

# Letz be healthy

## ANIMAUX

Vos cocottes avant Pâques

## BEAUTÉ

Mettez votre bouche et vos yeux en valeur



Reconnaître la dépendance affective  
Entretien avec Céline Domecq

## Aromathérapie, art et science

Mais aussi: les entreprises écologiques, votre jardin en mars et... deux pages concours

La réserve naturelle Haard, Hesselsbiërg, Staebierg

Insuffisance rénale chronique

Moins de sucre pour mieux vivre

DEMENZ  
Crise sanitaire et vulnérabilité

CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®  
DER INNENVERTEIDIGER



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

## La solution idéale pour les hommes

Bien que moins fréquente chez l'homme, l'incontinence urinaire touche quand même une proportion significative d'entre eux : de 3 à 5 % vers l'âge de 45 ans, et jusqu'à un homme sur trois de plus de 90 ans\*. **Ne laissez pas les fuites urinaires gâcher votre quotidien, il existe une solution.** Maîtrisez vos fuites urinaires grâce aux **étuis péniens Conveen Optima**.

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

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



**Conveen® Optima**

Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2021-01. Tous droits réservés.

\*Source: [www.urofrance.org](http://www.urofrance.org)

Remplissez le coupon pour recevoir un kit d'information gratuit Conveen Optima pour homme ou contactez-nous au numéro gratuit 0800-12888

### 1. Quel produit utilisez-vous?

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

### 2. Complétez vos coordonnées:

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

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

Coloplast Belgium  
Guido Gezellestraat 121  
1654 Huizingen  
Belgique

Letz BE healthy BE



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

# édito



## Les clés de la résilience

La résilience est la capacité d'un individu à surmonter psychiquement de très grandes difficultés, des épreuves de la vie... et c'est surtout la force qui nous permet de rebondir et de prendre un nouveau départ après un choc, un traumatisme.

Et bien nous pouvons dire que nous sommes dedans et jusqu'au cou... Mais nous avons décidé de ne retenir que le second point de la définition qui consiste à sortir la tête de l'eau coûte que coûte car nous sommes des battants et nous voulons et devons être plus forts.

Vu la situation que nous vivons depuis de nombreux mois, nous savons à quel point il est difficile de continuer à être positifs et pourtant il le faut. Nous refusons de tomber dans le marasme ambiant et de plomber encore plus l'ambiance actuelle qui est suffisamment pesante entre les infos qui tombent chaque jour et les bruits fondés et infondés qui inondent les réseaux sociaux.

L'équipe de *Letz be healthy* a toujours le même objectif en ligne de mire. Préparer votre magazine avec envie et passion. Et c'est pour nous un véritable bonheur de vous retrouver chaque mois au travers de nos magazines mais également Facebook, Instagram et Twitter.

Alors oui, nous n'allons pas mentir: nous aussi nous sommes fatigués de la situation, nous aussi nous sommes inquiets quant à l'avenir, nous avons nous aussi terriblement envie de retrouver notre vie d'avant mais en attendant, nous n'allons pas sombrer. Il en est hors de question.

Alors nous tentons de trouver le positif car nous n'avons pas d'autre choix. **On continue, on se bat, on y croit.** On se définit de nouveaux objectifs, de nouvelles valeurs, on trouve de nouveaux défis à relever: professionnellement, sportivement. Peu importe mais fixons-nous des buts à atteindre pour avancer. Pour moi c'est le sport ! Et vous ?

Sandrine



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.



# RÈGLES DOULOUREUSES

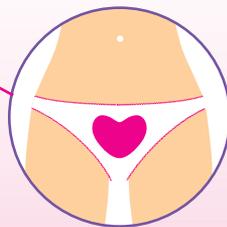
# KILYA® patch

NOUVEAU

*Quel soulagement,  
les filles !*

## KILYA® patch

- ♥ Soulage **naturellement** les douleurs des règles
- ♥ Agit dès 5 minutes et pendant **8 heures**



*Patch à diffusion de chaleur à poser sur le sous-vêtement*



colepharmaceuticals

6

Zapping .....  
Nouveautés et coups  
de coeur



11

Société .....  
Comment reconnaître les  
entreprises écologiques ?

12

Beauté .....  
• Mise en valeur de votre  
bouche et de vos yeux  
• Un vrai remède pour les  
peaux fragilisées

16

Nutrition .....  
Manger moins de sucre  
et mieux vivre

18

CHL .....  
Insuffisance rénale  
chronique: éducation  
thérapeutique et  
prise en charge  
multidisciplinaire



26

Conseil du mois .....  
Le resvératrol peut  
changer votre vie

20

Demenz .....  
La crise sanitaire  
accentue la vulnérabilité  
des personnes atteintes  
de démence

22

HRS .....  
Certification de la  
structure traumatolo-  
gériatrique et  
perspectives

24

HRS .....  
Les HRS, toujours engagés  
dans la sensibilisation et  
l'information autour des  
maladies rénales

28

Thérapies .....  
L'aromathérapie,  
art et science



38

Grand air .....  
La réserve naturelle  
«Haard, Hesselsbiërg,  
Staabbiërg»

30

Naturel .....  
Préparer son jardin dès  
le mois de mars

32

Psycho .....  
Dépendance affective:  
la reconnaître et s'en  
libérer

36

Animaux .....  
Les cocottes ont  
le vent en poupe

40

Concours .....  
Participez aux concours  
Letz be healthy!

