

Let's be healthy

GRATUIT



Le «SIDA» du chat

Vaccinations

N'oubliez pas la grippe...
...et pensez au pneumocoque

Les enfants et l'art

SOCIÉTÉ

Le **mobbing** chez les jeunes

Mais aussi: notre concours,
nos conseils du mois...

BEAUTÉ
Crème de
la crème

**ANXIÉTÉ
CHRONIQUE**

Diabète:
le rôle de
l'infirmière de
diabétologie

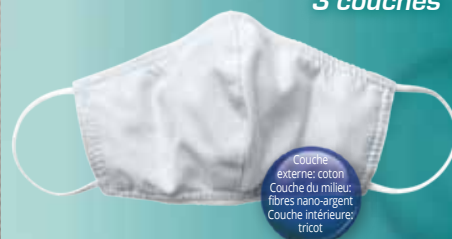
Cancer de
la prostate:
du nouveau

MASQUE NEZ-BOUCHE

2 couches

ou

NANO
3 couches



Couche
externe: coton
Couche du milieu:
fibres nano-argent
Couche intérieure:
tricot

EN VENTE UNIQUEMENT EN PHARMACIE

**Vaccination
gratuite***

**Vaccinez-vous contre
la pneumonie à pneumocoque
si vous souffrez d'une maladie
qui augmente le risque.¹**

Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.



Pour plus d'information,
rendez-vous sur www.pneumo.lu

Il y a de la vie dans l'air



* En accord avec les recommandations luxembourgeoises du Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses relatives à la vaccination contre le pneumocoque.
Convention publiée au Mémorial A, le 03/08/2018. <http://data.legilux.public.lu/eli/etat/leg/conv/2018/07/17/a649/jjo>

1. Recommandations pour la vaccination contre le pneumocoque pour les populations à risque ou âgées de 65 ans et plus - 2015/07 – par le Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses.
<https://sante.public.lu/fr/espace-professionnel/recommandations/conseil-maladies-infectieuses/infection-pneumocoques/2015-personne-risque.pdf>



Espoir et prudence

Nous venons de passer des mois très difficiles, compliqués et nous n'en avons pas terminé malheureusement. Le Covid-19 s'est imposé à nous, s'est immiscé dans nos vies sans crier gare.

Les impacts économiques, psychologiques et sociétaux sont difficiles... et les dommages collatéraux progressent encore dans de nombreux domaines.

Les mesures si divergentes entre le Luxembourg, la France et la Belgique sont difficiles à vivre et parfois à comprendre car la cohérence et la cohésion ne sont pas forcément de mise. La vigilance restera donc le maître mot de cette fin d'année qu'on le veuille ou non.

Le Covid qui nous a mis en liberté conditionnelle nous aura marqué psychologiquement, humainement, économiquement. Il faut espérer que l'intelligence collective sera notre système de défense le plus efficace et sans aucun doute le plus durable.

Continuons notre chemin mais sans trop de légèreté et d'insouciance. Espérons qu'un vent d'optimisme nous gagne très bientôt.

En tous cas, notre équipe est toujours présente et motivée pour vous donner un peu de lecture. Des choses légères avec nos pages beauté, concours, sortir. Mais également des sujets sérieux comme le diabète, le mobbing chez les jeunes, l'anxiété chronique, le cancer de la prostate. Et le Sida des chats pour nos compagnons à 4 pattes. Découvrez la suite sans plus attendre !

Continuez à prendre soin de vous et de vos proches.

Sandrine Stauner-Facques



**Rejoignez notre page
Facebook Letz be healthy**



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

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



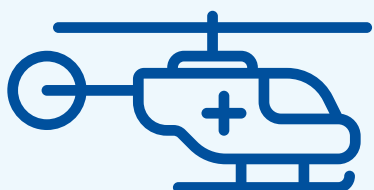
Régie commerciale
DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu
© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable
Dr Eric Mertens
dmertens@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.



Soins dentaires? NOUVELLES LUNETTES? Rapatriement?



*On est
là!*

Savez-vous que la CMCM est aujourd'hui la mutuelle santé N°1 au Luxembourg et qu'elle compte plus de 270.000 membres ? Elle propose plus de 2.500 prestations, couvrant notamment les frais d'hospitalisation, les honoraires médicaux, les soins dentaires et optiques. De plus, elle offre un service d'assistance à l'étranger, accessible 24h/24 et 7j/7. Tout le monde peut y adhérer, sans exclusion liée à l'âge ou à l'état de santé. De plus, chaque nouveau membre de la famille est admis en tant que co-affilié, sans coûts supplémentaires.

Envie de nous rejoindre ? Plus d'informations sur www.cmcm.lu

Do, wann Dir eis braucht.

[cmcm_luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm_luxembourg) [@cmcm_lu](https://www.instagram.com/cmcm_lu) [CMCM Luxembourg](https://www.youtube.com/CMCM_Luxembourg) [cmcm_lu](https://twitter.com/cmcm_lu) App

CMCM

VOTRE MUTUELLE SANTÉ
DEPUIS 1956

6

Zapping //////////////

La vaccination contre le pneumocoque



8

Beauté //////////////

La crème de la crème...



10

Petite enfance //////

Les enfants et l'art



12

CHL //////////////

Suivre un patient diabétique



14

Société //////////////

Prévenir et détecter le mobbing chez les jeunes



17

Psychologie //////////////

Anxiété chronique: la limite est facile à franchir



18

Développement personnel //////////////

Activez votre résilience pour surmonter vos échecs au quotidien



20

HRS //////////////

Les enfants vont au bloc opératoire et en radiologie en petite voiture électrique...



22

HRS //////////////

Un traitement moderne et interdisciplinaire du cancer de la prostate



26

Conseils du mois ///

Vaccination contre la grippe: ne l'oubliez pas !



28

Equilibre //////////////

Comment se protéger contre les virus hivernaux ?



30

Animaux //////////////

FIV et FeLV du chat



32

Sortir //////////////

Concert à la Rockhal, expo au MUDAM, et spectacle à Mondorf-les-Bains: vivez à nouveau!

34

Concours //////////////

Participez aux concours Letz be healthy!



La vaccination contre le pneumocoque: pas seulement pour les enfants

La vaccination par le vaccin pédiatrique conjugué protège durablement l'enfant contre les infections invasives causées par les sérotypes de pneumocoque inclus dans le vaccin, mais la vaccination contre la pneumonie à pneumocoque de la population âgée de 65 ans et plus et des personnes à risque particulier est également recommandée et remboursée.

Le Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses recommande la vaccination contre les pneumocoques pour toutes les personnes à risque incluant les personnes:

- de 65 ans ou plus, même en bonne santé
- souffrant de maladies cardiaques, pulmonaires ou rénales
- qui fument ou qui boivent trop d'alcool
- présentant une défense immunitaire réduite

Des infections graves

Les méningites, septicémies, pneumonies et autres infections invasives à pneumocoques sont des infections

“ La vaccination de la population âgée de 65 ans et plus et des personnes à risque particulier est prise en charge à 100%. ”

graves causées par une bactérie, *Streptococcus pneumoniae*, dont il existe de nombreux sérotypes. Ce germe est la cause principale de méningites (inflammations des méninges) bactériennes chez l'enfant de moins de 2 ans.

Mais le pneumocoque est également responsable de septicémies et bactériémies (infections du sang), ou de pneumonies (infections des poumons), tant chez les enfants que chez les personnes âgées ou faisant partie de groupes à risque (déficit immunitaire, absence de rate...). Ces infections peuvent être mortelles ou laisser de graves séquelles.

La transmission du pneumocoque se fait par projection de gouttelettes respiratoires, postillons, salive ou par contact direct avec une personne porteuse de la bactérie.

Vaccinez-vous dès 65 ans, ou même avant, si vous souffrez de maladies qui augmentent le risque. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. La vaccination de la population âgée de 65 ans et plus et des personnes à risque particulier est prise en charge à 100%. ●

Consultez également nos Conseils du mois, en page 26-27.

D-Pearls

La nouvelle référence en vitamine D

Savez-vous que 8 personnes sur 10 ont trop peu de vitamine D ? Ce manque frappe tant les enfants, que les adultes et les personnes âgées. La vitamine D est indispensable pour notre système immunitaire, notre résistance, mais elle est également importante pour les os et les dents, pour une bonne fonction des muscles (moins de chutes chez les personnes âgées).

La carence est principalement due au fait que nous produisons la vitamine D par exposition au soleil. Pas assez de soleil (le Grand Duché...), trop peu d'exposition, vêtements couvrants, protections solaires... tout cela conduit au fait que nous avons en général une carence en vitamine D.

Le soleil dans une perle jaune

Aujourd'hui vous pouvez remédier à cette carence en vitamine D en choisissant une cure de D-Pearls 1520. C'est la solution pour toute la famille. D-Pearls 1520 contient la vitamine D naturelle dans une huile d'olive pressée à froid et ne contient ni sucre, ni édulcorant. L'ensemble se présente comme une petite perle facile à avaler et est très digeste.

Apportez le soleil à votre corps pour seulement 0,15 cents par jour!

Dès à présent disponible chez votre pharmacien, l'emballage promotionnel de 100 petites perles + 20 petites perles GRATUITES pour le prix conseillé de € 18,50 (demandez le code CEFIP 106.406). ●



**Tentez votre chance de gagner
une boîte de D-Pearls en
participant à notre concours
du mois !
Voir en page 34.**



Demandez conseil
à votre pharmacien



Etes-vous inscrit à notre newsletter ?

Enregistrez-vous via notre site **www.letzbehealthy.lu** et découvrez les avantages que nous vous offrirons...

- Nous vous informerons lorsque chaque nouveau numéro sera disponible. Vous n'oublierez plus de le demander dans votre pharmacie.
- Vous recevrez le lien pour télécharger notre magazine et le feuilleter à votre aise sur votre tablette, votre ordinateur ou votre smartphone.

...et surtout, vous serez les premiers à bénéficier des bons plans que nous vous concoctons !
Mais chuuut !



Collecter et recycler les appareils électriques

Sur le site Internet **www.e-collect.lu** vous recevez des informations sur les offres dans votre commune.

