grippe saisonnière, plus importante que jamais. De même que celle contre les infections à pneumocoques. C'est à nous qu'il revient de tracer notre chemin vers la prévention, l'activité physique, les contacts sociaux, la vie saine.

Enfin, accompagnons nos proches et notre entourage dans cette reprise, car nous pouvons nous faire beaucoup plus de bien que le coronavirus ne peut nous faire de tort.

Abordons le futur avec enthousiasme et foi en nous. L'humanité en a vu d'autres.

Dr Eric Mertens



Rejoignez notre page
Facebook Letz be healthy

*«Dans une voiture, le pare-brise est beaucoup plus grand que le rétroviseur. C'est parce qu'il est essentiel de regarder devant soi pour avancer.»
Parole de fils de garagiste.*



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

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

Autor. d'établissement N°10055526/0

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



Régie commerciale

DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu

Les articles, photos, dessins et autres illustrations de la partie rédactionnelle de Letz be healthy ne comportent pas de publicité. Les mentions d'entreprises ou de produits figurent à titre documentaire. Les articles, photos et dessins ainsi que les opinions et les publicités sont publiés sous la seule responsabilité des auteurs ou annonceurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont réservés pour tous pays.



IL EST TEMPS DE FAIRE PREUVE DE RESPONSABILITÉ !

Nous nous trouvons actuellement dans une phase cruciale dans la lutte contre le Covid-19. La plupart des règles du confinement ont été remplacées par des recommandations. Pourtant, il ne faut pas oublier que le coronavirus reste présent dans notre société. Afin de limiter la propagation du virus, de maintenir les capacités hospitalières nécessaires et d'éviter un reconfinement potentiel, il est plus que jamais important d'observer certaines règles et recommandations.



#PasSansMonMasque : Il reste recommandé de porter votre masque si la distance interpersonnelle de 2m ne peut pas être garantie. Dans les endroits qui accueillent du public, ainsi que dans les transports publics, le port du masque reste obligatoire.



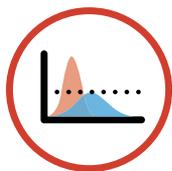
Restez à l'extérieur : Restez tant que possible à l'extérieur. Aérez régulièrement les pièces.



Gardez le contrôle de vos contacts : En lieux privés et publics il reste recommandé de limiter ses contacts et de continuer à respecter les mesures de distanciation et de port du masque.



Dans les restaurants et bars, des règles strictes restent en vigueur : Le nombre de personnes par table est limité à 10. Pour être servi, vous devez obligatoirement avoir une place assise et le port de votre masque est obligatoire lorsque vous n'êtes pas assis à table.



Ensemble, aplatissons la courbe : Nous avons tous un rôle à jouer dans la lutte contre le Covid-19. En appliquant les règles et recommandations vous pouvez aider à garantir l'endigement du virus et le maintien des capacités hospitalières nécessaires.



Traçage et testing : Participez au test de dépistage à grande échelle. Retenez vos contacts étroits pour faciliter le traçage.

PENSEZ AUX GESTES-BARRIÈRE !



Lavez-vous les mains correctement et de manière régulière à l'eau et au savon ou désinfectez-les. Gardez vos distances interpersonnelles de 2m et évitez les contacts proches avec d'autres personnes. Si vous ne pouvez pas garantir une distance de 2m, portez votre masque.

Pour plus d'informations sur les recommandations actuelles :

www.covid19.lu

sommaire



BEAUTÉ

- 6..... **Zapping**
 - COVID-19: guide alimentaire multilingue
 - Coenzyme Q10: l'atout coeur !
 - Sortie nature: jamais sans ma Cart-a-tic !

- 10..... **Beauté**
Quelques nouveautés et must have

- 12..... **Bien-être**
Comment bien préparer son corps à affronter l'hiver ?



BIEN-ÊTRE

- 14..... **Hôpitaux Robert Schuman**
Réorganisation du Pôle Psychiatrie en période de pandémie Covid-19

- 16..... **Petite enfance**
Crèche ou nounou ? Quel est l'idéal ?



PETITE ENFANCE

- 18..... **Conseils du mois**
 - Pastilles à sucer de zinc et de vitamine C
 - «PINCE MI»: l'upgrade pour le masque
 - Résistance et énergie pour jeunes et plus âgés !

- 20..... **Seniors**



DOSSIER SENIORS

- 20 Bien manger pour mieux vieillir
- 22 ZithaMobil ëmmer fir lech do – och a schwéieren Zäiten !
- 24 Info-Zenter Demenz: son site Internet brise les tabous autour des maladies démentielles
- 26 Penser et assurer son futur
- 27 Im Dienst von älteren und pflegebedürftigen Menschen

- 28..... **Centre Hospitalier de Luxembourg**
Franc succès pour les ateliers live de psycho-oncologie



SUPERDECKSKESCHT

- 30..... **SuperDeckschescht®**
Bombes aérosols: recourez aux produits alternatifs



CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG

- 32..... **Etudes**
La Maison de l'orientation

- 34..... **Famille**
L'Ecole des Parents

- 36..... **Concours**

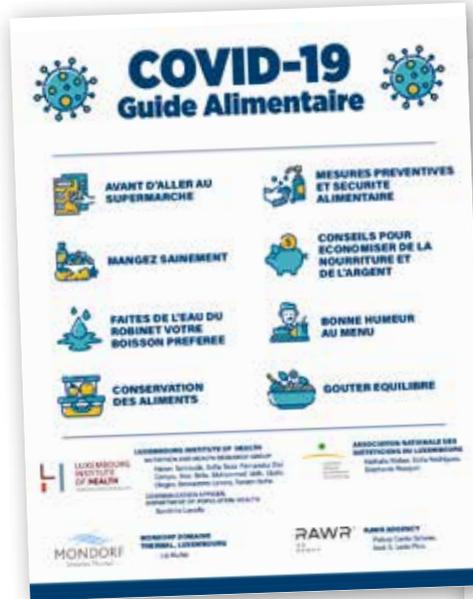
- 38..... **Sortir**



SORTIR

COVID-19

Guide alimentaire multilingue



Très belle initiative des chercheurs du *Luxembourg Institute of Health*, en collaboration avec l'Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg et Mondorf Domaine Thermal, que ce guide alimentaire multilingue COVID-19.



FOOD STORAGE			
	REFRIGERATOR	PANTRY	FREEZER
	White	_____	_____
	Brown	_____	_____
	Mixed	_____	_____
	Sterilized	2-5 Days	1 Month
	Yogurt	10-14 Days	_____
	Butter	2-3 Weeks	6-9 Months
		Cottage	10-14 Days
Cheddar, Swiss, Gouda		_____	_____
unopened		3-6 Months	_____
opened		2 Months	_____
Parmesan		_____	_____
opened	2-4 Months	_____	
Ricotta	5 Days	_____	

Les personnes confinées chez elles pendant une période prolongée et soumises à une pression psychologique, ainsi qu'à l'indisponibilité de leurs denrées alimentaires habituelles, en raison d'une pénurie potentielle, peuvent en effet être désemparées pour maintenir une alimentation saine et équilibrée.

Sans compter que les aliments frais tels que les fruits et les légumes suscitent une certaine anxiété en raison d'une éventuelle contamination virale.

Le guide alimentaire COVID-19 tente de mettre l'accent sur les habitudes alimentaires optimales pendant le confinement à la maison, ainsi que sur plusieurs aspects liés à la sécurité des aliments et des personnes.

Au menu: des conseils avant de faire les courses, l'importance de l'hydratation, les mesures préventives, des conseils pour veiller au portefeuille, et même des menus «bonne humeur». ●

Les guides peuvent être téléchargés via ce lien: <https://sites.lih.lu/nutrihealth-group/covid-19/covid-19-food-guide/>

Sortie nature: jamais sans ma Cart-a-tic !

Chaleur et humidité de ce long été ont fait le lit d'une arrière saison propice aux tiques. Chaque année, c'est jusqu'au mois d'octobre que les morsures sont potentiellement vectrices notamment de la maladie de Lyme.

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

Pour prévenir ce risque, il est très important d'éliminer le plus rapidement possible les tiques. Le risque de transmission de la bactérie augmente en effet avec la durée d'attachement de la tique.

Surtout ne pas l'écraser !

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

Lorsqu'on essaie de la retirer avec une pince, celle-ci doit être très fine et, contrairement à ce qu'on dit parfois, il ne faut pas tourner la pince, ni appliquer de produit avant le retrait.



C'est pourquoi le meilleur outil est sans aucun doute la carte à tiques, disponible en pharmacie et munie d'une loupe grossissant 4 fois.

A avoir toujours dans son portefeuille ! ●

Infos: www.cart-a-tic.com



Demandez conseil
à votre pharmacien

Home|care

l'opticien mobile

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

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



Coenzyme Q10: l'atout coeur !

Au printemps de cette année, des chercheurs italiens ont fait le point sur les études scientifiques menées sur le Coenzyme Q10, et en particulier ses effets bénéfiques dans le domaine cardiovasculaire. Les conclusions de cette publication ont été publiés dans la bien nommée revue *Antioxidants*.



Et en effet, le Coenzyme Q10 est recommandé pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, utiles pour lutter contre les dégâts des fameux radicaux libres et l'activation des mécanismes de l'inflammation. C'est pourquoi beaucoup de cardiologues l'associent au traitement de maladies cardiovasculaires telles que l'insuffisance cardiaque, la fibrillation auriculaire et l'infarctus du myocarde - et évidemment les facteurs de risque tels que hypertension, insulino-résistance, dyslipidémies et obésité. Et ces chercheurs ont confirmé, par leur revue approfondie de la littérature, que la supplémentation en Coenzyme Q10 se traduit par une réduction substantielle des marqueurs du stress inflammatoire et oxydatif.

Ce sont donc là des arguments de plus en faveur de ce complément alimentaire de premier plan. Mais encore faut-il choisir la présentation, car tous les Coenzyme Q10 ne se valent pas. Dans le corps, le Coenzyme Q10 passe constamment de la forme oxydée (ubiquinone) à la forme réduite (ubiquinol) au cours du cycle de production d'énergie, selon le transfert ou la réception d'électrons (biochimiquement).