42

Sorties .....

## Sélénium et coenzyme Q10 pour protéger les reins

Selon une nouvelle étude scandinave, une supplémentation quotidienne en sélénium et en coenzyme Q10, deux composés naturels, peut contribuer de manière significative à préserver la fonction rénale chez les patients âgés.

Des reins en bonne santé sont essentiels. Ils aident à éliminer les déchets et le surplus de liquide de l'organisme, tout en maintenant le bon équilibre entre l'eau, les sels et les minéraux dans le sang.

Avec l'âge, la fonction rénale a tendance à se dégrader, mais selon une nouvelle étude menée par des scientifiques suédois et norvégiens, une supplémentation en sélénium et en coenzyme Q10, deux nutriments essentiels dans notre alimentation, peut aider les reins à remplir leurs fonctions vitales beaucoup plus facilement.

### Levure de sélénium et coenzyme Q10

La nouvelle étude, publiée dans le numéro de décembre 2020 de la revue *Nutrients*, porte sur 215 hommes et femmes d'une moyenne d'âge de 71 ans.

Les participants ont été choisis au hasard pour recevoir soit 200 microgrammes de levure de sélénium (SelenoPrecise) et 200 mg de coenzyme Q10 (Bio-Quinone Q10) par jour, soit un placebo correspondant. Avant l'intervention, les scientifiques ont mesuré les niveaux de sélénium dans le sang de tous les participants et ont pu constater que ces niveaux étaient relativement faibles.

### Une population de seniors normale

Les sujets représentaient une population normale de seniors occidentaux, ce qui signifie qu'ils étaient généralement en bonne santé mais que certains présentaient des problèmes de santé divers. Ainsi, parmi les participants à l'étude, 17,2% étaient diabétiques, plus de 70% souffraient d'hypertension, 17,7% avaient une cardiopathie ischémique et environ 5% avaient une fonction cardiaque altérée.

Le nombre de sujets souffrant de ces maladies était réparti de manière similaire dans les deux groupes. Pendant 48 mois, les sujets du groupe de traitement actif et du groupe placebo ont reçu, en double aveugle, soit les compléments actifs, soit un placebo.

### Amélioration de la fonction rénale

La fonction rénale a été évaluée avant le début de l'étude et après la période d'intervention, dans les deux groupes,



avec pour tous les paramètres étudiés une amélioration significative de la fonction rénale chez les participants qui ont pris la levure de sélénium et la coenzyme Q10.

Ainsi, après 48 mois de supplémentation en sélénium et en coenzyme Q10, les taux de créatinine (paramètre d'évaluation d'une altération de la fonction rénale) étaient réduits de manière significative dans le groupe de traitement actif, alors qu'ils étaient inchangés dans le groupe placebo.

Il en va de même pour le dosage de la cystatine C, biomarqueur de la fonction rénale, aussi utilisée pour prédire l'apparition ou la détérioration de maladies cardiovasculaires, ou encore pour le taux de filtration glomérulaire, significativement amélioré dans le groupe de traitement actif, mais pas dans le groupe placebo.

### Des données prometteuses

D'autres études sont attendues, mais on sait que les reins (ainsi que la thyroïde) ont la plus forte concentration de sélénium dans l'organisme, ce qui suggère son rôle dans ces organes.

En outre, le sélénium et la coenzyme Q10 sont tous deux capables de contrecarrer l'inflammation et le stress oxydatif, qui sont aussi caractéristiques des maladies cardiovasculaires. Or on sait que l'altération de la fonction rénale va souvent de pair avec les maladies cardiovasculaires, notamment.

C'est pourquoi certaines des améliorations de la fonction rénale observées dans cette étude pourraient aussi être le résultat d'une amélioration de la fonction cardiaque systolique et d'une augmentation du débit cardiaque. Et précisément ces améliorations ont déjà été démontrées dans l'étude KISel-10 où la même combinaison de levure de sélénium et de coenzyme Q10 a été testée versus placebo. ●

Référence:

Selenium and coenzyme Q10 Supplementation Improves Renal Function in Elderly Deficient in Selenium: Observational Results and Results from a Subgroup Analysis of a Prospective Randomised Double-Blind Placebo-Controlled Trial. *Nutrients* 2020, 12, 3780;doi:10.3390/nu12123780

# Résistance et énergie pour jeunes et plus âgés !

Bio-Multivitamin Pharma Nord est une formule complète et puissante qui protège le corps et qui aide à un bon fonctionnement de celui-ci. Le produit contient les vitamines B importantes et une sélection de minéraux et d'oligo-éléments.