Les appareils électriques et électroniques usagés contiennent toute une série d'éléments recyclables, en particulier des métaux et des matières plastiques. Pour la mise au rebut de vos appareils usagés, choisissez les procédés autorisés et homologués par le système des fabricants et des importateurs (Ecotrel asbl). Vous vous comporterez ainsi de manière écologique et responsable.



www.e-collect.lu

ecotrel
association sans but lucratif

avec le soutien de la

SDK RESSOURCEN
INNOVATION
NOMALTESKEET
CIRCULAR ECONOMY
SuperDrecksKëscht®



La crème de la crème...

Nous le répétons souvent car c'est important, nous devons prendre soin de nous. Cela signifie faire attention à nous, à notre corps, à notre peau. C'est notre capital beauté et nous nous devons de l'entretenir du mieux que possible. Voici comme chaque mois une sélection de produits qui feront votre bonheur.

Sandrine Stauner-Facques

Laits pour le corps

Hydrater votre peau doit être un réflexe quotidien. L'hydratation va lui apporter souplesse, douceur et luminosité. Notez que toutes les peaux ont besoin d'être hydratées pour être réparées, embellies et protégées.

Nous vous recommandons le lait pour le corps 1902 de chez *Berdoues* avec ses 95% d'ingrédients d'origine naturelle. Son flacon pompe est hyper pratique à utiliser. Même remarque pour le flacon *A-Derma* et son lait corps hydratant conçu pour les peaux fragiles et délicates. Le lait corps Feuille de Figuier de *Klorane* hydrate la peau pendant 24h et la rend plus douce et souple (il convient à tous types de peaux).

Le beurre corporel intense pour peau sèche à très sèche *Weleda Skin Food* regorge de différents extraits végétaux. Il est composé de souci, violette et camomille qui aident à apaiser la peau sèche alors que les beurres bio de cacao et de karité la laissent parfaitement nourrie.



Pourquoi le contour des yeux est si fragile ?

Le contour des yeux est la zone la plus fine et également la plus fragile du visage. Cela est dû au fait que la peau à cet endroit est pauvre en glandes sébacées, en fibres de collagène, en élas-



tine et en fibres adipeuses. Il est donc capital de protéger cette zone et de la soigner avec des produits adaptés et surtout spécifiques car elle accuse les premiers signes du vieillissement cutané.

Cette petite zone fragile nécessite des soins hydratants mais également une gestuelle dans l'application afin d'accélérer la circulation sanguine. Sachez que la peau doit être parfaitement nettoyée avant l'application de ces soins et vos mains doivent être parfaitement propres aussi.

Méthode: Déposez une petite quantité de produit sur le bout de vos index, majeurs et annulaires pour travailler symétriquement. Placez vos doigts sur la partie osseuse sous les yeux et faites de petits tapotements légers qui doivent aller du coin interne vers le coin externe de l'œil. A faire si possible matin et soir !

Le soin des yeux énergisant anti-poches, anti-cernes *Nuxe Bio* est un excellent produit. Il est certifié Bio, vegan et contient 99% d'ingrédients d'origine naturelle et 72% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.



Marilou propose aussi un petit gel défatigant. Ce gel décongestionnant pour le contour de l'œil fait appel à 99% d'ingrédients naturels pour rendre vigueur et énergie à votre peau.

Le sérum Lift Intégral *Liérac* est destiné à la beauté de vos yeux ainsi que de vos paupières grâce à son action anti âge qui ouvre votre regard tout en rehaussant les zones de relâchement.



Son conditionnement est très pratique pour doser le produit.

Grâce au gel yeux vitaminé hydratant défatigant de chez *Jowae*, le contour des yeux est hydraté, défroissé et tonifié. Les marques de fatigue paraissent estompées, le regard est frais et reposé. De plus, 97% des ingrédients sont d'origine naturelle. Les hommes ont aussi leur gel défatigant contour des yeux anti-poche/cernes chez *Liérac*.



A avoir dans sa SDB

- Les pinces à épiler de la marque *Vitry* sont bien étudiées. La longueur et la largeur des branches permettent une meilleure préhension, une meilleure souplesse, augmentant ainsi la précision de la pince à

LES TENDANCES VERNIS



Faut-il le dire ? Oui ! Il y a des couleurs complètement intemporelles pour le vernis. Le rouge, le cerise noire ou le bordeaux ne se sont jamais démodés. Le bordeaux est d'ailleurs LA couleur de cet hiver !

Les tendances 2020-2021 pour les vernis Mesdames vous attendent. Vous aimez vos couleurs intemporelles mais ayez tout de même les couleurs de cet automne-hiver qui sont: le marron glacé (qui tire vers la couleur taupe), la couleur orange agrume, le violet foncé et le bleu marine. Il paraît que le noir et le blanc sont à nouveau de la partie mais sincèrement... il faut oser ! Le nude a toujours la cote et les vernis métalliques sont de sorties mais sont à utiliser avec modération tout de même.

Quel que soit votre choix, il faudra que votre vernis soit impeccablement appliqué sinon, abstenez-vous ou faites une manucure permanente.



épiler, pour un confort d'utilisation maximum.

- Mettre du blush n'est pas forcément simple pour tout le monde. Mais il est certain qu'avec le pinceau spécifique *Les couleurs du Noir*, cela sera beaucoup plus aisé...
- L'éponge Loofah de chez *Al Bara*: le secret de beauté 100% naturel pour une peau douce et lissée. Cette éponge naturelle est idéale pour offrir un peeling doux et léger à votre peau. Après son utilisation, vos produits de soin seront plus efficaces.
- Naturelle et d'origine volcanique, la pierre ponce *Al Bara* élimine en douceur les callosités et adoucit vos talons. Cet exfoliant naturel élimine les peaux mortes des talons et vous permet de retrouver des pieds de bébé. ●



Les enfants et l'art

L'art est un bon moyen d'apprendre et de s'ouvrir au monde. À travers la musique, le cinéma mais aussi des formes d'art moins faciles d'accès comme la peinture ou la sculpture.

Sandrine Stauner-Facques

L'équipe de Babilou Family Luxembourg est composée de professionnels de la petite enfance. Céline Pavani, responsable Pédagogie et Formation chez Babilou Family Luxembourg nous a parlé de son expérience à ce sujet. Elle a été très claire en nous précisant que les enfants sont les champions de la créativité.

Importance de l'art dans le développement de l'enfant

Céline nous confiait que *«L'enfant de moins de trois ans a une curiosité naturelle qui n'est pas encore façonnée par les a priori comme le beau et le laid ou le normal et l'anormal. Il est intrigué par les décalages qu'il peut y avoir entre ce qu'il connaît des choses et ce qu'il voit. Il a besoin d'être nourri d'expériences riches et variées. C'est au contact d'activités artistiques diverses qu'il va se construire et ouvrir sa perception du monde qui l'entoure.»*

Comment s'y prendre ?

Il n'y a pas forcément quelque chose à expliquer aux enfants... Les enfants sont de petits êtres sensibles et perméables à l'art, la beauté, la nature. Il faut simplement leur apprendre à regarder, à écouter. Ceci suffira à avoir un ressenti, quel qu'il soit !

L'art doit amuser les enfants

Il faut mener les enfants vers l'art sans les y contraindre.

- Visites virtuelles de musées (le Louvre, le château de Versailles, Lascaux, la cité des sciences, ...).
- A Luxembourg: Mudamini au Kirchberg, Musée des sciences naturelles, Luxembourg Science Center à Differdange.
- Groupe de musique pour les enfants: Echo Lali ou encore Aldebert.



Peinture, sculpture, musique

Les enfants peuvent être très sensibles à ces diverses formes d'arts. La vision d'une peinture ou d'une sculpture peut créer en eux une émotion. L'écoute d'une mélodie peut aussi engendrer quelque chose de profond, d'amusant, un questionnement. Il est clair de toute façon qu'une oeuvre ne se comprend pas, elle se ressent et à ce jeu-là les enfants sont de parfaits autodidactes.

Comment les éveiller à l'art ?

Selon Céline, certains enfants chantent à longueur de journée, d'autres dessinent, d'autres construisent des villes entières en Lego. En fait, leur créativité et leur imaginaire sont sans limite.

C'est pour cela que chez Babilou Family Luxembourg: *«Nous proposons aux enfants des supports variés pour qu'ils puissent développer leur créativité, sans attendre un résultat puisque c'est le cheminement de l'enfant qui est important, ses expérimentations, ses essais et erreurs. Les professionnels qui accueillent les enfants dans nos crèches et foyers savent aussi que la beauté est subjective et qu'il est bien plus intéressant de demander à l'enfant: «comment trouves-tu ton dessin ?» que de lui dire «qu'est-ce qu'il est beau ton dessin !».* ●



L'offre crèches la plus complète pour les parents résidents et frontaliers.
babilou-family.lu

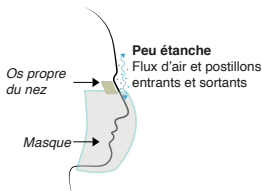


AVOIR UN MASQUE C'EST BIEN...
BIEN VOIR AVEC UN MASQUE
C'EST ENCORE MIEUX !



PORT D'UN MASQUE

SANS PINCE MI

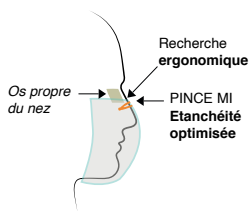


PINCE MI EST

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

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.

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



Fourreau ouvert



Fourreau fermé



Cousu main

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



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)



Enlever la protection



Coller le PINCE MI



Former le PINCE MI



«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

Fabriqué par **SMG** 60650 SAINT-PAUL - FRANCE

MASQUE NEZ-BOUCHE



MOUTH-NOSE MASK

2 couches/2 layers



Couche
externe:
tissu en polyester
Couche
intérieure: tricot

External layer:
polyester fabric
Inner layer:
knitwear

NANO
3 couches/3 layers



Couche
externe: coton
Couche du milieu:
fibres nano-argent
Couche intérieure:
tricot

External layer:
cotton
Middle layer:
nanosilver fibers
Inner layer:
knitwear

Informations produit

Dimensions: 14 cm x 15 cm.

