

Letz be healthy

GRATUIT

Cancer du
pancréas:
la chirurgie
avant tout

La magie de Saint-Nicolas
et de Noël

Beauté
Idées cadeaux



PEOPLE

Paul Foguene, adepte
de la mobilité douce

Cancer et immunothérapie

Mais aussi: les virus
de l'hiver, nos bons
plans sorties et...
deux pages concours

Animaux
Qui sont
les NAC ?

Psycho
L'échec scolaire
chez l'enfant
surdoué

MASQUE NEZ-BOUCHE

2 couches

ou

NANO
3 couches



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

EN VENTE UNIQUEMENT EN PHARMACIE

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.

édito



Osons voir les scintillements de l'espoir

Qu'il est difficile de trouver les mots pour saluer la fin de l'année 2020. Nous sommes au terme d'une année hors du temps qui semble hélas ne pas vouloir se refermer.

Pourtant, quelques mots reviennent à ma mémoire, quelques vers que mon grand-père, alors prisonnier de guerre, écrivait pour sa fille chérie...

*Je ne sais pas le destin de ma vie
Ni combien de temps je vivrai
Mais ce que je sais ma chère fille
C'est que toujours je t'aimerai*

Cet amour, cette aspiration à la liberté, à la vie comme avant, c'est ce qui lui permettait de supporter la captivité et le manque cruel de ses proches. Comme lui, nous voulons tous aujourd'hui conserver l'espoir. C'est aussi pour cette raison que nous avons fait le choix d'ouvrir votre *Letz be healthy* par quelques pages festives. Quelques pages pour nous rappeler que la famille, le lien entre les proches, restent les valeurs fondamentales de notre société. De notre vie, même.

Avez-vous remarqué que beaucoup d'entre nous avons décoré plus tôt notre maison cette année pour Noël? Comme si les lumières festives nous aidaient à éclairer notre esprit. Alors, il me vient une idée... Et si nous retrouvions, cette année, le charme désuet des voeux, des messages d'amour et de bienveillance pour notre entourage, pour tous ceux que nous n'avons pu voir? Et si nous étions plus attentifs encore que d'habitude aux personnes seules?

Et si, nous aussi, nous allumions ainsi, comme l'écrit Sandrine plus loin dans ce numéro, cette petite étincelle, cet espoir candide d'un monde meilleur?

Soyez heureux.

Dr Eric Mertens



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

drmertens@connexims.lu

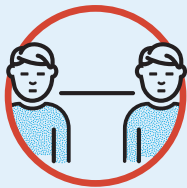
Les articles, photos, dessins et autres illustrations de la partie rédactionnelle de Letz be healthy ne comportent pas de publicité. Les mentions d'entreprises ou de produits figurent à titre documentaire. Les articles, photos et dessins ainsi que les opinions et les publicités sont publiés sous la seule 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.



LARGE SCALE TESTING

LES GESTES BARRIÈRE ? TOUJOURS UNE NÉCESSITÉ !

**NOUS FAISONS
TOUS PARTIE
DE LA SOLUTION**



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

Direction de la santé

www.covid19.lu

7
Entre nous ///////////////
La magie de Saint-Nicolas et de Noël



11
Conseils du mois ////
Les virus de l'hiver font leur retour



12
Beauté ///////////////
Quelques idées cadeaux



14
HRS ///////////////
Mit Diabetes sicher im Krankenhaus



16
Recherche ///////////////
Cancer: comment améliorer l'efficacité de l'immunothérapie ?



18
Psycho ///////////////
L'échec scolaire chez l'enfant surdoué



20
CHL ///////////////
Cancer du pancréas: la chirurgie reste le traitement de référence



24
People ///////////////
Rencontre avec Paul Foguene, un adepte de la mobilité douce



30
Animaux ///////////////
Qui sont les Nouveaux Animaux de Compagnie ou NAC ?



32
Concours ///////////////
Participez aux concours Letz be healthy!



34
Sortir ///////////////
Spectacle au Casino 2000, théâtre au TOL et salon des vacances



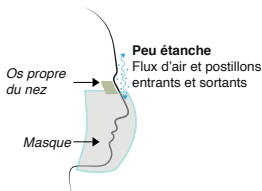


AVOIR UN MASQUE C'EST BIEN...
BIEN VOIR AVEC UN MASQUE
C'EST ENCORE MIEUX !



PORT D'UN MASQUE

SANS PINCE MI

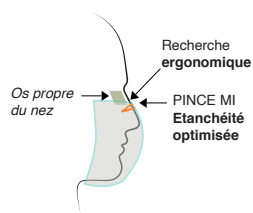


PINCE MI EST

- 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.

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



Fourreau ouvert

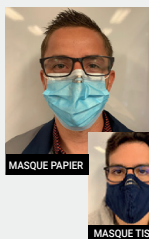


Fourreau fermé



Cousu main

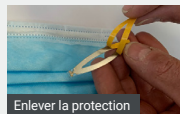
Retrouvez les patrons sur www.smg-decoupage-tolerie.com



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



La magie de Saint-Nicolas et de Noël

La magie de Saint-Nicolas et la magie de Noël sont deux occasions de rassembler toutes les générations autour d'un repas de fête et probablement de cadeaux mais c'est également le plaisir des préparatifs et la joie de retrouver un peu notre âme d'enfant.

Sandrine Stauner-Facques

Noël c'est quoi ? Des regards d'enfants émerveillés, un peu apeurés par le Père Noël qu'ils rêvent d'apercevoir, un sapin qui scintille de mille feux, des musiques ou chants de Noël qu'on entend chaque année... des effluves divines qui nous chatouillent les narines et nous mettent l'eau à la bouche.

Noël c'est la tradition, les coutumes qui refont surface et une fête qui rassemble pour un moment de bonheur et de partage. Le but est de toucher nos proches et de trouver LA petite attention qui fera plaisir et qui surprendra, le cadeau qui rendra heureux.

Noël nous transporte

De la Finlande au Portugal, des Pays-Bas au Royaume Uni, de la France à la Belgique et de l'Allemagne au Luxembourg, Noël c'est avant tout «être ensemble.»

Mais les jours qui précèdent ou suivent cette célébration se vivent différemment dans chaque pays.

Tout d'abord, le Luxembourg fêtera Saint-Nicolas avec de *Kleeschen* qui arrivera à petits pas avec son acolyte *den Housecker* (père fouettard) le 6 décembre, pour faire vivre des moments intenses de joie et de partage aux enfants sages. L'ambiance sera festive et teintée d'une ferveur enfantine. Puis Noël va s'emparer de nous tous.

Nous aurons tous envie de plats typiques, de vin chaud, de crêpes au chocolat, de pains d'épices, de choses tellement bonnes à grignoter... Mais ce sont autant de senteurs et de saveurs qui caractérisent une atmosphère et une période très particulière et qui nous est si chère. Les villes se parent de mille et une illuminations et se présentent sous leurs plus beaux atours.



C'est donc inévitable, chaque année, la magie de Noël opère et nous transporte grâce à sa féérie. Il faut bien se mettre en tête que chaque Noël doit être considéré comme un moment unique et précieux. La tendresse de Noël ne laisse personne indifférent. Noël nous transporte qu'on le veuille ou non: il apporte une dimension magique, des moments de partages inoubliables et nous transporte aussi dans la nostalgie des années qui passent.

La déco de Noël

La décoration de la maison est primordiale. Pourquoi ? Tout simplement car Noël pour être fêté a besoin d'une atmosphère différente afin de créer l'unicité du moment. C'est pour tout le monde une période magique : petits et grands adorent ces instants qui laissent toujours de bons souvenirs en mémoire. Nous avons tous des réminiscences gravées au fond de nous avec des êtres chers qui ne sont plus MAIS avec qui nous avons passé des moments exceptionnels qui sont lovés dans notre mémoire volontaire et involontaire. On a tous en nous cette petite madeleine de Proust qui fait resurgir le passé grâce à une odeur, un goût, un met, une mélodie. Et c'est fort agréable tout cela.

C'est donc le moment de dépoussiérer le vieux coffre rangé au grenier pour redécouvrir nos petites merveilles pailletées, nos guirlandes adorées, nos anges à poser un peu partout.

Nos traditions ancestrales se doivent d'être conservées et mises à l'honneur afin de réveiller nos souvenirs car en chaque être sommeille un enfant quoi qu'on en dise.

Votre sapin ?

Comment sera le vôtre cette année ? L'éternel Nordmann toujours tendance car tellement majestueux ? Un beau sapin synthétique qui a le mérite de ne pas perdre ses épinettes ? Ou un sapin en bois flotté si minimaliste et tendance ? Nous... on aime les trois... Il existe même des sapins en plexiglas qui, grâce à des Leds nous font profiter de toutes les couleurs de l'arc en ciel. Certains diront que ce n'est pas naturel et alors ? Chacun fera et créera un sapin à son image... Du moment qu'il existe, c'est vraiment l'essentiel, non ?

Il est vrai qu'un magnifique Nordmann est toujours d'une rare élégance et si vous avez le goût pour le décorer... nous sommes très fan de sapins chargés et surchargés tels qu'on peut les voir dans les films américains.

Chacun ses manies:

- Certains achètent de nouvelles boules et guirlandes chaque année et font des ajouts.
- D'autres alternent et décident qu'une année le sapin sera décoré en rouge, en bleu, en doré ou arborera un thème particulier.
- Certains préparent au fil de l'année leurs boules, leur déco «nature» avec des pommes de pins ramassées en forêt... des coquilles de noix savamment cassées et reconstituées en y coinçant un joli ruban. Si cela est bien fait, c'est vraiment très joli et très tendance.

A table !

Alors, soyons clairs, les jours de fête ne sont pas très propices aux régimes. Mais, il est nécessaire de se faire plaisir et nous éliminerons les excès les jours qui suivront ! Promis, en janvier, nous vous concocterons un article pour vous aider à éliminer tout cela.