Les deux formes de Q10 agissent de manière interchangeable dans le cadre de la biochimie humaine, dans laquelle l'ubiquinone initie la production d'énergie cellulaire et l'ubiquinol est un sous-produit du même processus et de ce fait, un antioxydant important. Cependant, les compléments alimentaires contenant la forme active de Coenzyme Q10 ont l'inconvénient que dès la première exposition à l'oxygène, leur Coenzyme Q10 s'oxyde et retourne à la forme initiale à savoir l'ubiquinone.



Et c'est là que la firme Pharma Nord a assis une solide réputation, depuis de nombreuses années. En effet, sa formule BioActive Q10 contient la forme réduite de Coenzyme Q10 connue sous le nom d'ubiquinol - forme de Q10 très instable par nature. Toutefois, grâce à un procédé spécial de production, Pharma Nord a réussi la prouesse d'encapsuler la matière brute de telle manière qu'elle reste sous sa forme active.

BioActive Q10 est ainsi un antioxydant puissant, qui aide l'organisme à reconstituer des niveaux de Coenzyme Q10 plus élevés. Et évidemment, l'innocuité et l'efficacité de BioActive Q10 ont été étudiées et documentées au cours d'expériences en laboratoire et d'essais cliniques. ●

Référence:
Alma Martelli et al. Coenzyme Q10: Clinical Applications in Cardiovascular Diseases.
Antioxidants 2020, 9, 341

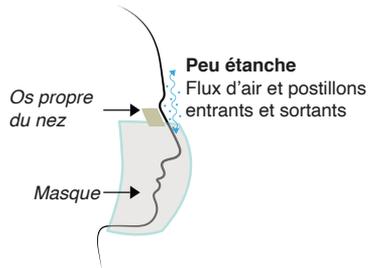


AVOIR UN MASQUE C'EST BIEN... BIEN VOIR AVEC UN MASQUE C'EST ENCORE MIEUX !



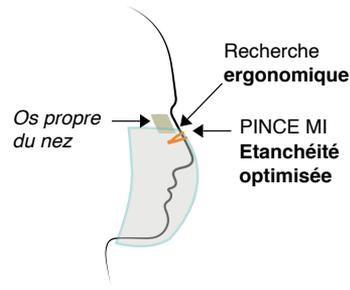
PORT D'UN MASQUE

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 »

CONFRERE Laurent - Président directeur général



Disponible en pharmacie



UNE IDÉE
UN DÉVELOPPEMENT
UNE FABRICATION
FRANÇAISE



Quelques nouveautés et must have

Les vacances sont terminées et vous voici replongé(e) dans le train-train quotidien. Bon, c'est ainsi et c'est ce qui nous permet d'attendre et d'apprécier les prochaines vacances en espérant que les prochaines aient un goût un peu plus festif.

Sandrine Stauner-Facques

En tous cas, nous sommes toujours en quête des meilleurs produits à vous présenter car nous adorons fouiner et tester pour vous ! Vos pharmacies regorgent de petits trésors qui font plaisir et font du bien. Et nous devons absolument continuer à prendre soin de nous.

Crèmes de jour

Nous sommes fan de la crème Premier Cru de *Caudalie*, un soin anti-âge global utilisé pour lisser les rides installées, corriger la perte de fermeté et les taches pigmentaires tout en nourrissant intensément la peau. *Avène* propose Hydrance Aqua-gel: un soin tout-en-un qui s'adapte à tous les besoins et tous les rythmes de vie grâce à ses propriétés et à ses utilisations multiples.



Crèmes de nuit

Découvrez la dernière nouveauté de *Caudalie* nommée «Crème Tisane de Nuit»: anti-rides réconfortante qui régénère la peau pour un réveil en beauté. Vos traits sont reposés et défroissés, la peau est ferme, le teint est radieux. Pourquoi ne pas alterner une nuit sur deux avec le baume nuit Nuxuriance® Gold de *Nuxe* qui redensifie, nourrit et vitalise...

Pour se laver les mains

Notre choix s'est porté sur le gel lavant Mille fleurs 1902 de *Berdoues* qui sent tellement bon ! Nous vous conseillons ensuite un produit naturel et réputé, le savon d'Alep liquide de la marque *Al Bara* en 500 ml. Le savon d'Alep liquide olive et 35% de laurier d'*Al Bara* est un savon 100% naturel fabriqué artisanalement par un maître savonnier d'Alep. Il nettoie en douceur les mains (mais également le visage et le corps). Hydratant et apaisant, il est respectueux des peaux les plus sensibles. Pour les



plus traditionnels d'entre vous, il existe le petit frère, le savon qui a les mêmes propriétés.

Pour se désinfecter les mains

Le gel hydro-alcoolique de la *Roche-Posay* existe en tube de 75 ou 100 ml pour l'emporter partout avec vous. Avec 65 % d'alcool, ce gel hydro-alcoolique est conforme à la recommandation ANSM2 et à la recette publiée par l'OMS à destination des professionnels de santé. Sans parfum, il est enrichi en glycérine aux propriétés hydratantes. Sa formule est hypoallergénique et testée sous contrôle dermatologique.



Hydrater vos mains

Les mains constamment lavées sont mises à rude épreuve depuis quelques mois. Voici donc quelques bons produits afin de leur apporter un peu de réconfort. Le soin pour les mains *Cosmoz* au miel de Manuka est spécifique. C'est un produit biologique spécialement formulé pour les mains abîmées. Ses puissants actifs naturels apportent des acides gras et autres nutriments essentiels aux cellules cutanées pour aider la peau à retrouver son équilibre et sa douceur.

La crème *Bariéderm* de chez *Uriage* est une véritable crème barrière, elle apaise, adoucit et nourrit les mains

très sèches, exposées aux agressions quotidiennes et aux produits chimiques. Non collante, elle pénètre rapidement, est invisible à l'application et son point fort est de résister à l'eau. Les mini-tubes de *l'Occitane* ont toujours la côte car hyper pratiques (à glisser dans une poche ou un sac à mains).



Problèmes d'acné ?

Alors que la tendance célèbre les peaux instagrammables, vivre avec une peau acnéique est une rude épreuve. Pourtant, l'acné est loin d'être un phénomène marginal: 4 adolescents sur 5 sont touchés mais également 40% des femmes adultes. L'impact psychologique de l'acné est énorme, notamment à l'âge adulte où il est difficile d'accepter cette problématique que l'on juge être adolescente. Déprime, anxiété, perte de confiance et repli sur soi peuvent accompagner progressivement les pics de boutons...

Avec la gamme *Hyséac*, *Uriage* prend soin des peaux à tendance acnéique depuis 2006 avec une large proposition de produits d'hygiène et de soins traitants. Vous trouverez un tonique purifiant, une huile purifiante, un masque purifiant et un sérum peau neuve. A tester sans attendre pour les personnes ayant une peau à problème. ●



NOS COUPS DE COEUR

- L'eau parfumée pailletée bienfaisante aux essences précieuses distillées de Gingembre Rouge de *Roger&Gallet*. Cette eau offre la sensation vivifiante d'une énergie primordiale, pleine de fraîcheur et d'audace. Grenade, litchi et baies rouges se mêlent à l'orange et la mandarine pour offrir l'émotion d'une puissance impériale. Le produit existe avec ou sans paillettes mais très sincèrement, ce petit voile légèrement pailleté déposé sur votre décolleté est discret et très joli. Une bonne bouffée parfumée et fruitée.
- Le dentifrice *B Smile Charbon* de *Dietworld*, un dentifrice blancheur à base de charbon organique qui aide à blanchir les dents et à enlever la plaque.





Comment bien préparer son corps à affronter l'hiver ?

Dès l'automne, les températures baissent et l'humidité augmente, de quoi fragiliser votre organisme face aux infections virales. Les virus respiratoires, comme celui de la grippe, sont plus résistants quand les températures sont basses et survivent plus longtemps, le risque d'être contaminé est donc plus important. Mais bien se préparer à l'arrivée de l'hiver ce n'est pas seulement se protéger du froid: le manque de lumière, la fatigue et même un état d'esprit négatif peuvent également affaiblir vos défenses immunitaires.

Pour aider votre corps à être plus fort que l'hiver, pensez à adopter une bonne hygiène de vie.

Aérez votre habitation

Un intérieur confiné favorise la prolifération des microbes. Quelle que soit la météo, continuer à aérer votre logement, même l'hiver. Aérer votre intérieur 10 minutes par jour permet d'assainir et de renouveler l'air ambiant.

Préservez votre sommeil

Essayer de dormir au moins 7 à 8 heures par nuit. Le manque de sommeil ralentit l'organisme et le rend plus faible face aux virus.

Adoptez une alimentation saine et équilibrée

Pendant la saison hivernale, même si le choix de fruits et légumes est restreint, il est toujours possible de bien s'alimenter: potiron, brocoli, carottes, champignons, épinard... Leurs vitamines vont stimuler votre immunité.

Arrêtez de fumer

Il n'est jamais trop tard pour arrêter ! Le tabac affaiblit les défenses immunitaires et augmente les besoins quotidiens en vitamine C, indispensable pour garder la forme.

Pratiquez une activité physique régulièrement

C'est connu, faire de l'exercice booste l'énergie et renforce le système immunitaire, en plus d'éliminer les toxines. Pour un corps en bonne santé et qui résiste aux virus, il faut le renforcer !

Respectez les règles d'hygiène

On ne le répétera jamais assez, lavez-vous les mains régulièrement et soigneusement à l'eau et au savon. Elles peuvent être des vecteurs de virus.

Donnez toutes les chances à votre corps d'être résistant cet hiver ! ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

L'hiver arrive...
Préparez-vous avec
Oscillococcinum!

1 dose par semaine
pendant la période d'exposition
grippale (septembre-mars)

Facile à prendre

Pour toute la famille



BOIRON®

Médicament homéopathique. Demandez conseil à votre pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lire attentivement la notice. Le principe actif est Anas barbariae hepatis et cordis extractum 200K.



personnel soignant doit donc constamment leur rappeler l'importance d'appliquer de telles mesures.»