Moulant, s'adapte facilement à toutes les formes de visage.
Lavable min 30 x entre 40°C-60 °C.

Product information

Dimensions: 14 cm x 15 cm

Tight-fitting, suitable for all shapes of faces.
Washable min 30 x between 40°C-60 °C.

EN VENTE UNIQUEMENT EN PHARMACIE

Suivre un patient diabétique en tant qu'infirmière de consultation en diabétologie

A l'occasion de la Journée mondiale du diabète, célébrée chaque année le 14 novembre - et dont le thème principal de la campagne de sensibilisation pour 2020 est «Le personnel infirmier et le diabète» - Valérie Dalstein et Nicolas Weitz, deux infirmiers responsables de la consultation infirmière de diabétologie au Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) nous font part de leur rôle d'accompagnement du patient diabétique dans l'autogestion de sa maladie.

Céline Buldgen

La consultation infirmière d'éducation thérapeutique a pour objectif d'aider les patients à prendre soin d'eux-mêmes et de favoriser leur implication dans les décisions et actions relatives à leur santé.

Valérie Dalstein nous explique: «*En tant qu'éducateur de la santé, nous aidons le patient à développer son empowerment afin qu'il puisse devenir acteur de sa santé et qu'il soit maître de son destin. Notre rôle est d'accompagner au mieux chaque patient et de le sensibiliser lorsque certains blocages ne facilitent pas l'adoption de comportements bénéfiques pour la santé. Bien que nous déterminions au préalable des objectifs sécuritaires pour la santé du patient, c'est toujours au patient à déterminer ses propres objectifs de santé.*»

«*Les objectifs thérapeutiques et les demandes d'information des patients vont véritablement conditionner notre accompagnement. Les consultations individuelles peuvent être fort rapprochées en cas d'annonce du diagnostic ou d'un besoin d'information particulier après un changement de trai-*

tement par exemple. Elles seront beaucoup plus espacées lorsque le diabète est bien stabilisé et qu'il s'agit plutôt de consultations de contrôle.», ajoute Nicolas Weitz.

Transversalité et complémentarité

Les interventions de l'infirmière spécialisée en diabétologie auprès du patient diabétique sont essentielles. D'autant plus que, depuis quelques années déjà, le Luxembourg est confronté à une pénurie de diabétologues. L'approche inclut notamment:

- Information, entretien motivationnel, suivi coaching
- Une éducation technique:
 - utilisation des dispositifs d'injection: stylos à insuline ou autres traitements injectables, pompes à insuline externes,
 - utilisation des dispositifs d'autosurveillance de la gly-



“ La téléconsultation se prête très bien à l'éducation à la santé des patients diabétiques. C'est pourquoi nous continuerons à développer cet outil après la pandémie de Covid-19. ”

VALÉRIE DALSTEIN



cémie: autocontrôle des glycémies capillaires, ou mesure continue du glucose.

- Apprentissage de l'insulinothérapie fonctionnelle.

Valérie Dalstein commente: «Dès la première consultation, nous transmettons au patient des connaissances théoriques fondamentales indispensables à la compréhension de sa pathologie et nous l'informons des traitements qui peuvent être envisagés. Nous partons toujours du principe qu'une meilleure compréhension de la maladie donnera lieu à une meilleure gestion du diabète. Bien évidemment, nous devons toujours adapter nos paroles en fonction de chaque patient, de ses possibilités d'apprentissage, de sa compréhension de la pathologie ou encore de l'étape à laquelle il se trouve dans son processus d'acceptation de la maladie. La prise en charge du patient diabétique tient compte également de son implication à changer ses comportements en faveur de sa santé (pratiquer une activité physique régulière, avoir une alimentation équilibrée et adaptée, respecter le traitement prescrit, etc.). C'est pourquoi l'infirmière de consultation en diabétologie travaille toujours en étroite collaboration avec une équipe multidisciplinaire (médecin endocrinologue, diététicienne, psychologue...) et participe aux staffs cliniques qui ont lieu une fois par semaine.»

Soulignons également que des consultations individuelles et des informations/éducations de groupe sont

La consultation de diabétologie pour adulte au CHL: horaires et lieux

Horaires:

- Du lundi au jeudi : de 8h00 à 17h30
- Le vendredi : de 8h00 à 16h00

Accès au lieu de consultation médicale:

- CHL Centre, 1^{er} étage, bureau n°1

Accès aux lieux de consultation infirmière:

- CHL Centre, 1^{er} étage, bureau n°6
- CHL Maternité, 1^{er} étage, bureau n°4

La consultation de diabétologie pour adulte fait partie des offres de soins proposées au sein de la Clinique du Diabète du CHL.

planifiées selon les cas. Les femmes qui viennent de recevoir un diagnostic de diabète gestationnel ont en effet la possibilité de participer à des séances de groupe qui sont organisées conjointement avec une diététicienne. Ces séances ont lieu une fois tous les 15 jours en français et une fois tous les 15 jours en anglais. Pour les patients atteints du diabète de type 1 ou du diabète de type 2, chaque séance en groupe aborde un thème spécifique pour une mise à jour des connaissances. «L'organisation de tels groupes d'éducation à la santé reste toutefois limitée. Nous devons tenir compte de plusieurs facteurs: la spécificité de la langue des participants, leur disponibilité, etc.», précise Valérie Dalstein.

La téléconsultation en diabétologie

La crise sanitaire liée au Covid-19 a fait décoller la téléconsultation en diabétologie, démontrant ainsi sa réelle plus-value dans l'approche proposée aux patients diabétiques. Il faut dire que de plus en plus de patients utilisent des objets connectés pour la gestion et le suivi de leur diabète.

Nicolas Weitz: «En vue de préparer la séance de téléconsultation, nous demandons au patient de nous envoyer par mail ses données de santé (taux de glycémie, poids, tension artérielle...) ainsi que des photos pour que nous puissions les recevoir et les analyser. Le contact vocal par téléphone complète la consultation avec la personne et évalue si elle gère bien son diabète. Même si la téléconsultation comporte quelques limites, dont l'absence de communication non verbale, elle s'avère être un outil très intéressant pour faire un suivi chez les patients diabétiques de type 1 ou de type 2 qui ont besoin d'une aide ponctuelle ou pour réduire le nombre de déplacements chez les femmes enceintes qui sont en fin de grossesse.» ●

Prévenir et détecter **le mobbing** chez les jeunes

Le mobbing (ou harcèlement psychologique) est un phénomène fort répandu en milieu scolaire. Comment sensibiliser les enfants en classe ? Quel rôle ont les parents à jouer pour prévenir de tels actes ? Quelles sont les conséquences possibles pour la victime ? Comment agir si on est témoin ? Abordons toutes ces questions avec Nancy Holtgen, une ancienne éducatrice graduée devenue, depuis 20 ans, coach de vie personnelle et professionnelle, notamment spécialisée en mobbing.

Céline Buldgen

Rappelons tout d'abord qu'il existe différentes formes de harcèlement:

- le harcèlement sexuel,
- le harcèlement physique,
- le harcèlement psychologique,
- le harcèlement social. Celui-ci se caractérise essentiellement par le fait d'ignorer la personne ou encore de la priver de tout contact social et/ou d'informations qui devraient normalement lui être transmises,
- le cyber-harcèlement. *«Cette forme de harcèlement qui se manifeste principalement sur les réseaux sociaux est, à mon sens, la plus grave car elle ne s'arrête malheureusement pas à la grille de l'école. L'atteinte psychologique est considérable; la victime étant confrontée à son ou ses harceleur(s) 24h sur 24.»*, commente Nancy Holtgen.

Le harcèlement scolaire revêt différentes formes (insultes, moqueries, humiliations, mensonges, vandalismes des affaires de la victime...) et se caractérise par un effet de récurrence qui peut durer quelques jours, quelques mois, voire plusieurs années. Le harcèlement à l'école est un phénomène complexe: il associe différents facteurs tels que la violence physique et la violence psychique. Enfin, soulignons que le racket ne peut être considéré comme du mobbing en tant que tel.

“ Pour prévenir le mobbing, il convient d'aborder avec les enfants les notions d'empathie, de partage, de respect d'autrui, de cohésion sociale ou encore de protection de la vie privée. ” **NANCY HOLTGEN**



Les signes qui doivent alerter

Il est possible de repérer si votre enfant subit un harcèlement scolaire par son changement de comportement:

- est-il plus stressé que d'habitude ?
- souffre-t-il de peur chronique d'aller à l'école ?
- se plaint-il de céphalées, de maux d'estomac, d'insomnie ?
- a-t-il développé des troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie) ? Une allergie soudaine ? Une maladie psychosomatique ?
- sa confiance en lui a-t-elle fortement diminué ces derniers temps ?
- est-il enclin à l'isolement social ?
- est-il dans un état dépressif ?
- a-t-il des envies suicidaires ?

Par honte et/ou culpabilité, il est probable qu'un enfant harcelé ne veuille pas discuter de ce qu'il vit à l'école. Soyez donc vigilant et réagissez rapidement au moindre changement de comportement de votre enfant.

Comment prévenir et agir ?

Pour se protéger du harcèlement scolaire, les enfants doivent développer des compétences personnelles et relationnelles telles que la confiance en soi, l'estime de soi, l'expression des émotions et ressentis, l'affirmation de soi et la pose de limites clairement définies (*«je n'accepte pas tel ou tel comportement à mon égard»*) ou encore la communication interpersonnelle (*«Notre réalité n'est pas celle des autres»*).



Il est important qu'ils prennent également conscience des signaux que le corps leur envoie pour leur montrer s'ils écoutent ou non leurs besoins.

Par ailleurs, pour prévenir le mobbing, il convient d'aborder avec les enfants/les adolescents les notions d'empathie («*Comment crois-tu que l'autre enfant se sent maintenant depuis que tu as publié une photo compromettante de lui sur les réseaux sociaux ?*», «*Dans cette situation, comment toi te sentirais-tu ?*...»), de partage, de respect d'autrui, de cohésion sociale ou encore de protection de la vie privée.