• L'apéritif

Préparons de petites brochettes de crevettes, de petites verrines de velouté de potimarron, des barquettes d'endives au saumon, des verrines d'avocat/crevettes, de petits canapés de toutes sortes... et n'oublions pas les légumes bien taillés avec une petite sauce légère mais bien agrémentée. Les Cupcakes salés sont aussi très agréables à condition de faire des minis Cupcakes. Les idées ne manquent pas mais le but est surtout de ne pas se gaver afin de profiter de la suite.

• L'entrée

En entrée, tout le monde pense à l'incontournable foie gras qui sera présent et très certainement accompagné du saumon fumé.



SPRITZ NOISETTE

- Dans un grand saladier, mettre la farine, la levure, le sucre, le sucre vanillé (ou extrait de vanille) et la poudre de noisette. Mélanger le tout.
- Ajouter dans ce saladier le beurre en pommade (passé quelques secondes au micro-ondes si besoin), les oeufs et mélanger afin de tout mélanger correctement. Il faut commencer avec une cuillère en bois et s'attendre à mettre la main à la pâte, vous êtes prévenu(e)s. Si vous avez un robot pâtissier, c'est encore plus simple.
- La pâte doit être bien homogène et former une belle boule compacte qu'il faut placer dans un film alimentaire. L'idéal est de laisser cette pâte reposer une nuit mais si vous n'avez pas ce temps, il faut au moins la laisser 1 heure au frais.
- Pendant ce temps préparer une plaque qui va au four. Y mettre du papier cuisson.
- Faire préchauffer votre four Thermostat à 180°.
- Une fois l'heure passée, 2 possibilités s'offrent à vous:
 - 1) La pâte à Spritz se passe dans un hachoir à viande avec des embouts spéciaux pour cela. Il faut donc mettre la pâte dans le hachoir et faire sortir des morceaux de pâte de 10 cm environ et les positionner directement sur la feuille de papier cuisson en les espaçant un peu.
 - 2) Ou, utiliser une poche à douille et faire des languettes de 10 cm.
- Enfournez vos Spritz environ 10 minutes. Surveillez la cuisson, les biscuits ne doivent pas dorer...

Astuce: Pour des Spritz encore plus gourmands... Une fois les Spritz refroidis, faire fondre au bain marie du chocolat noir, tremper la moitié des biscuits dedans et les poser sur une grille afin de laisser le chocolat se figer. Ces Spritz peuvent se conserver plusieurs semaines dans une boîte métallique mais en général... ils sont terminés très rapidement...

Retrouvez d'autres recettes festives dans notre rubrique nutrition sur notre site: www.letzbehealthy.com

Pour une vingtaine de biscuits

- 200g de farine d'épeautre
- 100g de sucre de canne ou de coco
- 100g de beurre de baratte
- 100g de poudre de noisette
- 2 oeufs bio ou de la ferme
- 1/2 sachet de levure chimique ou poudre à lever bio
- 2 sachets de sucre vanillé ou un peu d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel



Voici quelques idées. Notre principe cette année est de composer une jolie assiette garnie des petites préparations citées ci-dessous. Pourquoi faire une entrée unique?

L'idée de préparer de nombreuses petites parts doit être hyper sympa pour émoustiller vos papilles...

- Terrine de foie gras aux cèpes
- Bouchées au saumon fumé
- Huîtres en écume de caviar
- Sushis chics
- Sucettes de foie gras

- Petites brochettes de girolles aux crevettes
- Petites brochettes de légumes crus...

• Le plat principal

Alors viande ou poisson ? Pour les fans de viande, pourquoi ne pas songer à un sauté de biche, un magret de canard aux aîlles, au traditionnel filet de boeuf en croûte ou à un chapon rôti et farci aux champignons.

Les amoureux de poisson pourront songer à une blanquette de lotte au safran, une lotte à la vanille, du

saumon nantua accompagné de ses écrevisses flambees, bar aux châtaignes, daurade à la créole...

Les vegan seront à l'honneur avec par exemple un butternut ou un pâtisson farci de multiples bonnes choses: un bon riz sauvage ou du quinoa tricolore (plus joli) avec des cèpes, des cranberries et des noix de pécan et de la fêta... Une douceur sucrée/salée très appréciée et très jolie à présenter en plus.

• Le fromage

Faites-vous préparer un plateau de divers fromages par votre fromager. Achetez divers pains spéciaux et le tour sera joué. Pas besoin de se casser la tête pour cette étape. Ajoutez des cerneaux de noix et du raisin et cela sera parfait.

• Le dessert

La plupart des gens fondent pour une bûche glacée ou un gâteau en forme de bûche. Qu'à cela ne tienne. Au Luxembourg vous trouverez tout ce qu'il vous faut pour vous faire plaisir et ces bûches seront non seulement belles mais en plus succulentes.

Mais nous vous conseillons également pour faire simple, de préparer une bonne salade de fruits frais. Certain(e)s apprécieront sa fraîcheur. Cela fait toujours du bien très sincèrement après un repas qui a été très riche...

Pour occuper les enfants

Durant les vacances de Noël, il est bon de faire bricoler les enfants qui adorent créer ! Alors voici 2 idées:

Un livre d'activités sur Noël à télécharger:

www.jeuxetcompagnie.fr/wp-content/uploads/2014/12/Ebook-de-Noel.pdf



On y découvre:

- Un mobile tout mignon créé par une petite fille de 2 ans 1/2.
- Comment faire de la peinture avec des feuilles transparentes.
- Comment décorer un sapin de Noël avec des gommettes.
- Les enfants pourront créer des boules de Noël colorées pour décorer leur sapin (quelle fierté).
- Comment créer un joli bougeoir.

Le site www.cultura.com propose de nombreuses activités manuelles pour les enfants: www.cultura.com/noel-2020/idee-deco-noel/bricolage-noel-enfant.html?p=1

Vous avez 14 idées et une fois votre bricolage choisi, vous cliquez sur «Réalisez la création» et vous avez l'activité d'écrite étape par étape. C'est vraiment très bien fait, bien expliqué, mis en images. ●

Le mot de la rédaction

Toute l'équipe de **Letz be healthy** vous souhaite avec beaucoup de bienveillance de bonnes fêtes de fin d'année. Que vous fêtiez Saint-Nicolas, Noël ou les deux: nous espérons de tout coeur que ces fêtes familiales soient douces et sereines même l'espace d'une soirée qui devra être hors du temps, hors de l'actualité difficile que nous vivons.

Si jamais vous êtes dans l'incapacité de fêter ces fêtes avec vos proches, n'oubliez pas que nos technologies vont tout de même nous permettre de nous voir, de partager quelques moments (l'apéritif, le dessert) et de converser tout de même. Ne nous laissons pas abattre OK ? Laissons entrer chez nous la magie de Noël, offrons-nous cette soupape, cette bulle d'oxygène, cette parenthèse attendue et dont nous avons tant besoin. Pourquoi ? Tout simplement car un plaisir pris ne pourra pas nous échapper et être repris et chaque petit bonheur nous fera un bien fou alors ne nous privons pas de ces bons moments.

La magie de Noël est une petite étincelle dans notre monde parfois sombre et cet ensorcellement réveille toujours l'espoir, peut-être candide, d'un monde meilleur. Soyez heureux: profitez du moment présent.





Les **virus** de l'hiver font leur retour

C'est le moment de l'année le plus propice aux virus respiratoires comme la grippe, le rhume et autres virus provoquant des états grippaux. Tandis que les températures froides permettent aux virus de mieux survivre pendant l'hiver, le contexte des fêtes de fin d'année, avec Noël et le Nouvel an, nous amène à nous rassembler à l'intérieur dans des espaces confinés, décuplant ainsi les risques de transmissions pour nous et nos proches. Bien préparer son corps à affronter l'hiver est donc indispensable.

Comment se transmettent les virus de l'hiver ?

- Soit par contact direct à travers les postillons et la salive d'une personne infectée, ou alors par les gouttelettes contaminées qui restent en suspension dans l'air après avoir été émises lors d'une toux ou d'un éternuement.
- Soit par contact direct ou indirect des mains, en serrant la main ou en manipulant des objets infectés comme les boutons d'ascenseur, les couverts, les écouteurs et GSM, ou encore les jouets et doudous des enfants.

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.

“ La crainte est de voir circuler simultanément le virus de la grippe et d'autres virus de l'hiver. ”

Un hiver difficile à prévoir

L'hiver s'annonce particulièrement difficile puisque d'autres virus vont circuler et pourront provoquer aussi des symptômes grippaux : fièvres, 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. ●

Les chiffres à retenir:

- Les virus peuvent survivre jusqu'à 12 heures sur un mouchoir: il est donc recommandé d'utiliser toujours des mouchoirs à usage unique et le jeter à la poubelle après utilisation.
- 80% des microbes se transmettent par les mains: il est donc évident que pour éviter toute transmission des bactéries ou virus, il faut éviter de se serrer la main et surtout se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon.
- Un éternuement peut propulser des microbes jusqu'à 6 mètres: pour éviter de contaminer les personnes se trouvant dans ce périmètre, ayez le réflexe d'éternuer dans votre coude.
- Toussez peut propulser des microbes à 50 km/h: ayez le bon réflexe et porter un masque si vous êtes malade.

Quelques idées cadeaux



Noël approche et comme souvent, nous manquons un peu d'inspiration. Néanmoins, nous avons envie de faire plaisir à nos proches. Et pourquoi pas vous rendre en pharmacie afin de trouver le Saint Graal ?

Sandrine Stauner-Facques

Les marques ont préparé de jolis coffrets cadeaux qui présentent bien. Autant en profiter et trouver celui qui plaira le plus et qui sera le plus utile possible. Nous avons fait pour vous une petite sélection.

D'élégants coffrets

Le coffret cadeau est un mélange de plusieurs produits qui ont trait à une même thématique. C'est toujours original et cela fait plaisir car l'idée est bonne et la présentation toujours très sympa et élégante au possible. Un coffret est toujours une jolie idée bien pensée.

Roger & Gallet propose «Fleur de figuier» avec l'eau parfumée, le savon, le gel douche délassant, le lait nourrissant et le baume mains et ongles. Sinon, optez pour les mêmes produits au «Gingembre rouge» selon votre préférence olfactive. Pour un plus petit cadeau, pensez au petit coffret de savons joliment emballés qui sont très agréables à recevoir et à utiliser.