Pour limiter au maximum la propagation du Covid-19 en interne, trois autres mesures ont été prises:

- Système de téléconsultation médicale (qui pourrait être réactivé si besoin).
- Visites des patients limitées à une demi-heure.
- Sorties extérieures acceptées uniquement pour raisons valables.

Soutien psychologique aux soignants

Dès le mois de mars, un groupe SUPPORT PSY HRS a été mis en place, avec des recommandations psychohygiéniques et phytothérapeutiques. *«Ce dispositif a permis de soutenir psychologiquement le personnel soignant en première ligne qui a dû faire face à une charge mentale importante et à une hausse de la charge de travail (avec une liberté d'organisation et une marge de manœuvre réduite). A cela s'ajoutait pour les médecins surtout, une absence de valorisation pécuniaire de leur travail depuis la mi-mars et un manque de soutien de la part de la CNS.»*, commente le Dr Cloos. *«Beaucoup de médecins, surtout ceux travaillant aux urgences mais aussi en psychiatrie, songent à changer de milieu de travail, loin de l'hôpital.»*

Les demandes d'aide auprès du GROUPE PSY ont été plutôt faibles durant les premières semaines, et ont augmenté par la suite. Ce dispositif restera en place pen-

nant plusieurs mois. Une nécessité, selon le Dr Cloos: *«Le personnel soignant est à bout de souffle après la première et l'actuelle seconde vague. Des décompensations anxio-dépressives avec risque de burnout sont à craindre.»*

La population, en mal-être psychologique ?

Selon les résultats de l'étude STATEC, publiée le 2 juillet 2020, un résident sur trois déclare que sa santé mentale s'est détériorée pendant la crise sanitaire liée au Covid-19. Les facteurs stressants durant le confinement (frustration, peur d'être contaminé, ennui, informations imprécises, etc.) et les soucis financiers post-confinement peuvent être à l'origine d'une précipitation ou d'une aggravation de troubles mentaux (dépression, anxiété, TOC, etc.) au sein de la population générale. Le nombre d'admissions en psychiatrie risque d'augmenter au cours des prochains mois.

Pour réduire la détresse psychique liée à la pandémie de Covid-19, plusieurs solutions existent:

- Maintenir un sommeil réparateur, prendre des repas réguliers et pratiquer une activité physique.
- Limiter la consommation d'alcool, de tabac et d'autres drogues.
- Partager avec ses proches ses inquiétudes et préoccupations.
- Mettre en place des stratégies d'apaisement (exercices de respiration, etc.).
- Pratiquer des passe-temps et des activités agréables. ●

Le Service de psychiatrie aiguë des HRS se compose de trois Unités d'Hospitalisation Aiguë au site Hôpital Kirchberg (HK), ainsi que d'une Unité d'Addictologie-Hépatologie, avec une Consultation d'Addictologie, et une Unité de Médecine Psychosomatique au site ZithaKlinik.

Le Service National de Psychiatrie Juvenile se compose d'une Unité d'hospitalisation au site HK, d'un Hôpital de Jour, situé à Esch-sur-Alzette dans la Maison Médicale de la Clinique Ste Marie et d'un Service de Détection et d'Intervention Précoce, situé à Luxembourg-Ville.

Sources:

- Interview du Dr Jean-Marc Cloos, Directeur Médical du Pôle Psychiatrie des HRS.
- Dr Cloos et al., Impact de la crise Covid-19 sur le pôle psychiatrie HRS, 4 mai 2020.
- «Traduction des recommandations du CSTS: *Center for the Study of Traumatic Stress*. Prendre soin des patients ambulatoires pendant l'épidémie de Coronavirus: conseils de base».

Crèche ou nounou ? Quel est l'idéal ?



La maman au foyer se fait rare. De ce fait, les nouveaux parents sont dans l'obligation de confier leur enfant à d'autres personnes. C'est une situation difficile et délicate à laquelle ils sont confrontés. Alors, crèche ou nounou ? C'est LA question inévitable que les parents doivent se poser très tôt, même quand bébé n'est pas encore arrivé.

Sandrine Stauner-Facques

Céline Pavani, maman et responsable Pédagogie et Formation chez Babilou Family Luxembourg nous a donné les clés et éléments importants à connaître pour faire un choix entre ces deux modes de gardes.

Avantages de la crèche

La crèche est le système de garde le plus répandu au Luxembourg. Les crèches sont agréées par le Ministère de l'Education Nationale de l'Enfance et de la Jeunesse et font l'objet de contrôles et suivis réguliers.

Une crèche est une véritable organisation, une structure qui propose aux parents et enfants divers services. Les offres sont très variées tant au niveau pédagogique, linguistique, horaires d'ouverture, qualité des repas...

Céline nous confiait: «*L'équipe éducative est formée de personnes qualifiées: éducateurs, puériculteurs, institutrices, psychologues... qui peuvent faire partie du staff d'encadrement. En résumé, la crèche est un système de garde complet qui comprend beaucoup de services et fait appel aux compétences de nombreux professionnels.*»

La sécurité en crèche

En crèche, tout est pensé et réfléchi par des professionnels et les personnes qui gèrent les enfants sont qualifiées. Les risques d'incidents sont très faibles du fait

“ Il appartient aux parents de faire leur choix en fonction de divers paramètres. ”

que le mobilier est conçu exclusivement pour eux, les normes de sécurité sont très strictes. Votre enfant est en sécurité car sans arrêt sous surveillance.

Avantages de la «nounou»

C'est aussi un système de garde répandu au Luxembourg, mais un peu moins développé. Il est nécessaire d'être vigilants: comme les crèches, l'assistante doit détenir un agrément conforme à la loi et décerné par le Ministère de l'Education Nationale de l'Enfance et de la Jeunesse. Les assistantes reconnues sont référencées sur le site www.guichet.public.lu. Les assistantes maternelles sont également contrôlées par les agents régionaux du SNJ (Service National de la Jeunesse) et acceptent les chèques services accueil.

Soyons clairs, c'est en général un système plus familial exempt de pédagogie. Votre enfant sera occupé comme il l'est peut-être chez vous avec la télévision, le coloriage, des jeux, des promenades. Mais pourquoi pas ? Cette garde est plus individualisée et préférable pour certaines familles !

Il appartient aux parents de faire leur choix en fonction de divers paramètres. Ils doivent cibler ce qui leur semble important et surtout s'y prendre très à l'avance car les places sont comptées. ●

RS

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

Afin de vous préparer au mieux à la naissance de votre enfant durant cette période particulière, le pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman reste proche de vous en proposant des **ateliers retransmis en direct destinés aux femmes enceintes et aux nouvelles accouchées.**

Thèmes abordés:

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

Ces séances se veulent interactives, nous vous invitons à poser vos questions. Ces ateliers sont donnés en Luxembourgeois, français et anglais.



Comment procéder ?

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

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

RS

Organisé par le
Prostatakarzinomzentrum HRS
www.hopitauxschuman.lu

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



Animé par un médecin du
Prostatakarzinomzentrum
En langue française, anglaise ou allemande.

**Prochain rendez-vous,
le 2 septembre 2020 - 18h00**

Clinique Bohler, Salle E819
Sans inscription préalable

 **HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN**
HÔPITAL KIRCHBERG

espace
ARTIME

Afin de rendre toujours plus vivants les lieux de passage ou d'attente, une programmation annuelle mêlant photographie, sculpture et peinture peut être visitée à l'Hôpital Kirchberg, 1^{er} étage, aile ouest et aile nord au-dessus de l'accueil principal.

Pastilles à sucer de zinc et de vitamine C



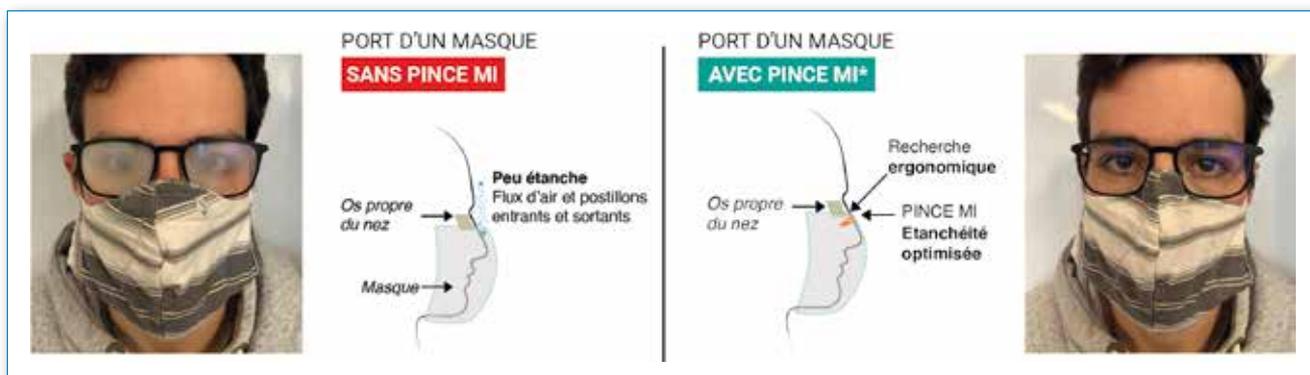
Le zinc est particulièrement utile pour prévenir les rhumes. Plusieurs études ont documenté l'avantage des pastilles à sucer de zinc.

Par exemple, une étude en double aveugle, contrôlée par placebo, menée sur 50 volontaires enrhumés qui ont été recrutés dans les 24 heures suivant l'apparition des symptômes du rhume, a montré que les pastilles à sucer de zinc étaient capables de raccourcir la durée de leur rhume.

De plus, les volontaires supplémentés en zinc ont été moins gravement affectés par la toux et l'écoulement nasal. Les scientifiques ont expliqué que ces améliorations étaient liées aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires du zinc.

Avec **Influ-Zinc**, vous obtenez une combinaison de gluconate de zinc actif et de vitamine C sous forme de pastilles à sucer, qui doit être prise immédiatement après l'apparition des premiers signes d'un rhume afin de freiner son développement en fortifiant le système immunitaire.