Les parents, les enseignants, les éducateurs ou toute autre personne en contact avec des enfants/adolescents ont un rôle essentiel à jouer pour prévenir et lutter contre ce phénomène de harcèlement scolaire.

Les enseignants peuvent utiliser des méthodes simples telles que:

- organiser des «tables rondes» pour la gestion des conflits en classe. «*Il convient d'instaurer un vrai dialogue en classe. S'il y a un différend entre deux élèves, il est important que chaque enfant puisse verbaliser ce qu'il ressent à l'autre sans le blesser.*», précise Nancy Holtgen,
- proposer des exercices de teambuilding ou des jeux

Pourquoi un enfant harcèle ses camarades ? **Est-il conscient ou pas du mal qu'il fait ?**

Selon Nancy Holtgen, le harceleur sait pertinemment ce qu'il fait subir à sa victime. «*Souvent, les harceleurs sont des enfants ou adolescents qui ont eux-mêmes été harcelés dans le passé. La souffrance psychologique s'observe donc autant chez le harceleur que chez la victime. Bien que cela n'excuse pas les faits, on comprend mieux l'une des raisons qui pousse un enfant à harceler un autre camarade.*», nous dit-elle.

D'autres raisons possibles sont la jalousie (si la victime est première de classe, par exemple) ou des conflits entre jeunes qui dégénèrent.

Un enfant peut également devenir un harceleur pour les motifs suivants:

- il subit de la violence à la maison et veut décharger sa colère/sa souffrance sur autrui,
- il veut être l'élève le plus «cool» de la classe et a un énorme besoin de reconnaissance,
- il manque de confiance en lui et recherche donc un autre élève plus faible que lui psychologiquement pour se sentir plus fort,
- il a peur d'être lui-même victime de harcèlement et préfère donc prendre les devants,
- ...



Homecare

l'opticien mobile

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





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



de coopération. Chaque enfant peut ainsi se rendre compte qu'il est important aux yeux de toute la classe: *«Moi aussi, j'ai une valeur pour les autres. Sans moi, ils n'arriveront pas à réussir l'exercice ou le jeu demandé. Je suis une des pièces du puzzle.»*,

- visionner des films traitant du harcèlement scolaire.

«Le harcèlement scolaire est un sujet à prendre très au sérieux. Idéalement, il devrait être abordé avec les enfants dès le plus jeune âge et en utilisant des mots adaptés à l'âge de l'enfant. En espérant qu'un jour, la thématique du harcèlement à l'école puisse être officiellement intégrée au programme scolaire, avec des messages répétitifs tout au long du cursus.», commente Nancy Holtgen.

Quant aux parents, ils ont à leur disposition plusieurs outils pour booster la confiance en soi de leur enfant:

- lui dire qu'il peut verbaliser ses émotions,
- faire la distinction entre votre enfant et son comportement (*«C'est ton comportement que je n'apprécie pas. Toi, je t'aime tel que tu es.»*),
- lui donner des responsabilités en fonction de son âge.

Nancy Holtgen: *«Plus votre enfant sera grand, plus les tâches qui lui seront attribuées devront être complexes. Celles-ci ne devront toutefois pas dépasser ses capacités. Je prends souvent l'exemple d'un enfant âgé d'un an qui souhaite grimper sur une chaise. Bon nombre de parents s'inquiéteront qu'il ne tombe. La meilleure posture est celle de dire à son enfant: «Fais attention. Tu risques de tomber,*

“ Dans le cadre d'un projet scolaire intitulé «Préparez-vous pour le lycée» (*Prett fir fir de Lycée*) pour les enfants de C4.2, j'aborde toujours avec les élèves la pire situation qu'ils ne voudraient pas vivre au lycée. Nonante pour cent d'entre eux me répondent qu'ils ne veulent pas être harcelés. ”

NANCY HOLTGEN

mais, rassures-toi, je reste près de toi pour te rattraper si besoin. En cas de réussite, l'enfant augmentera sa confiance en lui. Et s'il échoue, il aura fait une expérience de plus. Tous ces petits pas sont indispensables pour lui permettre de construire au fur et à mesure sa confiance en soi. Mais, dans notre société actuelle, on voit bien que les enfants sont surprotégés. On ne leur permet finalement plus de vivre leurs propres expériences et donc d'augmenter leur confiance en eux. Comprenons bien ceci: un enfant qui a confiance en lui ne sera jamais harcelé. Il est évident que le harceleur essaiera d'avoir une emprise sur lui, mais il va tout de suite se rendre compte qu'il ne pourra pas y arriver. N'oublions pas que le harceleur se nourrit des faiblesses de sa victime.»

Que faire si mon enfant est harcelé ?

Si votre enfant est victime de mobbing, il est important de le signaler immédiatement auprès de la police. Vous pouvez aussi contacter le SePas (Service psycho-social et d'accompagnement scolaire) au sein des lycées ainsi que le président et son équipe au sein des écoles primaires. Il est important que la victime puisse tenir un journal de bord pour y relater tous les faits qui ont eu lieu et de le transmettre directement à la police. Attention, tout conflit entre deux enfants n'est pas toujours considéré comme du harcèlement.

Nancy Holtgen rappelle: *«La victime ne peut pas s'en sortir toute seule; elle a besoin d'aide extérieure. Si en tant que parents, enseignants, éducateurs, directeurs d'école, élèves... nous sommes témoins d'actes de harcèlement scolaire, nous avons l'obligation morale de réagir rapidement. Ne rien faire équivaut finalement à soutenir l'auteur (ou les auteurs) du harcèlement... Expliquons bien aux enfants qu'ils doivent avoir le courage d'aider la victime en signalant les faits à un adulte et ne pas se dire: «J'ai de la chance, ce n'est pas moi que l'on harcèle.»* ●

Retenons:

- Personne n'a le droit de subir un harcèlement.
- Ce n'est jamais la faute de la victime.

Découvrez le site Internet de Nancy Holtgen:
<https://www.nh-life-coaching.com>.



Anxiété chronique: la limite est facile à franchir

L'anxiété est nécessaire pour faire face à un danger potentiel. L'idéal est donc d'alterner les phases d'anxiété et les phases de repos. Malheureusement, nous ne sommes pas tous égaux face à l'anxiété et celle-ci peut rapidement devenir pathologique pour certains d'entre nous.

Céline Buldgen

Pourquoi certaines personnes semblent-elles plus vulnérables que d'autres à l'anxiété ? Il faut savoir que certains facteurs interviennent dans la survenue des troubles anxieux. Le facteur le plus important est l'environnement, qu'il soit social, familial ou professionnel. Nous avons en effet la possibilité de diminuer notre réponse au stress si nous sommes dans un environnement serein avec la possibilité de prédire le danger et de s'y préparer, nous avons une sensation de contrôle sur l'élément stressant ou encore si nous avons un entourage social positif. La génétique joue également un rôle prépondérant. Notre production d'adrénaline et de dopamine conditionne notre comportement face au stress.

Retenons:

Les facteurs aggravants de l'anxiété sont les événements passés traumatisants et la consommation d'alcool. Les facteurs protecteurs sont la résilience psychologique et la stabilisation émotionnelle. Les facteurs protecteurs ou aggravants sont l'environnement et la génétique.

Des symptômes variés

L'anxiété se caractérise tant par des symptômes physiques et physiologiques (augmentation du rythme cardiaque, augmentation de la fréquence respiratoire, et de la pression sanguine, sens exacerbés, transpiration, muscles tendus, tremblements) que par des symptômes psychologiques (état d'hypervigilance (alerte), nervosité, irritabilité, anticipation du futur, état de panique).



Quand l'anxiété devient pathologique

On parle d'anxiété chronique lorsqu'elle dure depuis plus de 6 mois. On parle d'anxiété inappropriée lorsque cet état psychologique se manifeste dans des moments qui ne représentent pas un danger ou lorsque la personne ne sait plus vivre dans le moment présent.

En médecine, on classe les différents troubles anxieux en différentes catégories: troubles anxieux généralisés, crise de panique, phobie, trouble d'anxiété de séparation, trouble de stress post-traumatique... Un suivi médical est fortement recommandé si une personne souffre de l'un de ces troubles.

Les effets délétères de l'anxiété chronique sont nombreux: hypertension artérielle, troubles du sommeil et fatigue chronique, troubles digestifs, nervosité/rumination constante, mémoire et concentration atténuée, vieillissement précoce, sensibilité aux infections, état dépressif (dans les cas les plus graves),...

Comment remédier à l'anxiété chronique ?

Plusieurs solutions existent:

- Médicaments anxiolytiques
- Psychothérapies
- Médecines douces (acupuncture, homéopathie...)
- Méditation, Yoga, Qi Gong
- Compléments alimentaires
- Neurotechnologies: neurofeedback, neurostimulation

Source: Visionconférence «Les neurotechnologies: quelles applications pour l'anxiété ?» donnée par l'équipe du Neurofeedback Luxembourg le 26 mai dernier.

Activez votre résilience pour surmonter vos échecs au quotidien



Dans cet article, découvrez trois étapes simples qui vous aideront à surmonter vos échecs et qui peuvent s'appliquer à votre vie professionnelle ou personnelle.

Céline Bulden

Nous avons tous vécu des situations pour lesquelles nous avons une vision précise de ce que cela allait donner et dont le résultat ne fut pas à la hauteur de nos attentes. C'est pourquoi il est important de posséder des techniques pour se comprendre soi-même et comprendre comment nous fonctionnons face à nos résultats personnels ou professionnels. Une chose est certaine : nous ne sommes pas préparés à avoir une relation saine avec nos résultats. Pourquoi ? Parce que nous sommes assaillis d'exigences sociales, familiales et même personnelles qui limitent dans une certaine mesure nos résultats. Il faut également prendre en compte nos propres jugements. Enfin, gardons à l'esprit qu'il est presque impossible de parler de résilience sans l'associer à une lutte ou une bataille. La résilience apparaît lorsque nous faisons face à des défis ou si nous sommes exposés à un grand stress.

“ Chacun(e) a en lui(elle) les ressources internes qui peuvent l'accompagner et améliorer sa résilience. ”

Tous les événements sont neutres

Puisque les événements sont neutres, ils n'ont pas de poids, ils ne signifient rien. Seule notre perception de l'événement lui confère une certaine importance.