Nuxe propose de très jolis coffrets. Le coffret «Prodigieux» est une valeur sûre, un cadeau qui plaira c'est certain. On y trouve le parfum Prodigieux, l'huile de douche et le

lait parfumé: un délice. Le coffret «Parfum soir des possibles» est à conseiller avec son eau de parfum sensuelle et audacieuse et sa bougie assortie, toujours agréable. La marque Louis Widmer propose un cadeau pour le visage avec un gel douche et une lotion nettoyante micellaire. Adoptez la jolie boîte ronde nommée «Cocooning box» de Caudalie. Elle contient un baume gourmand corps et une crème gourmande mains et ongles. Le baume est riche en beurre de raisin, de karité et est délicatement parfumé: il apaise les tiraillements des peaux sèches. La crème gourmande mains et ongles permet de bénéficier des vertus nourrissantes des polyphénols de pépins de raisin antioxydants, beurres de Karité et d'avocat. Elle répare et protège les mains sèches sans effet gras. Plus classique mais très joli, le coffret Caudalie «Thé des vignes» est composé d'une eau fraîche, d'un gel douche et d'un soin corps nourrissant.



Encore une option de plus, le coffret *Caudalie* «Mes premiers hydratants essentiels» qui offre une routine complète pour une hydratation irréprochable du visage. On y trouve une mousse nettoyante fleur de vigne, un sérum S.O.S désaltérant et sa crème sorbet hydratante Vinosource. Adapté à tous les types de peaux, même sensibles, ce programme hydratation est idéal en hiver pour garder une peau fraîche et sublimer l'éclat du teint.

Pour les adeptes d'huiles essentielles

Le coffret des potions de grand-mère est une idée cadeau géniale. Vous y trouverez 5 formules pour divers soucis: maux de tête, sommeil, maux de ventre, circulation, un assainissant d'air. Ce sont 5 formules constituées d'huiles essentielles. C'est



Comme chaque année *Nuxe* a préparé un calendrier de l'avent en édition limitée. Derrière ses 24 cases, retrouvez vos soins emblématiques et des nouveautés que vous risquez d'adorer. Une surprise vous attend chaque jour.

100% d'origine naturelle, sans colorant, ni parfum de synthèse, ni huiles minérales. Ces huiles sont aussi bien préventives que curatives. Un coffret à avoir chez soi! *Pranarom* a préparé un coffret en édition limitée avec 3 complexes de diffusion pour vous apporter un profond bien-être. Trois senteurs: Tendre gourmandise, paix intérieure et moment présent.

Pour vous messieurs

Joli cadeau de qualité, la trousse de toilette *Al Bara* composée de bons produits: le savon d'Alep est un savon haut de gamme, extrêmement doux et agréable grâce à sa très forte teneur en laurier. Très apprécié pour ses qualités adoucissantes, hydratantes et son parfum naturel unique et délicat + 1 pierre d'alun, 1 blaireau, 1 savon Alep liquide et 1 savon à barbe. Le nécessaire pour votre toilette globale.

Vichy a créé un coffret «Anti-âge»: une crème anti-âge, un duo 48h, et un gel douche corps et cheveux. Le second coffret peut être complémentaire puisqu'il s'agit d'un «Anti-fatigue/Hydratation» avec son soin anti-fatigue visage et yeux, un duo 48h également un gel douche corps et cheveux. *Vichy* opte pour des soins de grande qualité et haute tolérance.

Soins de nos pieds

Comme on ne prend pas suffisamment soin de nos pieds, *Vitry* a créé ce coffret composé d'une râpe en céramique et d'une hydra mousse. Cette mousse forme un film protecteur et imperceptible pour éviter les irritations de la peau tout en la laissant respirer. Composée de beurre de karité et d'huile d'avocat, elle détient des propriétés hydratantes. C'est vraiment un essentiel à avoir dans sa salle de bains. ●

Mit Diabetes sicher im Krankenhaus

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) zeichnet HRS für Diabetes-Engagement aus

Menschen mit Diabetes müssen zuweilen wegen anderer Beschwerden ins Krankenhaus, beispielsweise für eine Operation am Knie. Aber können sie immer sicher sein, dass sie dort mit ihrer Vorerkrankung optimal versorgt werden? Etwa bei einer auftretenden Unterzuckerung? Im Hôpital Kirchberg können sie sich darauf verlassen: Die Einrichtung wurde Ende September von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) erstmalig mit dem Qualitäts-Siegel „Klinik für Diabetespatienten geeignet“ ausgezeichnet.

„Patienten sollten darauf achten, dass das Personal in der Klinik sich auch mit Diabetes sehr gut auskennt“, sagt DDG-Präsidentin Frau Prof. Dr. Monika Kellerer. Dafür hat die DDG das Zertifikat „Klinik für Diabetespatienten geeignet DDG“ entwickelt, welches nun die HRS erhalten haben: „Das Hôpital Kirchberg stellt eine fächerübergreifende Diabetes-Kompetenz sicher, von der die Patienten auf allen Stationen profitieren.“, sagt Kellerer.

Um das Siegel zu bekommen, musste das Hôpitaux Robert Schuman - Hôpital Kirchberg umfangreiche Maßnahmen nachweisen, unter anderem spezielle Schulungen für das Pflegepersonal, das Vorhandensein qualifizierter, Diabetes-erfahrener Ärzte, die für die Patienten auf allen Stationen die optimale Behandlung der Vorerkrankung Diabetes mellitus festlegen und durch schriftliche Anleitungen, z. B. Notfallplänen bei Unter- oder Überzuckerungen, ihre Kollegen fachübergreifend unterstützen.

In der Clinique du Diabète stehen 4 spezialisierte Krankenschwestern sowie zwei spezialisierte Diätberaterinnen bereit, um sowohl ambulante als auch stationäre



Patienten bei der Behandlung ihrer Krankheit zu unterstützen. Zusammen mit den Fachärzten der Abteilung Diabetologie bieten sie Patientenschulungen an, individuell oder in Gruppen, aber auch Hilfestellung bei technischen Problemen, z.B. mit Messgeräten oder Insulinpumpen.

Zusätzlich wurden für jede Station mindestens zwei Pflegekräfte für die Betreuung von diabetischen Patienten speziell geschult und unterstützen das Ärzteteam bei der optimalen Betreuung der Diabetespatienten. Auch bei Operationen und Narkosen wird die Diabetes-Erkrankung mitberücksichtigt. „So können viele Komplikationen für Patienten mit Diabetes im Vorfeld vermieden und die Patienten früher entlassen werden“, erklärt Prof. Claude Braun, Ärztlicher Direktor der Hôpitaux Robert Schuman. „Wir freuen uns über das Zertifikat der DDG als Bestätigung unseres Engagements für eine fachlich optimale Behandlung“, so Prof. Braun.

Von den zusätzlichen Maßnahmen profitieren auch Patienten, deren Diabetes bis dato noch nicht bekannt war.. Denn bei jeder Neuaufnahme werden routinemäßig die Blutzuckerwerte kontrolliert. So werden auch neue Diabetesfälle entdeckt – was für die Betroffenen sehr wertvoll ist, denn die Behandlung kann bereits während des Krankenhausaufenthaltes eingeleitet werden. Auf diese Weise lassen sich die gefürchteten Folgeschäden des Diabetes mellitus verhindern.

Das DDG-Zertifikat „Klinik für Diabetespatienten geeignet“ gilt für drei Jahre, dann muss die Klinik erneut nachweisen, dass sie die strengen Kriterien der DDG erfüllt. Auch für einweisende Ärzte bietet das Siegel eine wichtige Entscheidungshilfe, um eine Diabetes-adäquate stationäre Behandlung für ihre Patienten zu finden. ●

Livret d'accueil patients

Votre état de santé vous amène à être hospitalisé(e) dans l'un des établissements des Hôpitaux Robert Schuman ? Notre livret d'accueil a été réalisé à votre intention et celle de vos proches pour planifier votre séjour.

Vous êtes patient ?

- Vous allez être hospitalisé(e)
- Votre séjour à l'hôpital
- Vos droits et devoirs
- Informations pratiques
- Informations pour parents et futurs parents
- Votre contribution

Vous allez être hospitalisé(e) ?

- Avant votre hospitalisation
- Votre admission
- Vos frais de séjour

Vous êtes visiteur ? Les Hôpitaux Robert Schuman vous accompagnent également :

- Rendre visite à un patient
- Informations pratiques
- Accompagner un patient



Je suis visiteur

www.hopitauxschuman.lu

Hôpitaux Robert Schuman

Vous rendez visite ou vous accompagnez un patient ?

Découvrez toutes les informations pratiques sur notre site internet www.hopitauxschuman.lu.

Rendre visite à un patient

- Horaires de visite
- Les bons gestes à adopter

Informations pratiques

- Accès
- Parking
- Services - facilités
- Plan des sites

Accompagner un patient

- Nuitées
- Repas
- Parking
- Chambres

Pour plus d'infos:

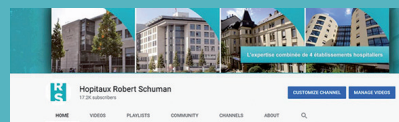


Découvrez la chaine Youtube des Hôpitaux Robert Schuman



17.000 abonnés et plus de 300 vidéos sur de nombreux sujets:

- Coronavirus
- Maternité
- Maladies rénales
- Pédiatrie
- Cancer du sein
- Soins palliatifs
- Psychiatrie
- ...