**Maintenant disponible chez votre pharmacien: In-
flu-Zinc 90 comp à sucer. Demandez le code CEFIP cor-
respondant 101.863. 1 comprimé 4x par jour. À prendre
entre les repas. Sans sucre, arôme naturel d'acérola.
Prix conseillé: € 9,95. ●**



«PINCE MI»: l'upgrade pour le masque

Si vous portez des lunettes, vous avez sans doute déjà été gêné par la formation de buée. Pour mieux ajuster le haut du masque au visage, le «pince mi», à coudre ou à coller, est disponible en pharmacie.

Le «pince mi» est une invention de la société SMG, une entreprise de tôlerie 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.

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 !

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. ●

Résistance et énergie pour jeunes et plus âgés !

Bio-Multivitamin Pharma Nord est une formule complète et puissante qui protège le corps et qui aide à un bon fonctionnement de celui-ci. Le produit contient les vitamines B importantes et une sélection de minéraux et d'oligo-éléments. Un total de 16 ingrédients actifs avec entre autre de la bêta-carotène, les vitamines B2, B6, B12, C, Vitamine D, de l'acide folique, du fer, de l'iode, du magnésium, du zinc et du sélénium. Ces éléments renforcent le système immunitaire. Ils redonnent vitalité et augmentent la résistance naturelle. Ce complexe multivitaminé est bien assimilable et aide à se remettre en forme.

Bio-Multivitamin Pharma Nord est conseillé aux jeunes en croissance (à partir de 12 ans), les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les femmes ayant un désir d'enfants, mais aussi les personnes actives et les personnes plus âgées. Ce complexe multivitaminé est également conseillé en préparation de l'hiver et dans le cadre d'un déséquilibre alimentaire, pour fortifier le système immunitaire.



Le produit est basé sur les dernières connaissances scientifiques notamment sur les antioxydants. La composition en éléments nutritifs bien assimilables est soigneusement équilibrée et apporte un soutien aux habitudes alimentaires modernes. Les produits de la Bio-Série contiennent des matières premières sélectionnées avec la plus grande rigueur.

Préparez-vous pour l'hiver avec Bio-Multivitamin Pharma Nord et aidez votre corps à satisfaire les besoins nutritionnels journaliers!

Maintenant également disponible chez votre pharmacien: Bio-Multivitamin Pharma Nord PROMOpack 120+30 comprimés gratuits. Demandez le code CE-FIP correspondant 123.157. 1 comprimé par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas. Ne contient ni sucre ni gluten. Prix conseillé: € 25,50. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien



- Syndrome métabolique
- Stéatose hépatique non-alcoolique
- Dyslipidémie
- Insulinorésistance
- Obésité

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.

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

...la nature nous offre CITREX



=> 2 comprimés par jour avec
le petit déjeuner et le dîner
=> maintien d'une glycémie
normale et d'un métabolisme
énergétique normal

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



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



Bien manger pour mieux vieillir

Cela ne va pas faire plaisir à grand monde mais, est considérée comme personne âgée, une personne de plus de 60 ans. Mais il faut bien entendu distinguer les «jeunes-vieux» de 60 à 80 ans, et les «vieux-vieux» de plus de 80 ans. Et nous relevons trois catégories avec les personnes âgées: celles qui sont en bonne santé, les personnes âgées fragiles et les personnes âgées malades.

David Blondiau et Sandrine Stauner

Il est constaté chez les personnes âgées, une altération des sens, des fonctions nutritionnelles, des fonctions cognitives, une réduction des possibilités physiques. Mais, notez qu'il est possible de rester en forme le plus longtemps possible en faisant attention à soi. Comment ? En mangeant correctement et en continuant à pratiquer des activités physiques régulières. Cela n'est pas une légende mais la réalité.

L'alimentation est capitale

Élément vital de santé, l'alimentation revêt une importance particulière chez les personnes âgées en raison de la fréquence de la dénutrition, de la sarcopénie (diminution des capacités musculaires) et des pathologies chroniques dont elles peuvent souffrir. La qualité de la nutrition est donc déterminante sur la durée de vie et l'autonomie de chaque personne.

Il est courant que les personnes âgées aient moins d'appétit. Cela est dû au fait qu'elles dépensent moins d'énergie et également au fait que la sensation de satiété arrive plus rapidement lors des repas. C'est à surveiller.

Des paradoxes

Grâce aux progrès de la médecine, aux meilleures conditions de vie, aux conditions de travail moins difficiles que par le passé, grâce à l'alimentation: l'espérance de vie a considérablement augmenté. Mais paradoxalement, l'augmentation du tabagisme, la dénaturation alimentaire, la hausse de la sédentarité sont des éléments nocifs pour la santé...



Comment optimiser sa nutrition

Les personnes âgées doivent prendre au moins 3 repas par jour (la diminution des capacités de digestion, d'absorption et d'assimilation peuvent faire conseiller de passer à 4 ou 5 petits repas complets par jour).

Quelques conseils à suivre pour vos repas

- Faire 3 repas avec des protéines (œufs, viande rouge ou blanche, poissons ou mélange de légumineuses et céréales. Surtout consommez bio). Attention: contrairement aux idées reçues, les besoins en protéines ne diminuent pas avec l'âge, au contraire, ils augmentent.
- Noter que le quinoa, le soja et l'amarante contiennent tous les acides aminés essentiels.
- Poissons gras ou fruits de mer (poché à feu éteint, vapeur, mariné).
- Huile de colza ou de lin, huile d'olive.



Exemples de petits déjeuners conseillés:

Ce repas revêt une grande importance et ne doit pas être négligé car il permet de faire le plein d'énergie pour bien débuter la journée.

- Oeuf dur, jambon maigre, yaourt, flocons d'avoine au lait végétal, semoule de blé au lait végétal, pâte amande ou noisette à tartiner, kiwi, fruits pressés, pamplemousse...
- Oeuf à la coque, 2 tranches de pain de seigle légèrement beurrées, un yaourt végétal, un grand bol de thé, 3 noix, un fruit frais de saison.

- En dessert, pour grignoter ou ajouter dans les salades vertes ou mixtes, dans salades de fruits, sur poissons: amandes effilées, noisettes, noix, noix de cajou, noix de Brésil, noix de Grenoble non traitées...

Il faut varier les repas

Tout le monde a tendance à cuisiner un peu les mêmes choses. Mais à la retraite, on a le temps et il faut en profiter. Alors comment varier un peu ses repas et les plaisirs ? C'est vraiment très simple. Le dimanche, faites-vous un petit tableau comme présenté ci-dessous. Réfléchissez, consultez sur Internet des sites de cuisine et remplissez chaque case. Une fois ce travail terminé, il ne vous reste plus qu'à établir votre liste de courses et le tour est joué. Vous voilà prêts à attaquer votre semaine et vous n'aurez plus à vous demander «Qu'est-ce qu'on mange ?». C'est tentant non ?

	Petit Déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
...			

Prenez le temps

Nous ne le dirons jamais assez, préparez vos repas. Eviter de manger des plats préparés. Manger reste un des grands plaisirs du quotidien alors faisons-le bien ! D'autant que l'alimentation joue un rôle essentiel pour notre bien-être physique et psychologique et permet de vieillir en bonne santé. Il est courant que les personnes de plus de 70 ans ne mangent pas assez et de ce fait, ne comblent pas l'ensemble de leurs besoins nutritionnels. Il faut donc en avoir conscience et y remédier si besoin. ●

- Crudités (tomates, carottes râpées, salades vertes, chou blanc, chou rouge, avocat, cœur de palmier) 1 fois/jour minimum.
- Légumes verts (brocoli, choux de Bruxelles, épinards, haricots, poireaux, courgettes) 1 fois/jour.
- Légumineuses (lentilles, pois, haricots, pois chiches,...) 3fois/semaine.
- Fruits (kiwi, abricot, banane, mangue, cassis, myrtilles, fruits, prunes, figue,...) 3 fois/jour.
- Manger du pain intégral au levain.
- Beurre bio (avec parcimonie et pas de margarine ou de beurre allégé).
- Eau minéralisée: Contrex, Hépar, Badoit, Vittel grande source.
- Eviter le café et préférer le thé préparé avec de l'eau minérale.
- Eviter le sucré entre les repas, excès de produits laitiers, corps gras (côtes), friture, nourriture grillée, partie brûlée des aliments (y compris croûte de pain).



ZithaMobil ëmmer fir Iech do – och a schwéieren Zäiten !



Individuelle Pflegebedürfnisse in jeder Situation wahrnehmen –
Exklusive und maßgeschneiderte Fachkompetenz in der ambulanten Pflege.

ZithaMobil als innovativer Anbieter im Bereich der ambulanten Pflege und häuslichen Betreuung, bietet seinen Rundum-Service nicht nur Senioren, sondern auch anderen pflegebedürftigen Kunden an. Neben der Zentrale in Luxemburg-Stadt befinden sich weitere Stützpunkte für die ambulante Pflege, in Consdorf, Pétange, Capellen und Contern.

ZithaMobil zeichnet sich u.a. durch die fachübergreifende Evaluierung der Gesundheitsbedürfnisse aus. Krankenschwestern und Krankenpfleger, ebenso wie Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Psychologen und Sozialarbeiter, betreuen die Patienten individuell und umfassend.

Die ambulanten Pflegeteams bieten präventive Unterstützung und psychologische Begleitung in Krisenzeiten. Die Patienten von ZithaMobil haben einen persönlichen Ansprechpartner, der sie während des gesamten Behandlungszeitraums begleitet.

ZithaMobil deckt mit größter Flexibilität den Pflegebedarf unterschiedlichster Situationen ab, sei es im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt, für kurze, längere, einfache oder komplexere Behandlungen. Mit absoluter Diskretion passt sich das geschulte Fachpersonal den entsprechenden Gegebenheiten Zuhause an und greift

dabei auf die langjährigen Erfahrungen eines traditions- und wertegeprägten Unternehmens zurück.