Les clefs de la résilience

Voici les trois étapes pour intégrer en soi le concept d'événement neutre :

• « Presse le jus » des événements :

Tous les événements de notre vie sont ce qu'ils sont parce que nous avons tendance à juger absolument toutes les expériences qui se passent dans notre vie. Nous avons des avis négatifs ou positifs sur tout. Mais certaines opinions nous limitent dans notre vie. Si nous pouvions identifier et gérer ces opinions, notre vie serait plus libre et satisfaisante. Nos jugements (basés sur une expérience personnelle, sur ce que nous voyons, sur les « qu'en dira-t-on ? »...) transforment la réalité. Ils floutent les événements et les éliminent. Au final, nous en conservons des expériences douloureuses, des frustrations ou des expériences limitées au lieu d'une vie merveilleuse. Donc soyez prêt à oublier vos jugements et à prendre les événements pour ce qu'ils sont : neutres.

“ Nous devons comprendre comment différencier nos opinions des faits de notre vie. De cette manière, nous pourrions mieux gérer notre réalité et notre relation avec nos résultats. ”

• «Vis l'expérience de l'échec»:

Nous devons accepter de vivre l'expérience de l'échec avec toutes les émotions qui y sont associées (tristesse, colère...). Le secret de la résilience, c'est d'accepter de recevoir l'émotion. Les émotions sont passagères. Seules celles que nous ne savons pas gérer, celles auxquelles nous résistons perdurent dans le temps et deviennent un état d'esprit. Et cet état d'esprit peut nous amener à rester dans une zone de confort. Les personnes qui osent dépasser leurs limites, à franchir les barrières, sont celles qui sont prêtes à embrasser complètement l'expérience de l'échec. Si on n'accepte pas de vivre l'émotion dans sa totalité, jusqu'à ce que l'émotion disparaisse, on va créer une boucle qui va se répéter constamment. On peut donc stopper ce schéma en acceptant de vivre l'émotion de l'échec dans sa globalité.

• «Prendre un outil du passé»:

Chaque décision, consciente ou non, que nous prenons, génère un résultat dans notre vie. Il faut comprendre la différence entre les notions de «responsabilité» et de «culpabilité». Car, bien souvent, nous avons tendance à réduire le concept de responsabilité à «c'est la faute de...». Or, si nous cherchons un coupable à ce qui nous arrive, nous n'irons pas bien loin. Le secret de la résilience est plutôt de voir quelle a été notre participation à travers chacune de nos décisions pour obtenir ce résultat, qui est vu aujourd'hui comme un échec. Une fois que nous comprenons que c'est nous-même et non pas un facteur

externe qui est à l'origine du résultat, alors nous serons prêts à utiliser cette ressource.

Exercice à faire chez soi: imagine un projet professionnel raté. Ne justifie pas l'échec de ton projet en raison de ton associé ou d'une mauvaise étude de marché, mais poses-toi plutôt la question si tu t'es dit: «*Peut-être que cela ne fonctionnera pas*», ou encore peut-être «*Je ne suis pas certain de vouloir me lancer avec cette personne*». Il est important de qualifier l'attitude (ex.: septicisme) qui se cache derrière cette conversation interne, et qui t'a empêché d'avoir du courage pour mener à terme ce projet professionnel. Maintenant, cherche en toi quelque chose qui s'y oppose. Souviens-toi d'un moment où tu t'es senti très confiant, pour lequel tu as pris un risque, avec à la clé, une réussite. Cet exercice montre clairement que nous avons les ressources en nous. ●

Il y a deux façons de vivre sa vie:
en allant contre les événements
ou on en les acceptant

Ne confondons pas les notions d'acceptation et de tolérance. L'acceptation signifie être vraiment prêt à accepter les choses telles qu'elles sont réellement et de les prendre d'un point de vue neutre. Les personnes qui vivent dans la tolérance sont constamment en lutte avec elles-mêmes, mais aussi avec l'événement associé à cette contrariété. Elles ont donc une conversation interne qui leur dit constamment «je vais le tolérer, je vais le tolérer». Mais tout a une limite. A un moment donné, elles «explosent». L'acceptation ne peut se faire si nous luttons contre les événements. Cette lutte vient tout simplement des jugements que nous avons par rapport à un événement.

Source: <https://master-business.net/fr/videos/activez-votre-resilience-pour-surmonter-les-echecs/?player> (formatrice: Carolina Carmona)

ABONNEMENT
Letz be healthy

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

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

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

Si vous souhaitez le recevoir à une autre adresse, contactez-nous à info@letzbehealthy.lu



**Seulement 33€
par an!**

Les enfants vont au bloc opératoire et en radiologie en **petite voiture électrique...**

Depuis la mi-octobre, les enfants peuvent se rendre au bloc opératoire ou passer un examen de radiologie dans l'une des 7 voitures électriques offertes par une sélection de garages Losch. L'objectif ? Diminuer leur anxiété et éviter la prémédication. Rencontre avec Sylvie Vincent, infirmière experte douleur au sein du Service Douleur des HRS, l'une des porteuses du projet.

Céline Buldgen

Ce projet des petites voitures électriques s'inscrit en réalité dans le cadre d'un vaste projet institutionnel de distraction en pédiatrie validé et soutenu par le Comité de Direction des Hôpitaux Robert Schuman. Plusieurs actions ont déjà été mises en place par le passé :

- chariots de distraction pour les soins avec du matériel adapté à l'âge de l'enfant,
- distribution de jouets d'accueil, de récompenses, de diplômes de bravoure, de trousse de coloriage...
- laveurs de vitres déguisés en Spiderman.

Sylvie Vincent : «Ce projet de distraction en pédiatrie vise à favoriser le ressenti positif de l'enfant lors de son hospitalisation, ou de son passage à l'hôpital. Si jamais il serait amené à revenir nous voir, nous souhaitons qu'il puisse revenir avec le sourire et non pas avec la peur.»

En accord avec la Direction des Hôpitaux Robert Schuman, la préparation du projet des petites voitures électriques a débuté au mois de décembre 2019. «C'est une très belle initiative mais il a fallu que nous construisions correctement le projet en amont. Nous avons dû anticiper de nombreux facteurs, bien au-delà du simple fait de faire monter les enfants dans les petites voitures. Nous avons pu compter sur les conseils avisés du Service de Pédiatrie de l'Hôpital de Valenciennes, qui fût le premier hôpital en France à avoir développé un tel projet en interne. La concrétisation de ce projet n'a pu avoir lieu sans également une réelle implication et un enthousiasme formidable de la part de nombreux acteurs au sein de l'hôpital (Comité de Direction, personnel infirmier, Service Sécurité, Service d'Hygiène,



Service Logistique, Service Transport des patients...). Sa réussite revient à tous les acteurs concernés. Humainement, c'est une belle expérience que nous vivons.», indique Sylvie Vincent.

Pourquoi la distraction ?

Il a été démontré que l'usage de la distraction dans la prise en charge de la douleur chez l'enfant agit au niveau de deux composantes de la douleur, à savoir la composante émotionnelle et la composante sensitive. En diminuant l'anxiété et la peur, on peut ainsi non seulement prévenir la phobie des soins mais également diminuer la perception de la douleur.

L'utilisation de méthodes de distraction permet donc d'agir sur la mémoire de la douleur. Sylvie Vincent nous explique : «La mémoire de la douleur existe dès la naissance, elle s'inscrit dans le corps dès les premiers gestes douloureux. Par ailleurs, les parents ont également une certaine influence sur cette mémoire de la douleur. Comme une éponge, l'enfant emmagasine l'angoisse des parents, ce qui peut augmenter le ressenti douloureux.»



“ À travers ce grand projet de distraction en pédiatrie, nous avons la volonté de créer du lien, de la confiance et de la continuité dans la prise en charge que nous offrons à nos jeunes patients. ” **SYLVIE VINCENT**

Pour qui ?

Les petites voitures électriques sont de magnifiques reproductions, entièrement équipées: changement de vitesse, klaxon, radio FM, Bluetooth... *«Pour satisfaire les enfants, nous avons choisi plusieurs modèles de voiture et différentes couleurs de carrosserie. L'infirmière de pédiatrie montrera les photos des petites voitures à l'enfant qui aura la possibilité de choisir la voiture qu'il préfère parmi celles encore disponibles.»*, souligne Sylvie Vincent.

Pourront bénéficier de ce transport, les enfants âgés de 2 à 8 ans, avec une morphologie adaptée, de maximum 30 kilos et sans prémédication.

Les parcours prévus

Les deux parcours actuels s'appliquent à des moments connus comme anxiogènes pour les enfants. Le premier parcours concerne le transfert du service d'hospitalisation pédiatrique vers le bloc opératoire. Le second parcours, le transfert aller et retour des urgences polyclinique pédiatrique vers le service de radiologie. *«Pour l'instant, nous nous limitons à ces deux transferts principaux. Nous espérons en développer d'autres ultérieurement.»*, précise Sylvie Vincent.

L'immersion dans le parcours fléché est totale. Outre le fait que l'enfant pourra trouver son chemin en suivant le parcours tracé au sol au moyen de stickers, il pourra également chercher les panneaux indicateurs décorés d'images d'animaux soignés.

Une fois son trajet en voiture terminé, il pourra recevoir un petit permis de conduire. Il lui sera remis par l'infirmière anesthésiste qui l'accueillera au bloc opératoire. Aux urgences pédiatriques, ce sera l'infirmière responsable de son accueil après l'examen qui le lui transmettra.

Qui gère les transferts ?

La gestion du transfert est sous la responsabilité d'un membre du personnel infirmier ou d'un membre du service des transports, ayant bénéficié d'une formation à la conduite télécommandée.

Véritable acteur de sa prise en charge, l'enfant pourra conduire lui-même la petite voiture. La personne responsable du transfert sera en mesure d'utiliser à tout moment la télécommande pour contrôler la direction de la voiture.

Lors de son parcours, l'enfant pourra être accompagné par l'un de ses parents voire les deux. Une photo de l'enfant, confortablement installé dans la voiture électrique qu'il aura préalablement choisie, sera prise avant son départ grâce à l'installation d'un PhotoBooth. Elle sera remise aux parents pour que l'enfant puisse garder un excellent souvenir de ce moment.