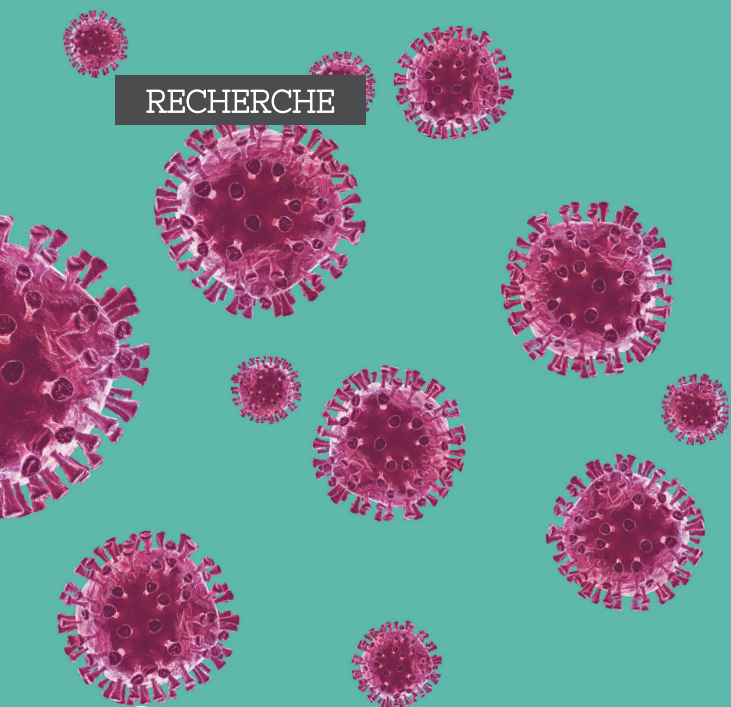


Le Rapport Annuel 2019 des Hôpitaux Robert Schuman vient de sortir.

Rendez-vous sur

www.hopitauxschuman.lu pour découvrir les résultats 2019 des différents projets et perspectives des Hôpitaux Robert Schuman.





Cancer: comment améliorer l'efficacité de l'immunothérapie ?

L'immunothérapie a fait déjà d'énormes progrès ces dernières années. Mais une question demeure: pourquoi ces traitements, qui sont tellement efficaces chez certains patients, ne fonctionnent-ils pas chez tous les patients ? La réponse est certainement dans le fait que nous n'avons pas encore tout compris des mécanismes de défense immunitaire et des interactions entre cellules immunitaires et cellules cancéreuses.

Céline Buldgen

Dans notre corps, toute une série de cellules nous protège contre les infections et les virus venant de l'extérieur mais aussi contre les cellules anormales qui se développent dans notre corps, comme les cellules cancéreuses.

Les chercheurs s'attèlent depuis longtemps à mieux comprendre la manière dont les cancers arrivent à échapper aux mécanismes de défense immunitaire.

L'importance de la recherche

Pourquoi tous les cancers ne sont-ils pas faciles à traiter avec de l'immunothérapie ? La raison est simple: ce traitement ne fonctionne pas chez tout le monde, ni pour tous les types de cancer. C'est pourquoi, de très nombreuses recherches se font mondialement dans le domaine de la recherche clinique et fondamentale. La

recherche fondamentale permet de mieux comprendre la raison pour laquelle l'immunothérapie ne fonctionne pas pour tous les types de tumeur.

La recherche clinique sert quant à elle à trouver des solutions pour augmenter le nombre de patients qui pourraient bénéficier de ces immunothérapies.

Modalité et durée des effets

L'immunothérapie est administrée par voie-intraveineuse pendant plusieurs mois. Une à deux injections par mois suffisent pour stimuler les réponses immunitaires à très long terme. On peut donc dire que le principe de

“ Aujourd'hui, l'immunothérapie fonctionne très bien pour traiter certains types de cancers (mélanome, cancer du rein, cancer de la vessie...). ”

fonctionnement de l'immunothérapie est comparable à celui des vaccins. Même après l'arrêt du traitement, les effets de l'immunothérapie peuvent persister.

Ce n'est pas le cas pour la radiothérapie et la chimiothérapie qui, lorsqu'elles sont stoppées, cessent d'agir rapidement (en particulier la chimiothérapie).

La résistance aux traitements

La question de la résistance aux traitements se pose très souvent pour les approches de traitements contre le cancer. On peut distinguer tout d'abord une série de patients qui ne répondent pas du tout à la chimiothérapie. Ces patients sont des résistants primaires.

Il existe ensuite toute une série de patients pour lesquels l'immunothérapie va fonctionner pendant un certain temps. Dans la plupart des cas, cela va fonctionner assez longtemps. Mais, parfois, des rechutes et des résistances secondaires peuvent apparaître après le début de ce type de traitement. Dans ces cas-là, d'autres approches thérapeutiques sont envisagées (traitement de 2^e ou 3^e ligne, combinaison de traitements différente).

L'avenir

On se rend compte de plus en plus des bénéfices apportés par la combinaison des approches: par exemple, deux formes d'immunothérapie différentes (des anticorps antiCTLA-4 et des anti-PD1) ou une approche d'immunothérapie avec une autre approche thérapeutique plus conventionnelle comme la chimiothérapie ou parfois même la radiothérapie.

“ L'âge n'est pas un critère pour déterminer si l'immunothérapie pourra fonctionner ou non. ”

L'avenir est probablement à ces combinaisons, dont il faudra déterminer l'efficacité et le risque de toxicité ajouté dans les essais cliniques.

À l'heure actuelle, plusieurs questions fondamentales mobilisent l'enthousiasme et l'énergie de très nombreux chercheurs. Parmi celles-ci:

- «À quel moment, dans une stratégie de traitement, peut-on avoir recours à l'immunothérapie ? Faut-il administrer l'immunothérapie comme traitement néo-adjuvant avant une autre forme de traitement (ex.: chirurgie) ? Ou est-ce que l'on attend d'être confronté à une forme plus étendue de la maladie pour passer à l'immunothérapie, peut-être après une chimiothérapie ?»
- «Quels sont les marqueurs que l'on pourrait identifier chez des patients individuels qui permettraient de prédire s'ils vont ou non répondre à l'immunothérapie (ou à n'importe quelle autre forme de thérapie) et plus particulièrement à une immunothérapie bien précise ?» La réponse à cette question permettrait de savoir ce qui va fonctionner chez chaque patient mais aussi probablement dans quel ordre cela va fonctionner. ●

Sources:

- www.chl.lu/fr/actualites/nouvelle-approche-pour-ameliorer-immunotherapie-en-transformant-les-tumeurs-froides
- Webinaire de la Fondation contre le Cancer (Belgique) organisé le 20 octobre 2020.

Des recherches au Luxembourg pour améliorer l'efficacité de l'immunothérapie

La Belgique est très réputée pour ses recherches dans le domaine de l'oncologie. Mais le Luxembourg n'a pas à rougir. Parmi l'une des recherches prometteuses, mentionnons une étude, co-écrite par le Dr Bassam Janji et le Dr Guy Berchem (Médecin chef du service d'Hématologie/Hémato-Oncologie/Cancérologie du CHL) et publiée le 29 avril 2020 dans la prestigieuse revue *Science Advances*.

Des scientifiques du groupe de recherche *Tumor Immunotherapy and Microenvironment* (TIME), dirigé par le Dr Bassam Janji, du *Department of Oncology* au *Luxembourg Institute of Health* (LIH), et la société pharmaceutique suédoise Sprint Bioscience ont publié les résultats d'une approche innovante qui transforme les tumeurs dites «froides» en tumeurs «chaudes». Les tumeurs «froides», non-infiltrées par les cellules immunitaires, sont typiquement résistantes à l'immunothérapie. Au contraire, les tumeurs «chaudes» enflammées sont infiltrées par le système immunitaire et sensibles à l'immunothérapie. À l'épicentre de cette stratégie se trouve une nouvelle molécule développée par Sprint Bioscience, SB02024, qui s'est avérée inhiber avec succès l'autophagie, un processus d'«autodigestion» qui permet aux cellules cancéreuses d'acquérir les nutriments pour soutenir leur prolifération.

L'échec scolaire

CHEZ L'ENFANT SURDOUÉ

Certainement plus que les autres enfants, l'enfant surdoué a un énorme besoin d'attention et de reconnaissance. Alors comment gérer au mieux son rapport à l'échec scolaire pour qu'il ne souffre pas émotionnellement ? Nous vous proposons quelques pistes intéressantes.

Céline Buldgen

Le rapport à la réussite de l'enfant surdoué va surtout dépendre de la façon dont ses parents vont se positionner et aborder ce sujet avec lui. Par le passé, les parents qui apprenaient que leur enfant était surdoué pensaient qu'il allait réussir en tout. Bien souvent, ils induisaient sans le vouloir un stress chez leur enfant parce qu'ils en attendaient beaucoup trop de lui. L'enfant n'avait donc qu'une peur, celle de les décevoir et de ne pas réussir du premier coup.

On peut mettre en exergue deux cas de figures:

- L'enfant dont les parents n'ont pas nécessairement attendu une réussite brillante.
- L'enfant dont les parents ont certainement travaillé à induire ce stress de manière non intentionnelle, souvent en voulant être bien attentionnés.

Face au regard de l'autre

La réaction du parent face à un échec scolaire de son enfant est importante dans la manière dont l'enfant va le vivre.

Si le parent dit: «*Ce n'est pas grave, on va chercher à comprendre pourquoi cela n'a pas fonctionné. La prochaine fois, tu vas essayer autrement.*», l'enfant ne vivra pas son rapport à l'échec comme une catastrophe. Par contre, si le parent paraît terriblement déçu, certains enfants vont alors faire uniquement ce qu'ils savent faire car ils sauront qu'ils pourront avoir le regard admiratif de l'adulte.



“ Il faut rassurer les enfants sur le fait qu'échouer permet d'apprendre de ses erreurs. ”



A l'école, il faut plaire à la maîtresse, à ses petits camarades de classe. Certaines inhibitions peuvent dès lors apparaître en fonction d'une attitude hyper critique de l'adulte ou du groupe. «Être différent» attire le regard de l'autre...

L'enfant précoce qui se sent «différent» ressent qu'il peut être jugé à tout moment, et pas nécessairement de manière positive. Il est donc important que les parents puissent travailler avec leur enfant sur cette notion de «différence».

Motiver son enfant à travailler

- Félicitez votre enfant des efforts qu'il fournit. L'effort fournit mérite encore plus d'attention que la réussite...
- Rappelez-vous que votre ambition n'est pas être celle de votre enfant. Il importe vraiment que l'enfant soit confortable dans ses tentatives d'apprentissage et dans l'effort qu'il fournit.