Eine der großen Stärken von ZithaMobil besteht in der direkten Anbindung und der engen Zusammenarbeit mit ZithaAktiv, den Zitha Senioren-Residenzen und den Pflegeeinrichtungen (Seniorien) von ZithaSenior.

Der ambulante Pflegedienst ZithaMobil bietet exklusive Betreuung und legt seinen Schwerpunkt auf die häusliche Pflege und damit auf die Nähe zum Patienten. Seit 2017 arbeitet ZithaMobil Hand in Hand mit der Tagesbetreuung in den Foyers de jour in Luxemburg-Stadt, Consdorf und Pétange. Aktivitätsangebote werden, je nach persönlichem Interesse, von qualifizierten Pflegern und Therapeuten mit dem Ziel organisiert, die Selbständigkeit zu fördern. Kommunikation und soziale Integration stehen im Mittelpunkt besonders, wenn Gedächtnis- oder Orientierungsprobleme hinzukommen.

Die professionellen Teams von ZithaMobil zeichnen sich besonders durch einen kompetenten Austausch mit anderen Akteuren des Gesundheitswesens aus. Eine wertvolle Zusammenarbeit im Rahmen einer Vernetzung mit anderen Pflegeheimen und Pflegediensten, CIPA, Krankenhäusern, Haus- und Fachärzten kommt den Patienten von ZithaMobil dabei zugute. ●



ZithaMobil, ëmmer fir Iech do !

- aide et soins à domicile
- soins infirmiers
- prévention et promotion de la santé
- kinésithérapie à domicile
- organisation à domicile après hospitalisation
- information et conseil en cas de maladie ou de dépendance
- foyers de jour

Contact

Tél.: 40 144 2280

E-Mail: zithamobil@zitha.lu

Siège:

13 rue Michel Rodange L-2430 LUXEMBOURG

www.zithamobil.lu

zitha 
mobil



Info-Zenter Demenz: son site Internet brise les tabous autour des maladies démentielles

Depuis son ouverture le 4 juillet 2016, l'Info-Zenter Demenz (I-ZD) poursuit les mêmes objectifs: informer la population sur la démence, briser le tabou sur la maladie et améliorer l'intégration des personnes atteintes de démence dans la société. En cette période de Covid-19 et de distanciation physique, son site Internet répond idéalement au besoin d'information des personnes concernées par la maladie et leur entourage.

Céline Buldgen

On estime qu'environ 7500 personnes vivent actuellement avec une démence au Luxembourg. Le sujet de la démence est omniprésent et soulève de nombreuses questions. Pourtant, au sein de la population, le thème reste tabou. La peur du jugement, la timidité ou encore la crainte d'un diagnostic positif peuvent empêcher bon nombre d'entre nous à faire le premier pas pour s'informer. Internet représente donc une bonne solution, accessible à toute heure, de chez soi et anonymement.

S'informer pour mieux s'orienter

Lancé le 21 septembre 2017, à l'occasion de la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer, le site Internet www.demenz.lu (bilingue, français/allemand) offre un aperçu complet de l'information sur le sujet de la démence au Grand-Duché.

Isabelle Tournier, coordinatrice: «Le site Internet de l'Info-Zenter Demenz appartient au Ministère de la Santé et au Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, et répond aux objectifs fixés par le Plan d'action national sur les maladies démentielles. Le grand-public peut y trouver des informations sur la démence, sur le Programme Démence Prévention (pdp), les services d'aides et de soins ainsi que des vidéos de témoignages de familles concernées et de professionnels travaillant dans le domaine.»

Fort ensemble, reliés
et informés sur la démence

Accès au forum : connect.demenz.lu
Plus d'information : connect@uni.lu

Le forum Internet **Connect** permet de poser des questions, de partager des expériences et des conseils concernant la maladie d'Alzheimer et les autres démences. Des professionnels de la question parcourent régulièrement ce forum afin de vous apporter informations et aides!

* Les conseils et recommandations donnés sur le forum sont à titre indicatif et ne peuvent pas remplacer la consultation de votre médecin ou de spécialistes.

Dirigé par :



UNIVERSITÉ DU
LUXEMBOURG

Soutien financier de :



FONDATION
DU GRAND-DUCHÉ ET
DE LA GRANDE-DUCHESSE

Avec le soutien de :



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Avec l'aimable participation de :



programme
démence
prévention



association luxembourgeoise
Alzheimer



IBS

CENTER FÜR
ALTERSFRAGEN

Via le site Internet de l'Info-Zenter Demenz, il est également possible de:

- retrouver, sur la page d'accueil, les événements planifiés à l'agenda et les actualités de l'Info-Zenter Demenz,
- découvrir l'équipe et les missions de l'I-ZD,
- télécharger différents formulaires (prestations de l'assurance-dépendance, mise sous tutelle-curatelle...),
- de consulter la liste des documents disponibles dans la bibliothèque de l'Info-Zenter Demenz (livres, DVD, jeux) «En cliquant sur le lien de chaque ouvrage disponible dans notre bibliothèque, les utilisateurs pourront voir la première page du livre.», précise Jean-Marie Desbordes, chargé de direction et coordinateur,
- d'accéder directement au Forum CONNECT dirigé par l'Université du Luxembourg.

Enfin, il faut savoir que le site respecte toutes les normes d'accessibilité.

I-ZD: Partenaire du Forum Internet CONNECT

La plateforme Internet CONNECT vise à faciliter l'information, l'échange et le partage d'expériences autour du sujet de la démence. Ce projet pilote, dirigé par l'Université du Luxembourg, sous la responsabilité du Prof. Dr Anna Kornadt et du Prof. Dr Christine Schiltz, est financé par la Fondation du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse dans le cadre des fonds récoltés à l'occasion du mariage de LL.AA. RR. le Grand-Duc héritier et la Grande-Duchesse héritière.

Le Forum CONNECT est gratuit et accessible à tous. Il permet de poser toutes sortes de questions sur la démence et d'obtenir le soutien de spécialistes de la question ou bien d'autres utilisateurs du forum. Les messages peuvent être rédigés en luxembourgeois, allemand ou en français. *Les utilisateurs recevront une réponse par courriel dans les trois jours ouvrables (lundi-vendredi).*

Pour répondre bénévolement aux questions formulées par les utilisateurs, le Forum CONNECT bénéficie

d'une collaboration avec des structures oeuvrant dans le domaine du vieillissement actif ou de la démence: l'Info-Zenter Demenz, mais également l'Association Luxembourg Alzheimer, le RBS - Center fir Altersfroen, le Programme Démence Prévention et ZithaSenior.

La plateforme CONNECT est également soutenue par le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région et le Ministère de la Santé. ●

Le Forum CONNECT est accessible à l'adresse www.connect.demenz.lu (version française) ou www.connect.demenz.lu (version allemande).

Contact:

Info-Zenter Demenz (I-ZD)

14a, rue des bains, L-1212 Luxembourg

E-mail: mail@i-zd.lu

Téléphone: (00352) 26 47 00

Facebook: @InfoZenterDemenz

Sources:

- Dr Isabelle Tournier, Le projet pilote Connect, un forum Internet d'information et d'échange, RBS-Bulletin, #90, mai 2020, p35-36
- www.sante.public.lu/fr/actualites/2017/09/demenz-web/index.html

D-Pearls – La vitamine soleil

Vous prenez aussi de la vitamine D ?

8 personnes sur 10 en ont trop peu !

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

D-Pearls
– La nouvelle référence en vitamine D

Disponible en pharmacie

BOÎTE GRATUITE ?

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



Pharma Nord
Innovant pour la santé
www.pharmanord.be



Penser et assurer son futur

ELYSIS est bien plus qu'une maison de soins. C'est un lieu de vie exceptionnel qui permet aux personnes âgées en perte d'autonomie physique et/ou psychique de mener une vie accomplie et agréable.



Souscrire, c'est prévoir

Devenir souscripteur chez Elysis, c'est anticiper une éventuelle dépendance dans l'avenir avec une garantie de soins. Le fait de souscrire permet en cas de besoin, de ne pas être sur une liste d'attente et d'avoir une place qui vous attend.

La souscription est en fait l'achat d'une garantie de soins. C'est un concept unique au Grand-Duché ! Il vous permet de bénéficier de façon prioritaire de l'ensemble de nos services tels que:

- Conseils et liens pour la mise en place de l'aide à domicile.
- La mise à disposition de lits d'hébergements temporaires, de vacances ou convalescence.
- L'hébergement définitif en cas de dépendance physique et/ou psychique.

Pourquoi souscrire si tout va bien ?

Tout simplement car personne ne sait de quoi est fait notre lendemain. Souscrire c'est penser au futur afin que celui-ci se déroule dans les meilleures conditions qui soient. En devenant souscripteur, non seulement vous choisissez votre futur lieu de vie et en plus, vous déchargez votre famille et vos proches. Ces derniers ne seront pas obligés, en cas d'urgence, de vous loger là où ils trouveront de la place, s'ils en trouvent. En tant que souscripteur, vous aurez toujours une place réservée, cela est très rassurant.

C'est vraiment chez vous !

Vous avez la possibilité d'aménager votre chambre comme vous le souhaitez avec vos meubles si cela est important pour vous.



Les menus du restaurant sont élaborés de façon à avoir de la diversité. Un salon de thé sera également à votre disposition pour le goûter l'après-midi. Une petite boutique sera prévue en cas d'envies. Salon de coiffure et Institut de beauté sont sur place pour que vous puissiez continuer à prendre soin de vous. C'est capital ! Souscrivez pour anticiper la dépendance et avoir l'assurance de vous retrouver dans un lieu d'exception ! ●

Des phrases marquantes

«Elysis n'est pas une entreprise commerciale, mais une association sans but lucratif dont chaque décision est réfléchie selon une vocation humaniste. Ce qui compte, ce sont les pensionnaires, leurs besoins et leurs souhaits.»

Evelyne Schmitter, Directrice Générale d'Elysis.

«Le nouvel espace de soins situé à Esch est conçu pour pouvoir prendre soin des personnes telles qu'elles sont avec leurs soucis et leurs personnalités. L'objectif est que les gens soient bien et continuent de se sentir bien malgré le temps qui passe.» Frédéric Piromalli, Directeur d'Elysis Kirchberg.