Les transferts par voitures électriques permettent aux enfants:

- d'acquérir une meilleure autonomie,
- de devenir acteur de sa santé et de sa prise en charge,
- de bénéficier d'une meilleure récupération physique (suite à une diminution de la médication en pré, péri et post-opératoire).

Sylvie Vincent: *«Nous considérons ce transport comme «un soin» à apporter à l'enfant. C'est pourquoi notre personnel infirmier va réaliser une documentation de suivi. Une évaluation de l'anxiété et de la douleur chez l'enfant avant et après sa prise en charge est également prévue pour évaluer l'efficacité de ce transport ludique.»*

Officiellement lancé à la mi-octobre, ce projet des petites voitures électriques a fait l'objet d'une grande campagne de communication sur les réseaux sociaux, avec notamment la diffusion d'un film mettant en lumière le parcours du service de pédiatrie jusqu'au bloc opératoire. ●

Le Prostatakarzinomzentrum propose un traitement moderne et interdisciplinaire du cancer de la prostate



Créé en 2016, le «Prostatakarzinomzentrum» (PKZ) permet une prise en charge personnalisée des patients atteints du cancer de la prostate, basée sur des soins ultra-performants. Le centre réunit toutes les compétences nécessaires ainsi que du matériel technologique de pointe pour établir un diagnostic, traiter et effectuer un suivi à long terme du cancer de la prostate. Rencontre avec le Dr Patrick Krombach, urologue aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS) et responsable du Prostatakarzinomzentrum, pour aborder le sujet.

Céline Buldgen

Le «Prostatakarzinomzentrum» aux Hôpitaux Robert Schuman est le premier centre d'excellence oncologique pour le cancer de la prostate au Luxembourg. Il bénéficie d'un label de qualité délivré par la Société allemande de cancérologie (Deutsche Krebsgesellschaft - DKG).

Dr Krombach: *«Cette accréditation - qui nécessite de respecter plus de 250 items d'un cahier des charges - garantit à notre centre le plus haut niveau d'exigences en terme de qualité de prise en charge, de traitement et de suivi des patients. De grands centres hospitaliers en Allemagne spécialisés dans la prise en charge du cancer de la prostate ont*

déjà été certifiés depuis longtemps par la DKG, puis, plus récemment, d'autres l'ont été également en Autriche et en Suisse.»

Chaque année, un audit est réalisé au sein du «Prostatakarzinomzentrum» par un auditeur externe. Ce dernier change tous les 3 ans.

Le Dr Krombach précise: *«Cette certification exige que nous ayons des objectifs mesurables et que des bilans annuels soient réalisés. Pour chaque critère du cahier des charges, nous avons l'opportunité de comparer nos résultats à ceux de plus de 200 centres dédiés à la prostate en Europe. Cela*

nous donne donc la possibilité de nous améliorer continuellement et de voir que nos soins sont finalement comparables à ceux de grands CHU en Allemagne. Tout ce processus de qualité est très rassurant et valorisant, autant pour l'équipe pluridisciplinaire du Prostatakarzinomzentrum que pour les patients.»

Réseau interdisciplinaire connecté

La mise en place d'un réseau interdisciplinaire garantit aux patients une prise en charge clinique basée sur les recommandations nationales allemandes pour le traitement du cancer de la prostate et sur l'état actuel de la science. Ce réseau, qui veille à l'application de standards de qualité en médecine, est composé de médecins spécialistes dans le traitement du cancer de la prostate (urologues, oncologues, radiologues...) et d'autres professionnels de la santé (soignants, case manager, personnel du bloc opératoire...). Le réseau collabore aussi avec des acteurs externes aux Hôpitaux Robert Schuman comme le Centre François Baclesse ou le Laboratoire national de santé.

Dr Krombach: *«Depuis la création du centre d'excellence en 2016, nous avons plus que doublé le nombre de patients que nous prenons en charge. Grâce à cette expérience pratique acquise au fil des années, nous sommes devenus plus performants. L'interconnectabilité au sein du réseau est meilleure et les circuits des patients sont plus courts. Nous avons su créer une belle dynamique interne qui, finalement, profite également aux patients.»*

“ Nous avons la volonté d'améliorer continuellement la prise en charge de nos patients, tout en leur garantissant des traitements qui respectent les données actuelles de la science. ”

DR KROMBACH

Approche

En complément aux traitements spécifiques du cancer (chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie, hormonothérapie), le «Prostatakarzinomzentrum» intègre des soins de support pour préserver la qualité de vie. Ces soins comprennent une prise en charge diététique, psychologique, spirituelle et sociale.

L'équipe pluridisciplinaire du «Prostatakarzinomzentrum» élabore une stratégie thérapeutique personnalisée en fonction des caractéristiques de la tumeur, de l'état général du patient et de ses besoins spécifiques. Un ou plusieurs traitements sont proposés.

Le Dr Patrick Krombach explique: *«La surveillance active est un traitement généralement peu connu du grand public. Dans certains cas, elle s'avère être pourtant la meilleure option thérapeutique en terme de qualité de vie. Le patient n'ayant eu aucune intervention, il ne présentera aucune séquelle. Une attitude de surveillance structurée est proposée chez des patients dont le cancer de la prostate se développe lentement, sans signes cliniques ou douleur. Si la tumeur vient à évoluer, le patient sera traité. Peuvent*



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



“ Idéalement, au Luxembourg, chaque patient atteint d'un cancer devrait être accompagné par un case manager. ”

DR KROMBACH

également bénéficier d'une surveillance active les personnes âgées qui ont un cancer de la prostate. Le traitement focal est quant à lui recommandé de manière exceptionnelle, dans le cadre d'études cliniques, pour des tumeurs localement peu avancées. Ce traitement de dernière génération («Cyberknife») proposé au Centre François Baclesse consiste à délivrer des rayons ionisants focalisés en vue de détruire les cellules tumorales. A l'étranger, on propose aussi des ultrasons émis à partir d'une sonde.»

Lors des réunions de concertation pluridisciplinaires (RCP), organisées depuis l'implémentation du Premier Plan National Cancer Luxembourg, la situation clinique du patient est discutée afin de pouvoir lui proposer le meilleur traitement adapté à sa situation et à ses besoins spécifiques. À cette réunion qui se déroule au minimum deux fois par mois participent les médecins spécialistes en urologie, oncologie, radiothérapie, pathologie, radiologie et médecine nucléaire ainsi que le case manager.

Des recommandations de traitement sont ensuite transmises au patient et à son médecin traitant. Quant au choix final, il revient toujours au patient.

Dr Krombach: «*Dans le cancer de la prostate, il est rare de devoir agir en urgence. Un temps de réflexion d'environ 2-3 semaines est toujours laissé au patient. Celui-ci doit pouvoir avoir confiance en son médecin, et ne pas hésiter à poser des questions sur les différentes méthodes thérapeutiques, à demander d'avoir plus de temps de réflexion ou encore se renseigner pour savoir où il peut obtenir des informations supplémentaires. Les décisions prises sont importantes. C'est*

Le «Prostatakarzinomzentrum» poursuit les objectifs suivants:

- Garantir des soins optimaux aux patients, tout en assurant bien-être physique et psychologique.
- Planifier et réaliser un traitement individualisé adapté à chaque patient.
- Proposer une panoplie de traitements à tous les stades du cancer de la prostate.



pourquoi il faut que chaque partie prenante soit convaincue du bon choix de traitement.»

Binôme urologue/case manager

Le médecin urologue et le case manager sont les interlocuteurs privilégiés du patient. Ils peuvent proposer des consultations adaptées à sa situation. À chaque étape, le médecin interagit avec les autres intervenants du centre afin d'offrir le meilleur traitement. Durant les traitements ambulatoires (chimiothérapie, radiothérapie), le case manager assure le lien entre les différents interlocuteurs.

Il contribue également à une meilleure coordination de la prise en charge du patient via l'organisation des examens médicaux, la gestion des rendez-vous médicaux, la diffusion d'informations ou encore le recueil des données du patient. De plus, le case manager intervient dans l'identification des patients qui pourraient profiter d'une prise en charge psychologique.

«*Face à une population de plus en plus âgée et à une pénurie de médecins, le case manager a un rôle important dans notre système de santé. Il contribue à une meilleure information du patient, diminuant ainsi le nombre de consultations chez le médecin traitant ou chez l'oncologue. Idéalement, au Luxembourg, chaque patient atteint d'un cancer devrait être accompagné par un case manager. Mais qui est prêt à financer tout cela ?*», conclut le Dr Krombach. ●

Source: www.hopitauxschuman.lu/fr/specialites-maladies-traitements/prostatakarzinomzentrum-pkz/

Santé Services S.A. lance sa production de masques de protection



L'approvisionnement en masques de qualité restant difficile et les besoins n'allant pas en diminuant, le groupe des Hôpitaux Robert Schuman s'est attelé à devenir son propre fournisseur en chargeant Santé Services S.A. de mettre sur pied une ligne de production de masques de protection.

- 20 000 masques de Type I et II par jour:
 - Tests de conformité (filtration, respirabilité, propreté microbienne) réalisés dans des laboratoires français agréés, selon la norme EN 14683+AC:2019.
 - Obtention du label «Made in Luxembourg».
- Planification d'une mise en service d'une ligne de production de masques FFP2.
- Participation au financement de la machine par le Ministère des Classes moyennes.



C'est le 29 septembre qu'a été inauguré officiellement le site de production des masques de protection «Made in Luxembourg». Les représentants de Santé Services S.A. et des Hôpitaux Robert Schuman ont eu l'honneur d'accueillir Xavier Bettel, Premier ministre et Lex Delles, Ministre des Classes moyennes afin de leur faire visiter les infrastructures et les remercier pour leur précieux soutien dans ce projet.