L'échec scolaire, souvent couplé à une perte de confiance en soi et d'estime de soi

Dès le plus jeune âge, il est important d'apprendre à l'enfant à dissocier l'échec de la tâche à accomplir de l'échec de sa personne (méprisable par les autres). Il existe en effet une différence entre le fruit de son travail et lui-même. C'est d'autant plus important chez l'enfant précoce qui a une quête de perfection et un besoin énorme de répondre aux attentes des autres. Mais il ne peut pas mener sa vie à faire plaisir à l'autre...

Manquant de confiance en lui, l'enfant précoce dépend de l'approbation et du regard de l'autre, et craint donc particulièrement l'échec.

Quelles solutions trouve-t-il en général ?

1. Il se met en retrait. Mais l'enfant surdoué reste profondément blessé et très dépendant du regard de l'autre.
2. Il se construit un faux-self. Mais au fond de lui, voici ce qu'il ressent: *«Je me change totalement pour vous plaire, si ce n'est que je vais être totalement seul, parce que ce que les gens aiment, c'est le personnage que j'ai créé.»* *«Je suis aimé donc j'ai moins peur d'échouer. Mais si on me connaissait tel que je suis, peut-être que l'on ne m'aimerait plus ?»* Cette peur de l'échec et cette faible estime de soi mérite toute l'attention du parent. Parfois, un soutien psychologique est nécessaire.

La clé est d'expliquer à l'enfant (qu'il soit surdoué ou non) qu'il doit d'abord s'aimer («l'amour de soi»). Si on s'aime soi-même avec ses vulnérabilités, on sera moins dépendant de l'amour des autres.

“ Travailler sur l'acceptation de l'échec nous met toujours en relation avec l'autre, d'une manière ou d'une autre. ”

- Dès le plus jeune âge, apprenez à votre enfant que la réussite s'acquiert par le travail. Un enfant surdoué, qui trouve sa réponse tout de suite sans savoir comment il y est arrivé, va devoir se mettre au travail au collège et au lycée. Certains vont se dire: *«Je suis devenu idiot, ce que j'avais en plus avait disparu.»* Les enfants précoces ne perçoivent pas toujours le cheminement de l'importance de la pensée et du travail qui va permettre d'acquiescer cette discipline. D'où l'importance de leur faire expérimenter des situations où ils voient ce que c'est d'apprendre.
- Faites-en sorte que l'effort fourni par votre enfant vienne en réponse à sa curiosité. Il peut chercher des réponses dans des livres, poser des questions à d'autres personnes pour recevoir les réponses, etc. N'hésitez pas à accompagner votre enfant dans cet effort, par exemple en lisant vous aussi le livre que votre enfant doit lire pour en discuter ensemble et établir une connexion. ●

Source:

5^e édition du Congrès Douance (web congrès), organisée du 8 au 17 octobre 2020.

“ Il est intéressant de favoriser l'apprentissage (l'effort) par la curiosité. Lorsque l'enfant recherche, il retient mieux. ”



Nicht genutzte Medikamente und gebrauchte Kosmetika sicher entsorgen!

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

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

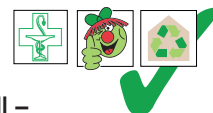


medi.sdk.lu Infotel. 488 216 1

SDK RESSOURCEN
INNOVATION
NOHALTEGKEET
CIRCULAR ECONOMY
SuperDrecksKëscht®



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





Cancer du pancréas: la chirurgie reste le traitement de référence

Si, à l'heure actuelle, on attribue encore un pronostic réservé aux patients atteints d'un cancer du pancréas, l'espoir est permis que l'on puisse un jour améliorer non pas leur survie mais aussi leur guérison. Le Dr Edoardo Rosso vient de rejoindre l'équipe de Chirurgie Générale Viscérale du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) dirigée par le Dr Santiago Azagra. Il nous explique toute la complexité diagnostique et thérapeutique du cancer du pancréas.

Céline Buldgen

Le nombre de patients atteints du cancer du pancréas est en constante augmentation. Selon les statistiques, d'ici 2030, le cancer du pancréas sera la 3^e cause de décès liée au cancer dans le monde.

Dr Rosso: *«Depuis plusieurs années, on observe une baisse du taux d'incidence du cancer du sein et du cancer colorectal au niveau de la population mondiale, y compris au Luxembourg. L'implémentation de programmes de dépistage nationaux et la mise en place de campagnes de prévention/sensibilisation ont permis d'obtenir cette tendance positive. Malheureusement, le cancer du pancréas reste étroitement lié à l'hygiène de vie, en particulier au surpoids/obésité et au tabagisme.»*

Complexité diagnostique

Il n'est pas aisé d'établir un diagnostic précoce du cancer du pancréas, hormis pour les cancers génétiques familiaux. Deux raisons principales sont évoquées:

1. Les symptômes du cancer du pancréas sont quasi imperceptibles au début. D'un point de vue anatomique, il est bon de rappeler que le pancréas est un organe rétropéritonéal et est donc situé dans la partie profonde de l'abdomen en arrière de l'estomac.
2. Les symptômes initiaux du cancer du pancréas sont peu caractéristiques. Le Dr Rosso nous explique: *«Les premiers symptômes qui apparaissent sont souvent une perte de poids inexplicable ou de la fatigue. Avant de faire*



“ Il est pratiquement impossible de détecter une tumeur du pancréas à un stade très précoce. Les seules exceptions sont les formes génétiques et familiales ou les tumeurs du cancer du pancréas qui sont à l'origine de forme kystiques (appelées «IPMN»). ”

DR EDOARDO ROSSO

le lien entre ces symptômes et le cancer du pancréas, une longue période peut s'écouler. Plus tardivement, une douleur au dos persistante ou une jaunisse (coloration jaune de la peau et du blanc des yeux) vont alerter le patient et l'amener à consulter. Ces symptômes qui sont considérés comme «précoces» sont en réalité tardifs d'un point de vue médical. Leur apparition nécessite une prise en charge précoce et spécialisée du patient pour ne pas que la situation clinique évolue vers l'apparition de métastases.»

Types de cancer du pancréas

Il existe plusieurs types de cancer du pancréas. De façon générale, on peut les diviser en trois groupes:

- 1. L'adénocarcinome du pancréas.** Ce type de cancer est le plus fréquent et l'un des plus redoutés. Le Dr Rosso précise: «Pendant très longtemps, l'adénocarcinome du pancréas a été vu comme étant une pathologie de la personne âgée, avec souvent une apparition des symptômes vers l'âge de 74-75 ans. Aujourd'hui, ce type de cancer apparaît de plus en plus tôt, chez des patients âgés entre 50 et 60 ans.»
- 2. Les tumeurs endocrines du pancréas.** Il s'agit d'un grand groupe de tumeurs dotées d'une malignité très variable et qui nécessitent une prise en charge très spécialisée.
- 3. Les tumeurs kystiques du pancréas** (de type IPMN). Dans la plupart des cas, ces tumeurs bénignes requièrent juste une surveillance pendant plusieurs mois ou années. La chirurgie est parfois envisagée lorsque la tumeur devient maligne chez certains patients.

Bilan initial et prise en charge précoce

Dès l'apparition des symptômes alarmants, il convient toujours d'envisager un bilan initial au sein d'un centre spécialisé dans la prise en charge diagnostique et thérapeutique du cancer du pancréas. Le diagnostic d'un can-

cer du pancréas passe essentiellement par la réalisation d'un scanner et un dosage des marqueurs tumoraux. En cas de diagnostic difficile, des examens complémentaires pourront être demandés tels que: IRM, échographie, PET scan.

Le traitement doit être instauré dès que possible après la pose du diagnostic, idéalement dans une période de 1 mois à six semaines, en vue d'augmenter non seulement la survie du patient, mais aussi sa qualité de vie voire éventuellement ses chances de guérison.

Le Dr Rosso conseille vivement: «J'invite vraiment les personnes atteintes d'un cancer du pancréas à se faire soigner dans un centre hospitalier qui regroupe toutes les spécialités, compétences et expériences nécessaires pour assurer un traitement sûr et efficace. Au CHL, nous possédons toute une équipe spécialisée dans la prise en charge globale du cancer du pancréas (oncologues, médecine nucléaire, radiologie, radiologie interventionnelle, chirurgiens spécialistes dans la chirurgie du foie et du pancréas, réanimation, Centre de Traitement de la Douleur, etc.).»

Progrès chirurgicaux

Ces dernières années, le Centre Hospitalier de Luxembourg a connu des avancées significatives dans les possibilités de traitement chirurgical du cancer du pancréas qui sont proposées aux patients.

Dans le domaine de la laparotomie (chirurgie ouverte, dite «classique»), l'équipe de Chirurgie Générale Viscérale est capable de pratiquer, avec une grande sécurité, des interventions chirurgicales dites «étendues» pour des cas cliniques très avancés qui demandent des reconstructions vasculaires, veineuses et artérielles.

Le Dr Rosso: «Lors du diagnostic, nombreux sont ceux qui ont un cancer localement avancé. Lorsque les séances de chimiothérapie néo-adjuvante donnent de bons résultats,

Cancer du pancréas: les critères pour pouvoir bénéficier d'une chirurgie

La chirurgie du pancréas n'est pas proposée à tous les patients. Le Dr Rosso met en exergue deux critères d'opérabilité:

- 1. L'absence de métastases** (critère le plus important). En cas d'adénocarcinome, la chirurgie reste préconisée pour les cancers initiaux ou les cancers localement avancés.
- 2. Avoir un bon état général.** C'est un critère important car la chirurgie du pancréas est une chirurgie lourde qui peut parfois entraîner des complications postopératoires importantes. «*Au CHL, nous sommes en train de mettre en place des programmes de préhabilitation basés sur une approche multimodale (renutrition intensive, réhabilitation physique et soutien psychologique). Ces programmes ont pour objectif de préparer le patient à la chirurgie ou à la chimiothérapie néo-adjuvante avant chirurgie en vue d'améliorer sa récupération fonctionnelle et réduire la morbidité post-opératoire.*», explique le Dr Rosso.