Pour toute info complémentaire, consultez le site www.elysis.lu ou téléphonez au +352 26 43 8-1.

Im Dienst von älteren und pflegebedürftigen Menschen

„Päiperléck S.à r.l.“, ein Familienunternehmen in zweiter Generation, ist seit 2009 im Bereich der mobilen Pflege von hilfsbedürftigen Menschen sowie der Betreuung und Unterkunft von Senioren in Luxemburg tätig.

Das Betreuungsangebot der mobilen Pflege beinhaltet u.a. Injektionen und Infusionen, Bluttests, Krankengymnastik, Überwachung von medizinischen Behandlungen, psychologische Hilfe, u.v.m. Diese Dienste sind individuell auf die Bedürfnisse des Patienten angepasst und von 6.00 Uhr bis 22.00 Uhr an sieben Tagen in der Woche verfügbar. Die SAD Zweigstellen, die sich in Lamadelaine, Diekirch, Aspelt und Bettemburg befinden, sind so positioniert, dass die Kunden einwandfrei bedient werden können.

2017 erkannte Päiperléck S.à r.l. den Bedarf für mobile Pflege nach offiziellem Dienstschluss und gründet daraufhin „Nuets Päiperléck“, ein Team von Pflegepersonal, das von 22.00 Uhr bis 06.00 Uhr seine Kunden betreut und ihnen zur Seite steht. Dieser Service hat einen besonders wichtigen Stellenwert für Palliativpatienten, obgleich er für alle Kunden angeboten wird.

Päiperléck führt zwei Einrichtungen für „betreutes Wohnen“ in Beaufort und Schengen und zwei CIPAs (Centre Intégré pour Personnes Agées) in Esch/Alzette und Ro-



dange. Alle Institutionen beschäftigen ein erfahrenes Pflegepersonal, das 24/7 für seine Kunden anwesend ist. Alle Einrichtungen verfügen über Tagesstätten in denen Senioren tagsüber betreut, gepflegt und unterhalten werden.

Seit März 2017 arbeitet Päiperléck eng mit dem Hotel „Bel-Air, Sport & Wellness“ in Echternach zusammen und bietet Ferienbetten für Senioren an. Die Gäste profitieren von den gleichen Leistungen wie in den Seniorenresidenzen und können gleichzeitig den Pool- und Wellnessbereich nutzen. Die Zimmer sind auf die Pflegebedürfnisse angepasst und verfügen über eine medizinische Einrichtung. ●

Mehr Informationen erhalten Sie unter 26 65 86 oder auf www.paiperleck.lu



Päiperléck
S.à r.l.
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

E lëtzebuergesche Familljebetrieb
mat Häerz a Séil



CNS
d'Gesondheetskeess



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région

EE RESEAU FIR ALL D'GENERATIONEN

24/24 & 7/7 FIR IECH DO

ENG PROFESSIONELL KRANKEFLEEG BEI IECH DOHEEM

SAD BEETEBUERG • SAD DIKRECH
SAD LAMADELAINE • SAD UESPELT

WWW.PAIPERLECK.LU

☎ 26 65 86



Franc succès pour les **ateliers live** de psycho-oncologie

Depuis 2013, le Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) organise des ateliers de psycho-oncologie dans le but d'accompagner les patients et les familles dans le parcours du cancer. Suite à la pandémie de Covid-19, des séances en live ont vu le jour, pour le plus grand bonheur des participants.

Céline Buldgen

Les ateliers de psycho-oncologie (FR/LU) ont lieu deux fois par mois, de 13h30 à 15h00, à la maternité du CHL. Ils sont donnés par Vanessa Grandjean et Katya Goncalves, psychologues au CHL.

Pourquoi y participer ?

En participant aux ateliers de psycho-oncologie, les patients prennent la décision de prendre soin d'eux, de recharger leurs batteries et de «remplir leur Iceberg». Vanessa Grandjean: «Nous expliquons toujours aux patients que le cerveau est comme un «Iceberg». Chaque être humain utilise globalement 10 % des capacités de notre cerveau. Les 90 % restants correspondent à nos ressources internes. Cela signifie que si un patient se trouve dans un état de stress important, suite à l'annonce d'un diagnostic grave ou à la mise en place d'un traitement lourd par exemple, le cerveau va se retrouver en état de choc.

Ce qui signifie, que pendant un certain temps, il ne pourra plus avoir de nouveau accès qu'à une partie de ces 10 % du cerveau. Ensuite, lorsque l'état de choc sera résorbé, et qu'il aura récupéré l'entièreté de ses fonctions cognitives, le patient aura besoin d'aller puiser dans ses ressources internes pour gérer cet état de stress.»

Les ressources internes d'une personne peuvent être la pratique d'un hobby, des soirées entre amis, des sorties culturelles, des séances de méditation ou de relaxation, etc. «En cette période particulière liée à la pandémie de Covid-19, nos ateliers de relaxation et de stabilisation émo-

“ Le plus beau retour que nous avons des patients par rapport aux ateliers de psycho-oncologie, c'est leur fidélité. ”

VANESSA GRANDJEAN

“ Chers patients, soyez les bienvenus à nos ateliers et continuez à prendre soin de vous. Différentes possibilités s’offrent à vous pour favoriser votre bien-être. ”

VANESSA GRANDJEAN



Les ateliers de psycho-oncologie sont des groupes de relaxation et de visualisation

Vanessa Grandjean: «Dès le départ, nous expliquons aux patients qu’il ne s’agit pas de groupes de paroles. Si nous laissons chaque participant s’exprimer sur ses pensées ou idées négatives, on risque d’induire toutes sortes d’émotions négatives (peur, angoisse, tristesse, colère...) à l’entière du groupe. Dans les ateliers, nous ne partageons que du neutre et du positif, que ce soit à travers l’apprentissage de techniques de relaxation et de stabilisation ou à travers l’expression de ressentis positifs à la fin des séances.»

tionnelle sont d’autant plus importants que les patients atteints d’un cancer n’ont plus accès à leurs ressources d’avant (sport en groupe...), souvent par peur d’être contaminés par le Covid-19. En tant que psychologues, notre rôle est d’aider les patients à augmenter leurs ressources internes afin qu’ils puissent à nouveau gérer efficacement l’état de stress ou d’anxiété dans lequel ils sont actuellement.», nous explique Vanessa Grandjean.

Covid-19 et ateliers live

Dès le début du confinement, Vanessa Grandjean et Katya Goncalves se sont mobilisées pour proposer aux patients des ateliers live.

Ce type d’atelier comporte des avantages pour les participants, comme nous le confirme Vanessa Grandjean: «Les ateliers live offrent aux patients une plus grande flexibilité dans le choix du lieu de la séance (à domicile, au travail...). Ils peuvent donc plus facilement se libérer pour participer aux ateliers. Un autre atout majeur est la possibilité d’enregistrer en direct les séances live. Par ailleurs, nous avons pu constater l’inscription de participants supplémentaires qui, de prime abord, ne souhaitaient pas entrer dans un atelier de groupe classique.»

En fonction de l’évolution de l’épidémie de Covid-19, les ateliers pourraient reprendre à la maternité du CHL au cours du mois de septembre.

Prendre soin de soi

A travers ces ateliers, les psychologues mettent en place des techniques de stabilisation émotionnelle que le patient pourra utiliser lors de ses traitements, lors d’exams ou à d’autres moments opportuns de son parcours. Vanessa Grandjean précise: «A chaque exercice, les participants vont pouvoir ressentir des sensations diverses et variées (légèreté, sécurité, stabilité...). Toutes ces sensations vont être enregistrées dans leur mémoire de sorte qu’ils pourront les (ré)utiliser au moment où ils en auront besoin car leur conscience aura la capacité de les réactiver.»

Les psychologues s’appuient sur l’hypnose éricksonienne et font appel aux suggestions post-hypnotiques.

Chaque atelier est divisé en trois exercices. Le premier exercice est un exercice d’ancrage. La psychologue demande aux participants de s’installer confortablement sur une chaise, les deux pieds à plat sur le sol et les mains posées sur les accoudoirs ou sur les jambes. Elle leur propose ensuite de fermer les yeux. «Cette technique d’ancrage est très importante. Elle permet à chaque participant de prendre une certaine distance par rapport à sa position et à l’environnement qui l’entoure. C’est le moment idéal pour reprendre contact avec sa conscience, de prendre le temps de se poser et de se centrer sur ses capacités à prendre soin de soi et à mobiliser ses ressources internes.», souligne Vanessa Grandjean.

Le second exercice est de plus longue durée. L’atelier se clôture par un exercice de plus courte durée basé essentiellement sur des suggestions post-hypnotiques. ●

Plus d’infos: www.chl.lu/fr/actualites/les-ateliers-de-psycho-oncologie-de-lannee-2020

Sources:

- www.chl.lu/fr/actualites/les-ateliers-de-psycho-oncologie-de-lannee-2020
- Interview de Vanessa Grandjean, psychologue au CHL
- Atelier de psycho-oncologie live (Webex) organisé le 14 juillet 2020

Bombes aérosols: recourez aux produits alternatifs



De nombreux produits d'usage courant sont disponibles sous forme de bombes aérosols: citons par exemple les déodorants ou la laque pour cheveux, les bombes désodorisantes, la mousse à raser, les insecticides et produits phytosanitaires, les produits d'entretien pour les chaînes de vélos, les laques, la mousse de montage (polyuréthane), mais aussi des produits alimentaires comme la crème chantilly en bombe. .

Ces bombes aérosols nous facilitent la vie dans de nombreux cas, mais elles connaissent aussi des inconvénients. Quel que soit leur contenu, elles présentent un risque à cause du gaz propulseur qu'elles renferment. Elles sont sous pression et peuvent exploser lorsqu'elles sont exposées à des températures élevées ou sont mal utilisées.