Les animations de groupe de la Clinique du Diabète

Salle U202, niveau -1,
Hôpital Kirchberg

Mieux vaut prévenir que guérir: effets bénéfiques d'un suivi adéquat

**Lundi, 7 décembre 2020
17h-19h**

animé par Dr D. de la Hamette et une infirmière de la Clinique du Diabète



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

Organisé par le
Prostatakarzinomzentrum HRS
www.hopitauxschuman.lu

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



**Rendez-vous chaque premier
mercredi du mois, à 18h00**

Plus d'informations sur la page
«Agenda», www.hopitauxschuman.lu
Clinique Bohler, salle E819.
Sans inscription préalable.

Vaccination contre la grippe: ne l'oubliez pas !

Si ce n'est déjà fait, pensez à vous faire vacciner contre la grippe saisonnière. Comme cela a été dit dans la presse, le gouvernement luxembourgeois a pris des mesures pour se procurer des vaccins supplémentaires dans le cadre de l'épidémie de Covid-19. L'objectif a été fixé à 110.000 personnes vaccinées cette année, soit 30.000 de plus que d'habitude. Nous vous disons pourquoi.

Dr E. Mertens

Le but est évidemment de vacciner en priorité contre la grippe les personnes des groupes à risque, dont la liste est d'ailleurs très comparable à celle des personnes les plus vulnérables au Covid-19: personnes âgées, adultes ou enfants souffrant de maladies chroniques, etc. Mais il est important que toutes les personnes chez qui le vaccin contre la grippe saisonnière est indiqué fassent ce vaccin et voici pourquoi.

Raison 1: ne pas surcharger les salles d'attente

Comme les symptômes de la Covid-19 ressemblent très souvent à ceux d'une «simple» grippe, toute grippe évitée permettra d'éviter la réalisation d'un test Covid et un isolement. Moins de personnes à examiner et à tester, et moins d'inquiétude pour tout le monde.

Raison 2: éviter la double infection et le risque de complications

On sait qu'une co-infection par le virus de la grippe et par d'autres virus qui affectent les voies respiratoires peut augmenter la sévérité de la grippe et le risque de complications.

Raison 3: ne pas surcharger les hôpitaux

Enfin, la troisième raison, et non des moindres, est d'éviter que le système de santé soit surchargé par l'hospitalisation conjointe de patients victimes de complications de la grippe, comme il y en a chaque année, et de patients hospitalisés pour Covid-19. ●

La bonne nouvelle

Les gestes barrière mis en place pour lutter contre la Covid-19 devraient également aider à réduire la diffusion des autres infections virales transmises de la même manière, comme la grippe saisonnière. Une raison de plus de les respecter et de rester vigilants.

Ne pas négliger les autres vaccinations

La crise Covid-19 a amené bon nombre de patients à reporter des interventions de prévention... y compris des vaccinations. Ainsi, à côté de la vaccination contre la grippe saisonnière, le vaccin contre la pneumonie à pneumocoque est essentielle pour les groupes à risque.

La pneumonie à pneumocoque peut être grave pour la santé. En effet, le pneumocoque, l'agent pathogène isolé le plus fréquemment à l'origine d'une pneumonie, est la principale cause de décès évitable par la vaccination, dans le monde ainsi qu'en Europe.

Le pneumocoque n'est pas un virus, mais une bactérie présente chez 5 à 25% des personnes en bonne santé au niveau de la bouche, du nez et du pharynx, mais qui peut être responsable d'infections sévères, notamment de pneumonies.

Le risque d'une pneumonie à pneumocoque s'accroît avec l'âge, parce que le système immunitaire s'affaiblit. Mais chacun peut contracter la maladie, y compris les



Saviez-vous que...

...deux vaccins sont importants pour la femme enceinte?

La grossesse est une période où la santé est particulièrement importante: la vôtre mais aussi celle de bébé qui est en train de se former. Pour vous protéger, et protéger votre bébé contre certaines maladies, deux vaccinations sont principalement recommandées pendant la grossesse: celle contre la grippe (entre octobre et décembre) et celle contre la coqueluche.

personnes qui ont un mode de vie sain. Les risques de contracter une grippe et une pneumonie à pneumocoque augmentent chez les adultes de 65 ans et plus, même chez ceux en bonne santé et les conséquences sont souvent lourdes: nombre élevé d'hospitalisations, impact sur la vie de la personne, diminution de l'espérance de vie et risques de contracter d'autres maladies.

Pneumonie à pneumocoque: qui vacciner ?

Les groupes cibles de la pneumonie à pneumocoque et de la grippe saisonnière se recoupent largement, c'est pourquoi il est important de sensibiliser en même temps les patients âgés ou fragilisés à l'importance de se protéger contre les infections à pneumocoque. Tout comme le virus de la grippe, le pneumocoque peut se révéler très agressif et provoquer des infections graves (notamment la pneumonie), dont les complications peuvent être fatales. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien ! ●

Chez une personne sensible, le pneumocoque peut se déplacer dans l'organisme et provoquer diverses infections, telles que:

- Des sinusites: en se déplaçant vers les sinus.
- Des otites: en se déplaçant vers l'oreille.
- Des pneumonies: en descendant dans les voies respiratoires inférieures.
- Des septicémies: en passant dans la circulation sanguine.
- Des méningites: en infectant les membranes du cerveau. Les conséquences possibles d'une méningite à pneumocoque sont fréquentes et graves.

Source: www.vaccination-info.be

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 €21,95 (CNK2326-577), 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



Comment se protéger contre les virus hivernaux à l'approche des fêtes de fin d'année ?

Les jours déclinent, les températures chutent. Comme chaque année, le mois de novembre apporte les premiers virus respiratoires avec notamment la grippe, dont l'épidémie commence dès les fêtes de Noël et se poursuit jusqu'à mars-avril. Cependant, bien que les épidémies de grippe soient annuelles, elles restent imprévisibles et nous ne pouvons pas prédire leur durée ni leur intensité. Bien préparer son corps à affronter l'hiver est donc indispensable.

Une plus grande vulnérabilité aux virus en hiver

Les basses températures affaiblissent nos défenses immunitaires et peuvent irriter la muqueuse nasale, nous rendant ainsi plus sensibles aux infections. Quand il fait froid, les virus respiratoires comme celui de la grippe sont également plus résistants et survivent plus longtemps, augmentant le risque de contamination.

Un hiver difficile à prévoir

L'hiver s'annonce particulièrement difficile puisque d'autres virus vont circuler et pourront provoquer aussi des symptômes grippaux : fièvre, courbatures, fatigue, toux... La crainte est de voir circuler simultanément le virus de la grippe et d'autres virus de l'hiver, au risque de saturer les systèmes de santé. Chez nous, rappelons que la grippe entraîne chaque année l'hospitalisation de nombreux patients présentant des complications. La prévention est donc de rigueur.

Poursuivre les bons gestes de l'automne et adopter ceux de l'hiver

- Baisser le chauffage: même si le froid s'installe, ne montez pas trop les radiateurs et gardez une température intérieure n'excédant pas 19-20°C. La chaleur et l'air sec modifient la qualité des sécrétions des voies respiratoires, premières barrières contre les infections.
- Conserver une alimentation équilibrée. A l'approche de l'hiver beaucoup optent pour des plats riches et copieux: raclettes, tartiflettes, fondues.... Essayez de toujours consommer des fruits et des légumes pour aider votre organisme à lutter.
- Aérer votre habitation: un intérieur confiné favorise la prolifération des microbes. Quelle que soit la météo, continuez à aérer votre logement en hiver au moins 10 minutes par jour pour renouveler l'air ambiant.
- Préserver 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.
- Pratiquer une activité physique régulière: fatigue et stress affaiblissent les défenses immunitaires. Poursuivre un exercice physique en hiver permet de booster l'énergie et renforcer le système immunitaire. Pour les moins sportifs, essayez de marcher une demi-heure chaque jour.
- Arrêter 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.
- Respecter les règles d'hygiène: on ne le répètera jamais assez, lavez-vous les mains régulièrement et soigneusement à l'eau et au savon. Elles peuvent être des vecteurs de virus. ●



C'EST MOI QUI L'AI FAIT



LA COSMÉTIQUE NATURELLE, VEGAN ET ZÉRO DÉCHET



LA COSMÉTIQUE SOLIDE

Economique et écologique, elle s'emporte partout et offre une réelle alternative efficace et 100% naturelle !

Shampoings, dentifrices, déodorants, bain de bouche... Adoptez les tous pour une routine beauté totalement eco-friendly...

LA GAMME

- Dentifrice Chlorophylle menthe poivrée - Citron Miel
- Shampoing Mûre Sauvage - Orange/Pamplemousse - Rhassoul Cerise - Miel Citron
- Déodorant Citron Palmarosa
- Bain de bouche solide et nomade

Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES



@DietWorld.by.AWT

FIV et FeLV du chat

Pour cette édition, notre interlocuteur est Benoît Durand, qui oeuvre en tant que vétérinaire depuis 1992. Il est généraliste, pratique la médecine mais fait également beaucoup de chirurgie. C'est un homme passionné du contact avec les animaux. Il aime son métier passion aux mille facettes, il apprécie la variété et les évolutions qui s'offrent à lui en permanence.

Sandrine Stauner-Facques
en collaboration avec Benoît Durand

Nous avons décidé de parler avec lui du SIDA du chat encore assez méconnu du grand public. Ce virus de l'immunodéficience féline est plus souvent identifié sous le nom de FIV ou «Sida du chat».

Le FIV

Le FIV est la pathologie qui se rapproche le plus du HIV (virus de l'immunodéficience humaine).

Comme chez l'humain, la maladie fait que le système immunitaire du chat est déficient. Mais il faut savoir que le chat peut être asymptomatique, porteur du virus durant des années et ne pas déclencher immédiatement la pathologie (cela peut aller de 5 à 10 ans).

Le FIV ne se contracte que par contacts, bagarres, morsures. Les crocs d'un chat sont affûtés et inoculent le virus très facilement. Après une morsure, le virus va forcément s'installer car la morsure d'un chat est profonde. Il faut qu'il y ait contact, morsure avec salive et sang... Il peut aussi y avoir une transmission in utero.

Conseil: Il est impératif de respecter quelques règles importantes si votre chat est atteint du FIV. Pour protéger votre animal, mais aussi ceux des autres... Il est capital d'empêcher votre félin contaminé d'avoir accès à l'extérieur, afin d'éviter une propagation de la maladie.