Enfin, précisons que l'âge du patient n'est plus considéré aujourd'hui comme un critère d'éligibilité à la chirurgie.

elles permettent d'opérer le patient en seconde intention malgré des tumeurs localement avancées. La chimiothérapie ne réduit pas pour autant la tumeur, elle permet simplement de stabiliser son évolution. Si la tumeur était déjà difficile à opérer avant la chimiothérapie, elle le sera toujours après la cure. En ayant des compétences et une expérience spécifique et reconnu dans la résection vasculaire avancée, notre équipe peut donc aujourd'hui opérer plus de patients que par le passé.»

Dans le domaine de la chirurgie mini-invasive, l'équipe du CHL est capable de pratiquer des chirurgies courantes du pancréas par chirurgie robotique ou par coelioscopie. Ce type d'interventions concerne autant les tumeurs de la tête du pancréas que la queue du pancréas. Et autant dire qu'il s'agit d'une réelle innovation !

Le Dr Rosso confirme: «*Très peu de centres hospitaliers en Europe sont capables de pratiquer la chirurgie d'une tumeur de la tête du pancréas, comme nous le faisons ici au CHL.*»

Survie après chirurgie

Jusque dans les années 2000, la chirurgie était le seul traitement envisagé en cas de cancer du pancréas, avec, il faut le dire, des résultats peu exceptionnels. Actuellement, une grande majorité de patients se voient proposer une chimiothérapie néo-adjuvante avant la chirurgie. Une chimiothérapie adjuvante est quant à elle administrée après l'intervention chirurgicale.

Dr Rosso commente: «*Les patients qui peuvent bénéficier de ce programme thérapeutique complet - chimiothérapie néo-adjuvante, chirurgie (laparotomie, coelioscopie ou robotique) et chimiothérapie adjuvante - ont des résultats très intéressants en termes de survie et de qualité de vie. Avant les années 2000, l'espérance de vie moyenne des pa-*



“ On observe aujourd'hui une augmentation de l'incidence du cancer du pancréas au sein de la population mondiale ainsi qu'une baisse de l'âge au moment du diagnostic. ”

DR EDOARDO ROSSO

tients opérés pour un cancer du pancréas était de 13 mois. Aujourd'hui, la survie moyenne est de l'ordre de 32 à 34 mois si le patient reçoit un traitement complet. Toutefois, l'augmentation de l'espérance de vie n'est pas synonyme de guérison... Guérir d'un cancer du pancréas reste, encore aujourd'hui, relativement peu fréquent.»

Le Dr Rosso se veut malgré tout rassurant: «*Des recherches scientifiques très récentes ont permis d'obtenir une typisation génétique pour la plupart des cancers du pancréas. Cela signifie que, dans les années à venir, on sera en mesure de proposer aux patients des thérapies ciblées. Ce type de traitement prometteur pourra servir également à traiter de façon plus efficace les cancers du pancréas métastatiques.*» ●

QUAND LES VOIES RESPIRATOIRES SONT SURCHARGÉES...

PROPOLIS sirop



⬡ L'eucalyptus, l'alant, le cassis, le plantain, la réglisse, la drosera et la guimauve soutiennent les voies respiratoires supérieures et inférieures.

⬡ L'échinacée et le sureau soutiennent la résistance naturelle.

⬡ Clean label, 100% naturelle, sans alcool.



200 ml (cnk: 4176285) - 150 ml (cnk: 4176152)

24 H RÉSISTANCE OPTIMALE

defensat 13-C XXI & ECHINASOR XXI composor 08

FORMULE
XXI

- ⬡ propolis
extrait de propolis concentré et lyophilisé
- ⬡ echinacea, extrait lyophilisé
soutient la résistance naturelle



defensat 13-C XXI
avec libération prolongée
pour une efficacité optimale



50 ml (cnk: 3748621)

30 gélules (cnk: 3323193)

SoriaBél

Vente en pharmacie.

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be

Rencontre avec **Paul Foguenne**, un adepte de la mobilité douce

Dans le cadre du thème de la mobilité douce, nous avons rencontré Paul Foguenne qui est l'exemple même du personnage sportif, dynamique et complètement dans l'air du temps. Vous allez comprendre au fil de la lecture comment et pourquoi Paul est au Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) comme un poisson dans l'eau.

Sandrine Stauner-Facques

Photos: Dominique Gaul

Paul Foguenne a fait ses études d'infirmier en Belgique. En début de carrière il a travaillé durant quasi une année en Suisse. Il a ensuite postulé au CHL où il travaille depuis 20 ans. Il a été infirmier de 1996 à 2008/2009. En 2008 sa carrière avait déjà commencé à changer car il travaillait déjà à 50% pour la communication du CHL. Ce dernier gère tout ce qui est relatif au Web, il prend les photos et la stratégie est gérée par Nadine Kohner, responsable de la cellule communication. Ils étaient les deux premiers membres de la cellule communication du CHL. L'équipe s'est ensuite étoffée avec deux graphiste travaillant à temps partiel. Habitant d'Arlon, il a fait le choix de faire une grande partie de ses déplacements à vélo !

Fiche d'identité

Prénom et nom: Paul Foguenne

Age: 46 ans

Situation familiale: Marié

Enfants: 2 enfants de 8 et 13 ans

Métier: Chargé de communication multimédia au CHL

Passions : Le vélo, la photo, l'environnement Apple (un peu geek)

Chanteur préféré en ce moment: Benjamin Biolay

D'où vient cette passion pour la photo ? Cela est venu par hasard... Le passage au numérique a aidé à cela.

Son site photos: www.paulfoguenne.com - www.arlon.cc (site web qu'il a créé avec des amis. Ce site donne des itinéraires sympas à faire à vélo au départ d'Arlon. Avec aussi une rubrique «MAM VÉLO OP D'SCHAFF».)



“ L'Etat luxembourgeois met énormément de mesures en place pour faciliter la vie des cyclistes. ”

Le métier d'infirmier ne vous manque pas ?

Non, le métier ne me manque pas, car j'ai encore beaucoup de contacts avec le terrain dans le cadre de mon travail. Ceci quand je vais faire des vidéos, des photos. Je vais au bloc opératoire, je vais dans tous les services. J'y conserve encore des ami(e)s.

Ce qui me manque un peu c'est la notion d'équipes, le fait de travailler avec une grande équipe et de faire les postes. On noue des liens très forts dans la difficulté de ce travail parfois compliqué.

Le fait d'avoir exercé vous rend t-il les tâches quotidiennes plus faciles ? Car votre vision des choses est de ce fait vraiment très professionnelle...

Oui complètement car je connais tout le monde. Le fait d'avoir été du métier aide inévitablement. Par exemple durant le Covid, j'allais en réa comme un infirmier. Mon point fort est de connaître cet environnement et je sais quand me mettre en retrait si besoin puisque j'ai vécu ces situations de stress quand une situation se dégrade.

Vous venez travailler à vélo régulièrement ?

Oui je viens d'Arlon et je viens en moyenne travailler 3 fois par semaine à vélo. Cela me fait entre 55 et 60 km aller-retour car je rallonge un peu pour être sur des pistes cyclables qui sont plus sûres et plus agréables.

Vous roulez dans un véhicule électrique. Pourquoi ?

Nous sommes sensibilisés aux problématiques engendrées par la pollution... Cela me gênerait de travailler dans un hôpital et de m'y rendre avec un véhicule qui émet des particules dangereuses...

Et les transports en commun ?

Je les ai moins pris durant le confinement mais je compte reprendre un peu plus le bus car mes horaires me le permettent et c'est également une bonne solution pour la préservation de l'environnement qui me tient à cœur. Je trouverai très bien de mixer mes moyens de transport : vélo et bus.

Comment motiver les gens à penser comme vous ?

Déjà au niveau santé, j'étais quelqu'un de très stressé, j'avais 10kg de plus, mon dos me faisait souffrir...

Je n'ai fait aucun régime, je mange plus qu'avant puisque j'ai augmenté mon métabolisme de base. A présent j'ai une meilleure gestion du stress, je n'ai plus de douleurs de dos. Tout a été réglé par le vélo. De toute façon, je sentais que je



devais faire quelque chose !

Je mets à peu près le même temps pour venir travailler et rentrer chez moi mais lorsque je vais travailler à vélo, une fois rentré chez moi mon sport de la journée est déjà fait. J'ai fait mon heure de sport en traversant des endroits agréables. Cela fait du bien.

De plus, l'Etat luxembourgeois met énormément de mesures en place pour faciliter la vie des cyclistes. La comparaison entre le Luxembourg, la Belgique et la France est très simple. Ici tout est fait pour aller dans le bon sens. Il y a au Luxembourg une dynamique positive et une réelle volonté.

Avez-vous opté pour la mobilité douce pour des raisons écologiques, économiques ou pratiques ?

Les trois mais principalement pour des raisons écologiques et également pour des raisons pratiques et de santé. Le volet santé a tout de même été à la base un déclencheur car je ne bougeais pas assez, je dormais très mal et j'ai amélioré mon sommeil ! Je dors mieux et je me sens beaucoup plus en forme et plus détendu. Après une grosse journée, mon trajet à vélo me permet d'évacuer le stress. Cela n'est pas le cas quand je rentre en voiture car l'agressivité des gens au volant me pose de plus en plus de problèmes.

Durant la période Covid, durant le confinement... Comment se passait les déplacements ?

Cette période a été très fatigante et j'ai beaucoup moins pris mon vélo. Les routes n'étaient pas encombrées et je me rendais très vite au travail donc j'ai fait mon paresseux de mars à mai. Ensuite j'ai repris mon vélo.

Le vélo, c'est juste pour venir travailler ou cela occupe aussi vos loisirs ?

Je fais du vélo au moins une fois durant les week-ends : vélo de route, VTT ou Gravel bike également. Avec mes amis nous faisons du vélo sur les territoires belges et luxembourgeois.



Que pensez-vous de la «Clever Fueren» (primes d'achat pour les vélos et pédélecs ainsi que pour les quadricycles, motocycles et cyclomoteurs électriques qui seront doublées pour tous les achats du 11 mai 2020 (jusqu'à la fin du 1^{er} trimestre 2021) ?