Les CFC jadis employés comme agent propulseur (Freon®, Frigen®), responsables en partie de la destruction de la couche d'ozone et présentant un grand risque d'échauffement, sont interdits depuis 1991 dans les pulvérisateurs. Ils peuvent cependant se retrouver dans des produits plus anciens. Les agents propulseurs les plus

utilisés aujourd'hui sont le propane et le butane. Ces gaz sont facilement inflammables (ils sont également utilisés dans les réchauds de camping). Le propane et le butane n'appauvrissent certes pas la couche d'ozone, mais contribuent à réchauffer l'atmosphère s'ils se dégagent de manière incontrôlée.

Le contenu des aérosols constitue également un risque. Même vides, ces bombes renferment des résidus plus ou moins importants. S'il s'agit de substances problématiques, huile ou insecticide par exemple, une mauvaise utilisation peut nuire à l'environnement.

Apportez les bombes aérosols usagées à la SuperDecks-kescht !

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 SuperDecksKeschtt® mobil oder in ihrem Recyclingcenter abzugeben.

SDK RESSOURCEN
INNOVATIÏON
NOHALTEGKEET
CIRCULAR ECONOMY
SuperDecksKeschtt®

medi.sdk.lu Infotel. 488 216 1

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

“ La SuperDrecksKëscht a collecté 104,5 tonnes de bombes aérosols en 2019, dont 7,2 tonnes de bombes de mousse polyuréthane (PU). ”

Traitement et valorisation

La SuperDrecksKëscht a collecté 104,5 tonnes de bombes aérosols en 2019, dont 7,2 tonnes de bombes de mousse polyuréthane (PU). Elles sont broyées à l'aide d'une presse hydraulique par l'entreprise Seiba à Neunkirchen dans la Sarre et les résidus du contenu en sont intégralement extraits. La fraction métallique est récupérée par une entreprise de recyclage qui sépare métaux ferreux et non-ferreux. Les résidus liquides et gazeux des pulvérisateurs sont traités dans une installation d'incinération à haute température dans le respect de l'environnement et sans impact négatif sur le climat.

Les bombes de mousse de montage en polyuréthane sont traitées en Allemagne par la société PDR qui récupère autant que possible les matières secondaires. Ces bombes sont d'abord réduites en morceaux à l'abri de l'air et les gaz propulseurs sont emprisonnés pour être

recyclés. Les fragments sont immergés dans un bain de solvants dans lequel les parties métalliques sont nettoyées. Le polyuréthane restant peut être recyclé dans la production de mousse PU ou comme additif dans la fabrication des colles.

Pour plus d'informations sur les destinataires des déchets et le recyclage, veuillez contacter la SuperDrecksKëscht ou vous adresser directement aux entreprises de recyclage (www.seiba-entsorgungstechnik.de ou www.pdr.de). ●

Nos conseils

- Il existe des alternatives à la plupart des produits: stick désodorant, savon à barbe, crème chantilly faite maison.
- Si vous ne voulez pas renoncer aux avantages des bombes aérosols, utilisez autant que possible de simples vaporisateurs à pompe.
- Ne laissez jamais de bombes aérosols dans votre voiture ou à des endroits où la température peut être élevée et ne les exposez pas à un échauffement ou à un ensoleillement direct.

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

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





La Maison de l'orientation

Vous interrogez-vous sur le parcours scolaire de votre enfant ? Envie de reprendre vos études ou de changer de métier ? Quel accès à quel métier, avec ou sans diplôme ? Depuis 2012, la Maison de l'orientation, située sur la Place de l'Etoile à Luxembourg-Ville, conseille tous les citoyens à la recherche d'informations et d'un accompagnement dans leur parcours scolaire et/ou professionnel.

Sandrine Stauner-Facques

La Maison de l'orientation est un guichet unique, regroupant différents acteurs des domaines scolaire et professionnel, permettant au citoyen de trouver une réponse dans le cadre de son parcours d'orientation. Son service de coordination est géré par Mike Engel, directeur, placé sous l'autorité du Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.

Un accompagnement psycho-social et scolaire

Adolescents et jeunes adultes peuvent bénéficier d'un accompagnement psycho-social. Cet accompagnement vise avant tout les personnes souffrant de problèmes dus à des troubles d'apprentissage, de crise en milieu scolaire, d'adaptation culturelle ou linguistique. Le service a une mission de prévention, d'accompagnement mais également d'orientation.

Métiers, apprentissages, réorientation

Choisir sa voie n'est pas une décision simple. Et même quand elle est choisie, la vie fait que nous sommes par-

fois contraints de nous réorienter, de changer de cap. La Maison de l'orientation est là pour informer sur les différentes possibilités qui s'offrent à nous.

Le Berufsberatungszentrum (BiZ) ou centre d'information sur les professions et métiers, qui fait partie du service d'orientation de l'ADEM, de son côté propose de nombreux services aux jeunes et aux adultes voulant choisir/reprendre une formation professionnelle ou envisager une reconversion professionnelle. Les conseillers du BiZ vous accueillent avec ou sans rendez-vous.

La Maison de l'orientation développe et renforce également les liens entre les lycées (une quarantaine dans le pays) et le monde du travail. Une plateforme digitale regroupant des offres de stage sera mise en ligne avant la fin de l'année 2020. En outre, la Maison de l'orientation soutient et développe des projets et initiatives permettant aux élèves de découvrir des activités professionnelles, p.ex. dans le cadre d'un projet initié avec Care et IMS, les jeunes deviennent des «Digital Explorers» pendant une journée. Mike Engel insiste sur le fait que «*Les stages en entreprises sont importants pour les jeunes, indépendamment de la nature de leur parcours*

A qui s'adressent les prestations ?

L'action de la Maison de l'orientation s'adresse à tout citoyen, indépendamment de son âge, cherchant conseil au niveau de son orientation scolaire et professionnelle en vue d'identifier ses capacités, ses compétences et ses intérêts, de prendre des décisions éclairées en vue du choix de ses études et formations, ainsi qu'au regard de ses projets professionnels.

Quels acteurs se trouvent sous ce même toit ?

- L'ADEM-OP (Service d'orientation professionnelle de l'ADEM) et son Berufsinformationszentrum (BIZ).
- L'ALJ Luxembourg (Antenne locale pour jeunes).
- Le CePAS (Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires).
- Le SECAM/CASNA (Service de scolarisation des enfants étrangers) / CASNA (Cellule d'accueil scolaire pour élèves nouveaux arrivants).

Depuis janvier 2020 de nombreuses sources d'information et de conseils (en FR et ALL) peuvent également être consultées en ligne: www.maison-orientation.public.lu

“ Les stages en entreprises sont importants pour les jeunes, ce n'est qu'en franchissant ce pas que le jeune obtient une réelle vision de la vie active. ”



scolaire, qu'il soit général ou classique - ce n'est qu'en franchissant ce pas que le jeune obtient une réelle vision de la vie active.»

Développement d'ateliers de découvertes de professions et métiers

A côté des offres de stage en entreprise, le *Luxembourg Science Center* de Differdange (LSC) développe en partenariat avec la Maison de l'orientation des ateliers de découverte (électricité, mécatronique, conception 3D/2D, télécommunication, restauration...) permettant aux



MIKE ENGEL

jeunes de découvrir les différentes facettes d'une série de professions et métiers.

Sur place, les élèves sont encadrés par des professionnels qui leur sont dédiés pour exercer des métiers. Les élèves sont également informés des débouchés des métiers et des voies prometteuses. Comme le dit Mike Engel: «*Les élèves aiment venir dans cet endroit qui est un terrain neutre, agréable et dans lequel ils découvrent un métier qui éventuellement sera un jour le leur.*»

Insertion scolaire des élèves nouvellement arrivés

Les adolescents de 12 à 24 ans qui viennent d'arriver au Luxembourg peuvent s'adresser à la Cellule d'accueil scolaire pour élèves nouveaux arrivants. Ici on assure l'accueil du jeune et son insertion scolaire afin qu'il puisse poursuivre un parcours scolaire. ●

Site internet: www.maison-orientation.public.lu
facebook: *Maison de l'orientation Luxembourg*

L'Ecole des Parents



Passer du couple à la famille ne se fait pas forcément facilement car on ne naît pas parent, on le devient. La naissance d'un enfant provoque des changements radicaux à tous niveaux. L'Ecole des Parents est un service présent sur tout le territoire pour informer, aider les parents qui sont en détresse, en questionnement ou pas ! Mais leur force est d'exister et d'œuvrer pour les parents.

Sandrine Stauner-Facques



L'Ecole des Parents de la Fondation Kannerschlass est un projet à caractère préventif lancé en 2002. Elle s'adresse à tous les parents qui ont envie de se rencontrer, d'échanger, de s'informer sur les sujets liés à l'éducation. Elle propose un cadre d'échanges sur tout ce qui touche à l'éducation et à la famille, des discussions ouvertes avec la recherche de solutions, la possibilité de rencontrer d'autres parents.

Fonctionnement de l'Ecole des Parents

L'Ecole des Parents occupe actuellement 8 personnes salariées qui travaillent à Soleuvre (maison mère) et dans diverses antennes à Luxembourg ville, Esch-sur-Alzette, Clervaux et Remich, histoire de couvrir tout le territoire.

En plus de ces 8 personnes, L'Ecole des Parents bénéficie des prestations de 30 intervenants externes (des experts) pour les aider à mener à bien leurs missions. L'Ecole des Parents a besoin d'autres intervenants dès que les interventions nécessitent plus de spécificités: psychomotriciennes, diététiciennes, pédiatres, psychologues, pédagogues... Ces services sont financés par le biais de conventions passées avec le ministère de la Famille, le ministère de l'Education nationale et les communes.



Afin d'atteindre un maximum de parents, L'Ecole des Parents travaille en étroite collaboration avec les communes, associations de parents, des crèches, maisons relais, écoles, épiceries sociales... de même que tout autre service ou institution rencontrant ou encadrant des parents.

L'Ecole des Parents dans les entreprises

Les activités de l'Ecole des Parents se font toujours chez leurs partenaires de façon à être à proximité des parents.

Elle est donc aussi présente dans les entreprises de façon à toucher toujours plus de parents.