Le FeLV

Le FeLV (virus leucémogène) est un virus voisin du FIV. Il peut provoquer des symptômes respiratoires, digestifs, oculaires. A un stade avancé on peut même constater

des signes neurologiques, de l'anémie et des tumeurs type lymphomes, leucémies.

Aussi nommée leucose féline, le FeLV, maladie grave, entraîne une déficience des globules rouges et touche également parfois les globules blancs. Ici aussi le système immunitaire du chat est fragilisé.

Contrairement au FIV qui se transmet par la salive lors de morsures profondes (même si la contamination par contact sexuel est également possible), il existe un vaccin contre le FeLV. Il faut donc impérativement faire vacciner votre chat s'il est amené à sortir et rencontrer d'autres chats car le vaccin est efficace à 100%.

Le FeLV se transmet par simple contact, contrairement au FIV qui ne se transmet que par voie sexuelle et san-

“ Il est capital d'empêcher votre félin contaminé d'avoir accès à l'extérieur, afin d'éviter une propagation de la maladie. ”

DR BENOIT DURAND



“ Précisons, car c'est important, qu'il n'existe aucune transmission possible du chat à l'homme, ni du chat à une autre espèce animale. ”

DR BENOIT DURAND

guine. Le FeLV lui se transmet par le sang, les larmes, la salive, les urines. Il est nécessaire de faire ce vaccin puisqu'il a le mérite d'exister !

FIV et FeLV

Pour savoir si votre chat est sain, le vétérinaire effectue une prise de sang suivie d'un test.

Quelques précisions

Nous pouvons considérer qu'il existe 2 sortes de SIDA du chat: Le FIV et le FeLV. Le FIV et le FeLV font que le système immunitaire du chat infecté sera déficient dans les deux cas. Les symptômes peuvent être nombreux et divers: fièvre, apparition de ganglions, gingivites, stomatites, pneumonies, diarrhées... Il faut commencer à s'inquiéter sérieusement lorsqu'une pathologie ne guérit pas.

Précisons, car c'est important, qu'il n'existe aucune transmission possible du chat à l'homme, ni du chat à une autre espèce animale.

Notons que le chat peut également être porteur asymptomatique et déclencher un jour la maladie. Certains chats vont stocker le virus et l'exprimeront plus tard.

Le temps d'incubation du virus après une bagarre est de 4 à 6 semaines.

Il n'existe pas de traitement ni pour le FIV, ni pour le FeLV. Mais il existe tout de même des traitements symptomatiques: cela signifie que l'on va tout de même donner des traitements pour soulager la douleur de l'animal et pour booster son immunité.

La prévention

En l'absence d'un vrai traitement spécifique, Benoît Durand conseille pour éviter d'affaiblir votre chat, de le vacciner contre les autres maladies virales du chat telles que le coryza et le typhus. Il préconise également de le vermifuger régulièrement et de lui donner une alimentation de bonne qualité. ●



Si vous adoptez un chat

Benoît Durand préconise de faire tester son nouvel animal afin de savoir s'il est atteint ou pas car il peut très bien être asymptomatique.

RAPPEL: Les chats atteints de FIV ne doivent plus sortir ! Ils doivent être isolés. Ils peuvent vivre avec d'autres chats à condition qu'ils s'entendent bien et qu'il n'y ait pas de rapport de force.

Si une personne a un chat sain, elle n'aura certainement pas envie qu'il soit contaminé par le chat des voisins...

SORTIR



CONCERT

JBO

Nouvelle date pour le concert initialement prévu le 30 avril dernier. Tous les billets achetés restent valables pour cette nouvelle date.

Les JBO revendiquent une position absolument unique sur la scène musicale allemande et sont les inventeurs du métal comique. Le mélange inhabituel de musique rock-hard rock et d'humour bizarre et spirituel. Les artistes accoutrés en rose vif jouissent depuis longtemps d'un statut culte. Leurs albums arrivent régulièrement dans les 5 premières places des charts allemands. Ils en ont déjà vendu plus de 2,5 millions au total.

Jeudi 25 février 2021 à la ROCKHAL d'Esch-sur-Alzette.
Show à 20h. www.rockhal.lu

EXPO

Portrait of a Young Planet

Cette présentation de la Collection Mudam s'inspire de l'exposition iconique *The Family of Man* (1955) conçue par Edward Steichen. Celle-ci a été présentée une première fois au *Museum of Modern Art* à New York en 1955 puis dans plus de 150 musées à travers le monde entre 1955 et 1962. Elle est exposée de façon permanente, au château de Clervaux depuis 1994.

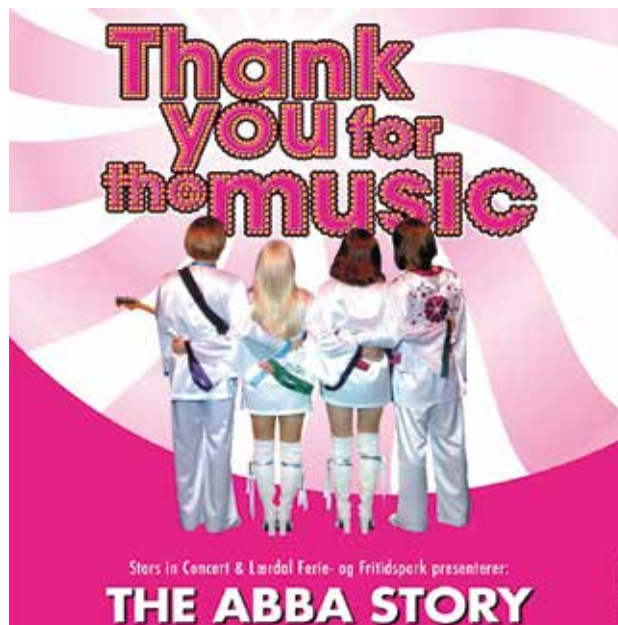
Cette présentation de la collection et celle de l'œuvre *Flugplatz Welt/World Airport* de Thomas Hirschhorn



© Cristina Lucas

dans la galerie Ouest font partie d'un projet plus large qui comprend une plateforme digitale spécialement créée. Le commissaire Francesco Bonami, assisté par Emanuela Mazzonis di Pralafra, a conçu ce projet autour de la question de la représentation de l'humanité au début du 21^e siècle. *Portrait of a Young Planet* rassemble ainsi une sélection d'œuvres de la Collection Mudam, qui interrogent la condition humaine et la façon dont l'individu s'affirme à travers diverses communautés.

MUDAM jusqu'au 21 mars 2021. www.mudam.lu



SPECTACLE

The Abba Story

Le mythe ABBA est toujours vivant! C'est un véritable «MUSICAL» qui va vous transporter de manière tout à fait bluffante dans les années 70.

La ressemblance physique et vocale est telle que vous aurez l'impression d'avoir Agnetha, Björn, Benny & Anni-Frid devant vous. La mise en scène de cette comédie musicale d'exception est soutenue par de nombreuses projections. L'animation de la soirée sera assurée par la ravissante Virginie CLAES, ancienne Miss Belgique.

Tous les tubes *Waterloo*, *Mamma Mia*, *Waterloo*, *Dancing Queen*, *Fernando*, *Take a chance on me*, *Money, money, money* et tant d'autres y seront repris pour revivre les plus grands moments d'ABBA.

Un des meilleurs hommages rendus au groupe disco aux 370 millions d'albums vendus dans le monde!

Dimanche 14 février 2021 au CHAPITO du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains. Tarif: A partir de 35 €.
Spectacle à 20h30. www.casino2000.lu

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.



Participez aux concours *Letz be healthy!*



La loi du rêveur

La loi du rêveur est un livre à moitié ancré dans le réel et le rêve. Un livre personnel qui livre la puissance de l'imagination de l'auteur. C'est vraiment une petite pépite!

«L'ampoule du projecteur a explosé en plein Fellini. Minne et moi regardions *Amarcord* du fond de notre lit. - Ah! Non! Merde!

J'ai flanqué une chaise sur une table et je suis monté à l'assaut pour changer l'ampoule carbonisée. Explosion sourde, la maison s'est éteinte, je me suis cassé la figure avec mon échafaudage et ne me suis pas relevé. Ma femme m'a vu mort au pied du lit conjugal. De mon côté je revivais ma vie. Il paraît que c'est fréquent. Mais elle ne se déroulait pas exactement comme je l'avais vécue.»

Selon l'auteur, Daniel Pennac: «*La construction du roman repose précisément sur une frontière mouvante... D'un point de vue strictement romanesque, je voulais écrire un livre qui soit le comble du suspens. Un roman où les péripéties ne procèderaient pas de l'action, mais de la sensation. Un roman dont on tourne les pages en attendant une révélation, dont on ignore sous quelle forme elle viendra. Qu'est-ce que la vie nous réserve ? Là est tout le suspens. J'ajoute que certaines scènes qui semblent indiscutablement oniriques sont en fait bien réelles, mais ne comptez pas sur moi pour vous dire lesquelles...*»

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

D-Pearls - La vitamine soleil

Huit 8 personnes sur 10 ont trop peu de vitamine D. Ce manque frappe tant les enfants, que les adultes et les personnes âgées.

La vitamine D est indispensable pour notre système immunitaire, notre résistance, mais elle est également importante pour les os et les dents, pour une bonne fonction des muscles (moins de chutes chez les personnes âgées).

Tentez votre chance de gagner une cure de D-Pearls 1520. C'est la solution pour toute la famille. D-Pearls 1520 contient la vitamine D naturelle dans une huile d'olive pressée à froid et ne contient ni sucre, ni édulcorant. L'ensemble se présente comme une petite perle facile à avaler et est très digeste.

Tentez votre chance de gagner une boîte de D-Pearls La nouvelle référence en vitamine D Le soleil dans une perle jaune

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 novembre 2020



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

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

LARGE SCALE TESTING

NOUS FAISONS TOUS PARTIE DE LA SOLUTION

**VOUS ÊTES INVITÉ(E)?
FAITES-VOUS TESTER!**

www.covid19.lu



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

Direction de la santé