Toutes les initiatives permettant aux personnes d'être moins sédentaires sont d'excellentes initiatives ! Cela peut donner une impulsion pour que les gens se remettent au sport, se remettent en mouvement. Ce type de primes crée une nouvelle dynamique c'est certain. Tous les incitants sont bons à prendre. Quand on voit par exemple Andy Schleck participer à des campagnes pour inciter à la mobilité douce... c'est top car c'est un beau modèle.

Vous avez d'autres exemples au CHL qui viennent travailler en vélo ?

Oui bien entendu. On peut citer quelques exemples :

- Le Docteur Nati Romain, Directeur Général du CHL et pneumologue.
- Monique Birkel, Directrice des Soins.
- Le Docteur Didier Van Wymersch, médecin directeur du pôle femme, mère, enfant.
- Le Docteur Fernand Pauly, fondateur du service d'Évaluation et Rééducation fonctionnelle.
- Vanessa Grandjean, chef des psychologues.

Il y en a de nombreux autres mais nous ne pouvons pas citer tout le monde.

C'est super pratique, le parking à vélo est bien placé au CHL, nous avons des douches, des vestiaires, toutes les commodités.

Même si beaucoup de gens l'ignorent encore, le leasing pour les vélos électriques semble bien fonctionner au Luxembourg. Qu'en pensez-vous ?

Je ne savais pas que cela existait. Mais je tiens le même discours, tout ce qui peut pousser les gens à avoir une mobilité différente est parfait. ●

Pourquoi la **mobilité douce** trouve sa place...

Les raisons sont diverses et variées... Nous optons pour la mobilité douce pour des raisons écologiques, économiques ou pratiques. Ainsi les vélos, trottinettes, gyropodes, hoverboard, skates... font maintenant partie de notre paysage urbain.

Faire appel à ses propres ressources et son énergie semble être la tendance. C'est bon pour la planète et c'est bon pour la santé ! Cela est rapide, économique, sain et non polluant.

Quoi qu'il en soit, la mobilité douce est un retour aux sources, des sensations à découvrir et de nouvelles habitudes à mettre en place. La mobilité douce est au cœur de multiples de nos préoccupations sociétales: la pollution, la sédentarité dans notre travail et notre quotidien, l'obésité, les énergies renouvelables, le stress, l'augmentation du trafic en semaine... En fait partout dans le monde, la mobilité douce revêt une importance de plus en plus accrue. Les nouvelles technologies favorisent une mobilité urbaine plus douce et mieux pensée.

La mobilité douce

On désigne la mobilité douce par le fait de se déplacer de façon non motorisée (marche à pied, vélo, bus ou tramway électrique, voiture électrique ou gaz naturel). Le terme mobilité active est également utilisé pour les déplacements faits par un effort physique. Il s'agit en fait de tous les modes de déplacements non polluants.

Il est clair que les pratiques de mobilité quotidienne entraînées par le besoin des déplacements professionnels ont un impact sur l'environnement et forcément sur notre santé si l'on se réfère aux conséquences que cela engendre... Citons la pollution atmosphérique mais également la pollution sonore !

Organiser la mobilité revient également à articuler les politiques d'aménagement, d'habitat et de déplacements. Le réseau national des pistes cyclables comprend 23 pistes à travers les différentes régions du Grand-Duché de Luxembourg mais certains axes principaux restent tout de même dédiés aux voitures et sont dangereux à vélo.

Ce n'est pas possible pour tout le monde

Certain(e)s aimeraient aller travailler autrement qu'en voiture mais les contraintes professionnelles et fami-

liales, les aléas du quotidien, la proximité avec son lieu de travail font que cela n'est pas possible pour tout le monde de se déplacer à vélo ou de privilégier les transports publics verts.

La Division de la mobilité durable

Au Luxembourg, la Division de la mobilité durable est chargée de:

- de l'intégration des volets de la mobilité douce, des transports en commun routiers et de l'usage partagé de l'automobile dans les études de faisabilité et avant-projets sommaires et détaillés de l'administration,
- de la coordination systématique des projets de l'administration relatifs à la mobilité durable avec les services et groupes de travail ministériels,
- de la conception détaillée des infrastructures pour les transports en commun routiers, de la coordination des dossiers du groupe de travail «couloirs pour bus»,
- de la conception détaillée des parkings d'accueil et des plates-formes d'échange pour les transports en commun routiers,
- de la conception détaillée du réseau cyclable national,
- de la mise en place d'un système de comptage et d'ana-



- lyses statistiques des mouvements cyclistes et piétons,
- de la participation à la conception d'infrastructures pour l'électromobilité, l'usage partagé de l'automobile pour les pôles d'échanges. ●

(Art. 3 du règlement grand-ducal du 18 mai 2015 déterminant l'organisation de l'Administration des ponts et chaussées).

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

Boîte promotionnelle D-Pearls 1520 100+20 capsules disponible en pharmacie au prix conseillé de €18,50 (CNK3375-037), jusqu'à épuisement du stock.



Disponible en pharmacie

BOÎTE GRATUITE ?

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

D-Pearls

– La nouvelle référence en vitamine D



Pharma Nord
Innovant pour la santé
www.pharmanord.be

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



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

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

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

Le sujet est toujours tabou

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

Discret, confortable et efficace

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



Plus d'infos sur les étuis péniens ?
Rendez-vous sur www.coloplast.be

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

La solution idéale pour les hommes

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

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



+



=



www.coloplast.to/lasolutionconveen



Conveen® Optima

Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2020-11 Tous droits réservés.



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

1. Quel produit utilisez-vous?

- ☐ protections absorbantes
☐ autre:
☐ aucun produit

2. Complétez vos coordonnées:

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

3. Renvoyez ce coupon à l'adresse suivante:

Coloplast Belgium
Guido Gezellestraat 121
1654 Huizingen
Belgique



Qui sont les Nouveaux Animaux de Compagnie ou NAC ?



Les NAC ont pris leur place dans certains foyers depuis les années 80 et ont toujours autant de succès. Ils sont «tendance». Ce sont des animaux qui appartiennent à des espèces différentes du chien et du chat.

Sandrine Stauner-Facques

C'est la Convention de Washington ou CITES qui réglemente les activités commerciales de nombreuses espèces considérées comme NAC. Sinon, certains abuseraient et feraient exporter de façon illégale des animaux sauvages qui doivent le rester.

Différentes catégories de NAC

Nous pouvons classer les NAC dans différentes catégories ou familles:

• Les rongeurs

Ce sont les plus courants et les plus connus comme le hamster, cochon d'Inde, rat, souris, gerbille, chinchilla, lapin nain, octodon, écureuil, furet...

• Les oiseaux

Perruche, perroquet, canari, toucan, mandarin, calopsitte, inséparable...

• Les amphibiens

Grenouille, rainette, crapaud, salamandre...

• Les arthropodes

Scorpion, araignée, mygale...

• Les gallinacés

Poule, canard, paon, pintade, oie...

• Les reptiles

Boa, python, tortue, gecko, python, caméléon, iguane...

• Certains insectes

Phasmes, chenilles, mantes religieuses...

• Les crustacés

Bernard l'ermite, escargot

• Les primates

Ouistiti, capucin, wallaby...

• Les bovidés

Chèvre, âne, lama, mouton, chèvre...

Trouver un vétérinaire

Avant d'adopter votre NAC, renseignez-vous auprès de quelques vétérinaires près de chez vous pour savoir qui joindre en cas de problème. Mieux vaut y penser avant l'adoption. Heureusement, en général, les cabinets vétérinaires ont souvent un vétérinaire dédié aux NAC.

Penser à son habitat

Le coût de l'animal est une chose mais il faut aussi songer à lui créer un nid douillet, un habitat correct. Une cage pour un lapin ou un cochon d'Inde n'est pas très



onéreuse mais un terrarium selon sa dimension est par exemple plus coûteux. Certaines espèces ont besoin d'une lampe chauffante, d'une alimentation très spécifique, parfois vivante... Il faut donc prendre tous ces éléments en considération et tout mettre dans la balance afin de pas être surpris et regretter son achat.

Infos et précautions

Si votre enfant veut un NAC, veillez à le choisir en fonction de ses caractéristiques. Certains sont des nocturnes, il faut le savoir. Le chinchilla par exemple vit la nuit. Si vous voulez un NAC avec lequel vous aurez des interactions, choisissez-le bien également: le rat est le bon candidat ainsi que le cochon d'Inde.

Si vous êtes sensibles aux odeurs, renseignez-vous bien... Certains animaux ont des litières qui sont plus malodorantes que d'autres. Il faut également acheter de la litière de qualité pour limiter ce désagrément.

Adopter certains NAC doit relever d'une vraie passion et ne doit pas être un caprice d'un jour. Il est nécessaire de leur fournir les meilleures conditions de vie possible, ce qui n'est pas toujours évident.



Jetés après usage

Les associations de protection animale ou les pompiers récupèrent souvent des NAC en forêt, dans des parcs, dans la rue, dans des étangs, les égouts... Pourquoi ? Simplement car les propriétaires se retrouvent complètement dépassés et leur rendent leur liberté afin de s'en débarrasser. Mais ces animaux nés en captivité ne sont pas en mesure de se débrouiller seuls ! Ils sont habitués à vivre dans des endroits douillet et à être nourris. Libérés n'importe où, ils n'ont quasi aucune chance de survie. Ils vont devenir des proies potentielles et sont destinés à mourir.

Prendre un animal est une décision qui doit être réfléchie. Il faut le vouloir mais cela n'est pas suffisant, il est nécessaire d'avoir des connaissances spécifiques et il faut prendre un certain nombre de précautions pour son bien-être.

Pour ceux qui n'arrivent plus à gérer, il existe des solutions: des sites où l'on dit vouloir confier son animal, des associations, des refuges. Des solutions beaucoup plus intègres et intelligentes que de libérer ces pauvres animaux n'importe où sans penser aux conséquences. ●

Homecare

l'opticien mobile

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

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



Participez aux concours *Letz be healthy!*



La vie trépidante du confiné

A quoi sert le papier toilette quand une infection virale aux conséquences respiratoires menace notre monde ? Comment juguler la peur d'une panne d'un appareil électroménager pendant la fermeture prolongée des magasins ? Que faut-il faire pour maintenir la forme quand les salles de sport et les centres de fitness restent désespérément clos ? Pourquoi le déconfinement risque-t-il à l'avenir de modifier nos relations sociales ?