Jeannine Schumann, chargée de direction de l'Ecole des Parents a vu l'évolution de la structure car elle y travaille depuis 15 ans (quasi depuis le début). Elle dit bien que: «C'est l'Ecole des Parents qui va vers les parents en permanence car lorsque nous agissons en prévention, tout est

beaucoup plus difficile. Le ministère de l'Égalité des chances est également un de nos partenaires qui favorise notre popularité et le bouche à oreille fait son travail également.»

Le coin des parents

Des membres de l'Ecole des Parents sont présents une fois par mois dans les maisons relais. C'est vraiment une petite présence importante au moment où les parents récupèrent leurs enfants après leur journée de travail (entre 17h et 19h). «Nous sommes dans le couloir avec nos idées, un thème fort qui va interpeller les parents. Nous leur donnons des idées, des informations diverses, des conseils. C'est toujours la même personne qui est présente afin d'établir la confiance et créer des liens.»

L'Ecole des Parents dans les maternités

L'Ecole des Parents a créé un partenariat avec les maternités du Grand-Duché où elle donne 90 cours par an. Elle parvient de ce fait à toucher environ 700 personnes. Le but est de sensibiliser les futurs parents à cette thématique, mais aussi de laisser de la place aux questions qui peuvent foisonner lors de la naissance d'un 1^{er} enfant par exemple. ●

Création du café des parents (Eltercafe)

Le café des parents est un bel espace qui a été créé à Esch-sur-Alzette pour que les parents aient un lieu neutre où venir se poser, échanger... Notons la présence d'une éducatrice graduée sur place pour discuter d'un problème, demander des conseils avisés. Le café des parents a également lieu dans d'autres lieux: dans une maison relais ou une crèche. Comme le souligne Madame Schumann «Nous allons au devant des parents.»



Le café des parents est ouvert le mardi matin (8h30-11h) et le mercredi après-midi (14h-17h).

GARDER VOTRE CORPS SAIN

grâce à 1 comprimé par jour de SELENIUM+ZINC



 **ONGLES^{1,4}**

 **CHEVEUX^{1,4}**

 **PEAU^{1,6}**

 **SYSTÈME IMMUNITAIRE^{1,2,3,4,5,6}**

 **THYROÏDE⁴**

Contient la levure brevetée **SelenoPrecise** (sélénium organique), largement connue pour son absorption supérieure (89%) et sa sécurité.

Boîte promotionnelle 90+30 comprimés disponible en pharmacie au prix conseillé de €20,95 (CEFIP 031.837), jusqu'à épuisement du stock.

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

BOÎTE GRATUITE?

Obtenez une boîte gratuite en participant au quizz. Visitez www.pharmanord.be/fr/quizz-s2



Contribue au maintien de cheveux normaux.^(1,4) Pour une peau saine.^(1,6) Aide à maintenir des ongles en bonne santé.^(1,4) Joue un rôle normale dans la glande thyroïde.⁽⁴⁾ Soutient le fonctionnement normal du système immunitaire.^(1,2,3,4,5,6)

1:Zinc 2:Vitamine C 3:Vitamine B6 4:Sélénium 5:Vitamine E 6:Vitamine A

Participez aux concours Letz be healthy!



Citrex: idéal après les excès de l'été

Sédentarité, excès de poids, graisses sanguines perturbées... *Letz be healthy* offre à ses lecteurs la possibilité de débiter une cure de Citrex et d'objectiver les bénéfices pour la santé des extraits naturels et hautement purifiés de la bergamote.

A base d'extraits actifs de bergamote (*Citrus bergamia*), de *Citrus sinensis L. Osbeck* et de chrome, régulateur du métabolisme, le Citrex est un complément alimentaire proposé pour aider à améliorer les paramètres du syndrome métabolique, signes avant-coureurs du diabète et de complications cardiovasculaires.

A la clé, une série d'effets bénéfiques:

- des triglycérides (lipides du sang liés à la consommation de sucres et d'alcool,
- du cholestérol total de 10 à 20%,
- augmentation du «bon» cholestérol,
- diminution du «mauvais» cholestérol,
- diminution de la glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang) et de la résistance à l'insuline (marqueur de pré-diabète),
- diminution du poids et de la masse grasse.

La cure idéale est de trois mois. *Letz be healthy* vous offre la chance d'essayer pendant un mois une cure de Citrex. ●



Tentez votre chance de gagner Anti-Brumm® Forte et Anti-Brumm® Kids... pour une fin d'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.





J'accompagne mon enfant ado

Les modes de vie d'aujourd'hui laissent les parents désarmés devant leurs enfants et leurs adolescents. Ils cherchent donc des solutions pour les accompagner vers un mode de vie sain et responsable.

- Alors, comment aider les enfants dès leur plus jeune âge face aux écrans omniprésents qui mettent leur bien-être physique et émotionnel à rude épreuve ?
- Leur ouvrir les yeux sur les risques de la junk food, pourtant si attirante ?
- Les préserver des tentations dangereuses actuelles (binge drinking, déviations de l'utilisation des réseaux sociaux, addictions, etc.)
- Partager avec eux leurs convictions écologiques et les accompagner dans leurs démarches respectueuses de l'environnement (seconde main, zéro déchet, etc.) ?

Toutes deux mamans, Évelyne Aguilera-Aymard, docteur en pharmacie, et Nadia Terki, docteur en médecine, ont co-écrit ce livre pour répondre aux problématiques actuelles qui touchent les enfants de leur naissance à leur adolescence, et aider les parents à créer un environnement sain où les enfants pourront mieux vivre et s'épanouir tout au long de leur développement. Enrichi de références scientifiques et de conseils pratiques, *J'accompagne mon enfant mon ado* est un véritable guide des parents modernes.

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



Grottes de Han

Gagnez des PassHan pour passer une merveilleuse journée aux Grottes de Han. Une journée au coeur même de la nature.

Découvrez le parc animalier qui s'étend sur 250 ha de forêts et de prairies et qui accueille près de 600 animaux dont les Big Five européens (loup, ours brun, bison, lynx et glouton).

La Grotte de Han figure parmi les plus belles grottes d'Europe. Sa visite est agrémentée d'un spectaculaire son et lumière «Origin».

Vous trouverez plus d'infos sur leur site Internet:

www.grotte-de-han.be

Letz.be healthy.lu

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

Date limite de participation: 30 septembre 2020



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

SORTIR



RENCONTRE

Gil ALMA

Tout le monde connaît Alain dans la mini-série de TF1 *Nos chers voisins*. Et bien Alain alias Gil Alma, sera très bientôt au *Purple Lounge*.

Vous pourrez échanger avec lui sur le tournage de cette série grand public, sur toutes les anecdotes s'y rapportant et les personnages hauts en couleurs qu'il y côtoie. Une première apparition dans *13 Tzameti* puis un rôle dans *Vilaine* aux côtés de Marilou Berry en 2008 lancent véritablement sa carrière cinématographique. Gil Alma commence à collaborer avec les productions TF1 à partir de 2009 et obtient un premier petit rôle dans la série *Camping Paradis*, aux côtés de Laurent Ournac. En 2020, il incarne le rôle-titre de la fiction *César Wagner* sur France 2, un personnage de capitaine de police hypocondriaque. Autant d'aventures qu'il se propose de partager avec vous dans le cadre de cette soirée unique.

Jeudi 8 octobre 2020 au Purple Lounge du Casino 2000 de Mondorf-les-Bains. Tarif: 15 €.
www.casino2000.lu

CONCERT

IAM

Le nouvel et dixième album d'IAM s'appelle *Yasuke*. Ce titre dit beaucoup. Sur la philosophie du groupe, sur son parcours, sur le monde d'hier et d'aujourd'hui. Yasuke était un esclave africain, qui, au 16^{ème} siècle, devint samouraï au Japon.



@ Didier D Daarwin - Tous des K

C'est l'impossible qui devient possible. C'est le refus de déposer les armes, le désir de dépasser l'irrémediable. IAM vient de loin. Aux plaintes d'assistés, il a toujours préféré la lutte, la survie, la passion. IAM n'avait rien et il ne s'est pourtant jamais rien interdit. Ce qui n'existait pas encore, IAM l'a façonné, patiemment, intensément, collectivement. Avancer, coûte que coûte, avancer et vaincre la peur, le doute, les frontières invisibles, qu'elles soient sociales, politiques, artistiques.

Ce disque à la fois fidèle et d'exploration, combattif et mélancolique, émouvant et rigolard, de laboratoire et de conviction, est peut-être le disque d'IAM le plus dense, le plus introspectif, le plus éclectique, le plus vibrant depuis... On ne dit pas qu'IAM avait stagné ces dernières années, non. *Révolution*, en 2017, annonçait déjà *Yasuke*. Avec cette envie brûlante de ne pas confondre cynisme et réalisme, manichéisme et objectivité. IAM résiste. IAM respire. IAM est là !

Vendredi 18 septembre 2020 - Rockhal Box - Tarif: 43€
www.rockhal.lu

ATELIER

Atelier «enseigne antique»

Lors de cet atelier, vous réaliserez votre enseigne en appliquant la technique du pochoir. Différents modèles vous seront proposés. Le matériel, les supports ainsi que les peintures sont compris dans le prix.



Nombre de participants: Max. 6 personnes. Prix de l'atelier: 70 €

Jeudi 1^{er} octobre de 14 à 17h Salle Millen 1
Renseignements et inscriptions: +352 691 510 370
ou +352 691 51 371 - info@dmillen.lu - D'Millen 103
Huwelerstrooss L-8521 Beckerich - www.dmillen.lu

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

« *Le monde change ?
Pas moi.* »

— Josiane, pensionnaire chez Elysis



CHEZ ELYSIS, RESTEZ VOUS-MÊME !



MAISONS DE SOINS

ELYSIS

Comme Josiane, prévoyez votre avenir pour continuer de profiter de votre passion pendant la vieillesse. Vous pouvez anticiper votre dépendance et **devenir souscripteur chez Elysis dès 50 ans!**

Bénéficiez ainsi d'une garantie des meilleurs soins, et soyez prioritaire pour l'admission dans nos maisons à Kirchberg et à Esch-sur-Alzette (dès 2022).

Plus d'informations sur www.elysis.lu

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