Ces questions hautement philosophiques se sont posées en 2020 pendant la pandémie qui a sacrément perturbé notre vie quotidienne. Après une période d'angoisse et de mesures coercitives visant à contre-carrer la propagation du virus COVID-19, cet ouvrage de Laurent Moysse fait un tour d'horizon humoristique des soucis du confiné ébranlé dans son confort et ses certitudes.

L'auteur: Laurent Moysse est un journaliste indépendant et l'auteur de plusieurs livres (essais historiques, satire politique). Son parcours professionnel est riche d'expériences dans le journalisme, le secteur financier et le domaine humanitaire. Auteur de nombreux articles de réflexion et de chroniques radiophoniques sur des sujets d'actualité variés, il est aussi fort engagé comme bénévole dans le domaine associatif.

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

Gardez une bonne résistance/ immunité tout l'hiver

Le sélénium est d'une importance vitale pour la santé. Il contribue au bon fonctionnement du système immunitaire en cas de stress oxydatif causé par la pression physique ou mentale, la pollution, la fumée, etc.

L'apport alimentaire de sélénium ne couvre pas toujours nos besoins. Pour cela nous pouvons faire appel à un complément alimentaire bien documenté !

Selenium + Zinc contient le *SelenoPrecise* breveté, ainsi que d'autres minéraux et vitamines pour une bonne immunité et pour nous protéger des dommages oxydatifs.

Le secret de SelenoPrecise

Ce qui fait la différence, c'est la levure au sélénium, biologique et brevetée: *SelenoPrecise*, avec une absorption avérée d'environ 89%! Aucune autre matière première de levure de sélénium n'a pu prouver une telle absorption.

Efficacité et sécurité documentées

SelenoPrecise - une disponibilité et une stabilité biologiques élevées et prouvées, constitue le premier choix de différentes études internationales.

Selenium+Zinc (avec les vitamines A, B6, C et E) - meilleur effet grâce à plus d'absorption

Maintenant disponible chez votre pharmacien en boîtes promotionnelles de 90 + 30 comprimés (code de référence national CEFIP 031.837; 21,95 €).





Un extraordinaire rituel

Vous raser ne représentera plus jamais une corvée avec Raz*War. Attendez-vous à un rasage hors du commun.

Raz*War a pour vision de révolutionner le rasage en proposant des lames de grande qualité, sans avoir à vous ruiner. Le rasage traditionnel est tout de même ce qu'il y a de mieux.

En plus de ses rasoirs, la marque propose à ses adeptes un rituel de rasage à l'ancienne. Raz*War propose une gamme de produits complémentaires comme des blaireaux synthétiques et des savons de rasage au look vintage afin d'avoir la panoplie complète.

Se raser ne devrait plus être considéré comme une corvée mais comme un moment agréable, un moment de détente durant lequel vous prenez soin de vous. Et cela est important. «Avec Raz*War, le rasage ne sera plus jamais raser.» Votre rituel ne sera pas une routine mais votre moment à vous.

Raz*War propose 3 rasoirs révolutionnaires: un rasoir de sûreté, un 3 lames et un 5 lames qui sont tout aussi efficaces. A vous d'adopter celui qui vous tentera le plus ! Sachez que le savon de rasage est SAIN pour vous et pour la planète, et cet argument est plutôt pas mal, non ?

Tentez votre chance et vous pourriez gagner un kit de démarrage Raz*War

Ce kit contient un manche de rasoir El Fidel Neo, avec 4 recharges de lames lubrifiées à l'aloë vera, un pochon de voyage, ainsi qu'un savon de rasage hypoallergénique et son bol de rasage en inox. Vous pourrez re-découvrir le plaisir d'un rasage qui ne laissera aucune chance à vos poils, mais sans irriter votre peau.

Phytosun diffuseur Mauna et complexe pour diffusion

Le Phytosun diffuseur Mauna aborde un look sophistiqué avec l'aspect chaleureux et cosy du bois, sa forme de volcan avec le marbre beige et la bague en métal doré et mat.



L'aromathérapie existe depuis des siècles, mais de plus en plus de gens utilisent cette technique ancienne pour stimuler leur santé et leur bien-être. C'est une façon très simple de se détendre après une journée de travail bien remplie, d'acquérir l'énergie positive nécessaire pour une journée d'examen mouvementée ou de dormir le soir de façon détendue.

Le vaporisateur Mauna est équipé d'un système de diffusion ultrasonique et est très facile à utiliser. Après seulement quelques minutes, vous pourrez profiter des bienfaits de votre huile préférée. Les Complexes pour les diffuseurs sont une combinaison unique d'Huiles Essentielles pour créer l'atmosphère désirée dans votre maison: découvrez, par exemple, *Complexe Zen*, *Complexe Sommeil*, *Complexe Purifiant* ou *Complexe Respiration* !

Et grâce à l'éclairage LED, vous pouvez créer une véritable sensation de bien-être chez vous à la maison. Vous pouvez choisir de laisser l'éclairage LED sur 1 couleur, de laisser les couleurs chaudes s'estomper ou de pulvériser sans éclairage. Et grâce à la minuterie intelligente, vous décidez combien de temps vous voulez diffuser. ●

Disponible en pharmacie au prix de vente conseillé de € 63,95 pour le diffuseur Mauna, et 13,45€ pour les Complexes d'Huiles Essentielles.

Letz be healthy.lu

Pour participer, rendez-vous sur letzbehealthy.lu et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.
Date limite de participation: 31 décembre 2020



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

SORTIR



©: Pascal Ito

SPECTACLE

Arnaud TSAMERE

Pour mon nouveau spectacle, retraçant les 4 dernières années de ma vie et qui pourrait se résumer à la question «*Comment faire rire quand on tombe lentement dans la dépression ?*» On m'a demandé de faire un pitch:

Arnaud Tsamere + 1 épouse = 1 mariage – 1 épouse = 1 divorce + 1 autre épouse = 2 mariages + 1 enfant + le départ de la nouvelle épouse = 2 divorces + une garde alternée + la mort du père – la motivation = 4 ans de dépression + la renaissance + 1 œuf au plat = le spectacle de la maturation.

Après 3 one man show et près de 400 000 spectateurs dans toute la France, Arnaud Tsamere revient avec un nouveau spectacle, «2 mariages & 1 enterrement».

Judi 25 mars 2021 au CHAPITO du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains. Tarif: A partir de 30 €.

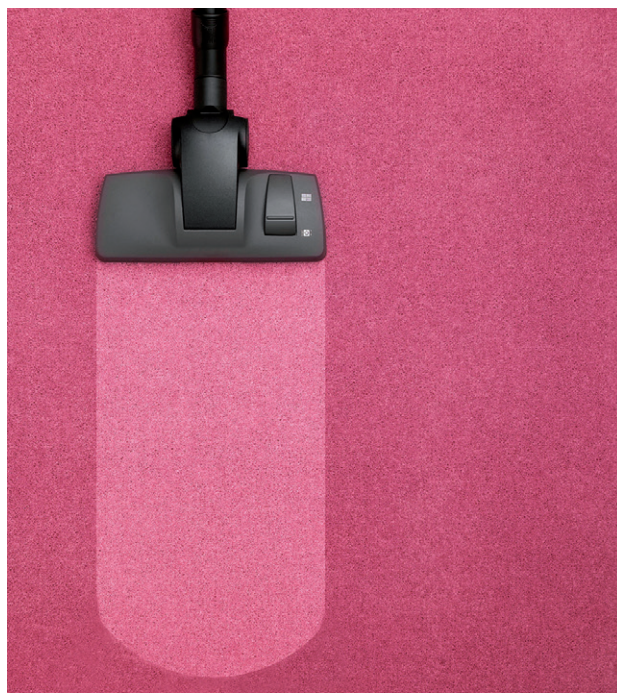
Spectacle à 20h00. www.casino2000.lu

THÉÂTRE

Moulins à paroles - 2^{ème} partie

Avec e.a.: Jean-Marc Barthélemy et Monique Reuter
«*La vie, c'est généralement quelque chose qui se passe ailleurs.*» Alan Bennett nous offre ici, par ce texte éblouissant et d'une précision tyrannique, un concentré d'émotions contraires, une expérience surprenante et profondément humaine.

Moulins à Paroles est une série de monologues écrite pour la BBC, puis diffusée sous forme de série télévisée sur les ondes de la chaîne dans les années 1990. La série connaît alors un succès triomphal et est devenu un classique des temps modernes.



Par la suite *Moulins à Paroles* a fait l'objet de nombreuses adaptations théâtrales.

Au TOL (Théâtre Ouvert de Luxembourg)

Informations et réservations: (janvier, février)

www.tol.lu ou +352 49 31 66 (répondeur).

SALON

Vakanz

Vous cherchez un endroit insolite où passer vos prochaines vacances en couple, en famille ou entre amis ? Bali, Galápagos, Bornéo, les îles Canaries et tant d'autres destinations à découvrir lors du Salon du Tourisme du Luxembourg !

Le rendez-vous est donné pour le plus grand salon du tourisme de la Grande Région avec des centaines d'exposants et des milliers de formules de voyage. Retrouvez les principaux acteurs du Tourisme à un seul et même endroit pour vous aider dans la recherche de vos vacances idéales, tout en profitant de promotions exclusives dans le cadre du Salon.

Du 15 au 17 janvier 2021 à The Box Kirchberg.



POUDRE
... de ...
CHARBON

B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE



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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

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

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

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

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

Mir MAACHE GESOND- HEET



RËM Cool

Wusst Dir datt d'CMCM 1956 gegrënnt gouf an datt se haut d'Gesondheitsmutuelle N° 1 am Land ass? Si huet 270.000 Memberen a bitt iwwert 2.500 Prestatiounen un. Jiddereen ass wëllkomm, onofhängeg vu sengem Alter oder Gesondheitszoustand. An dobäi gëtt all nei Familljemember, ouni Zousazkäschten, als Co-Affilié opgehol.

Och Loscht Member ze ginn? Méi Info op 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

ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956