Un total de 16 ingrédients actifs, sélectionnés avec la plus grande rigueur, avec entre autres de la bêta-carotène, les vitamines B2, B6, B12, C, Vitamine D, de l'acide folique, du fer, de l'iode, du magnésium, du zinc et du sélénium.

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



Le produit est basé sur les dernières connaissances scientifiques notamment sur les antioxydants. La composition en éléments nutritifs bien assimilables est soigneusement équilibrée et permet de soutenir les apports alimentaires.

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

*Maintenant également disponible chez votre pharmacien: Bio-Multivitamin Pharma Nord PROMOpak 120+30 comprimés gratuits. Demandez le code Cefip correspondant 123.157. À prendre de préférence pendant ou après le repas. Ne contient ni sucre ni gluten. Prix conseillé: € 25,50*

# Votre immunité est-elle bien armée?

## Renforcez votre système immunitaire\*!

- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D3\* naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.
- **SELENIUM+ZINC** apporte les vitamines A, B6\*, C\*, E et les oligo-éléments sélénium\* et zinc\*.

+ Disponible en pharmacie

\* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire



Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.



 **Pharma Nord**  
Innovant pour la santé

# CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®

## Votre défense interne

Le système immunitaire est constamment exposé à de nouveaux virus, aux bactéries, aux toxines environnementales. Les polyphénols spéciaux contenus dans l'extrait de Cystus 052® enrobent un grand nombre de ces agents pathogènes et les rendent ainsi inoffensifs directement dans la bouche et la gorge, avant qu'ils n'attaquent nos cellules.

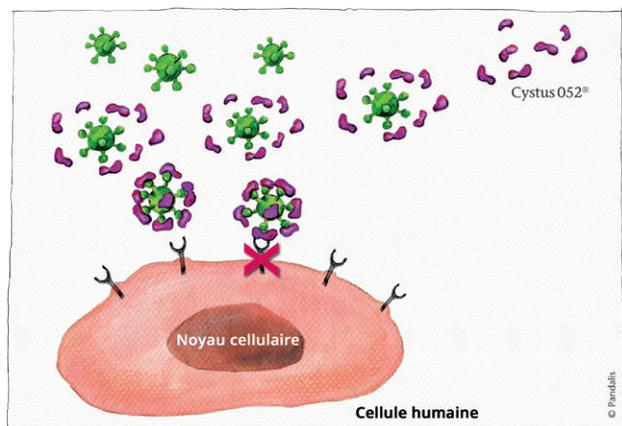


Depuis peu disponible au Grand-Duché de Luxembourg, Cystus 052 Infektblocker®, du laboratoire allemand Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH, fait partie des dispositifs médicaux. On laisse fondre dans la bouche et agir dans la cavité oropharyngée pour la prévention ou le traitement d'accompagnement de maladies virales et des infections bactériennes des voies respiratoires supérieures, entre autres celles causées par les virus de grippe ou du rhume.

Agissant au bon endroit, au bon moment, et contre tous les agresseurs, un tel extrait peut - en raison de l'absence d'effets secondaires, s'utiliser à titre prophylactique, tel un premier bouclier de défense contre les infections. Même au premier chatouillis dans la gorge, Cystus 052® vous aide à tenir les agents pathogènes à distance et prévenir les maladies.

A conseiller en utilisation préventive en présence d'un risque accru d'infection, en particulier peu avant et pendant le séjour dans une zone publique à forte fréquentation (par exemple à l'école, dans les grands magasins, dans les transports publics): laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche toutes les 60 à 90 minutes. Utilisation en tant que traitement d'appoint lors d'inflammations de la cavité oropharyngée: laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche 6 fois par jour, en répartissant les prises sur la journée.

Cystus 052 Infektblocker® est un extrait de *Cistus incanus L. PANDALIS*, seule variété ayant démontré ce remarquable effet antiviral. *Cistus incanus L. PANDALIS* pousse exclusivement dans une région spécifique de Grèce dans des conditions biologiques contrôlées, est récolté à la main et séché doucement à l'air marin. A ne pas confondre avec d'autres espèces de cistus d'autres origines ! ●



CYSTUS 052 Infektblocker® enrobe les virus et les empêche ainsi de pénétrer dans nos cellules.



Demandez conseil  
à votre pharmacien

# RESVERATROL

natural 100 mg

Avec une biodisponibilité optimale

- 100 mg de trans-resvératrol naturel de renouée du Japon
- Avec la Technologie Cyclodextrine pour une absorption élevée
- Avec de la vitamine C qui soutient le système immunitaire



60 comprimés (cnk: 4213294)

# SAFFRASOR

pour un bon esprit



- Extrait de safran à spectre complet, standardisé, pour une humeur optimale
- L'ashwagandha et la rhodiola augmentent la résistance mentale en cas de stress
- Technologie cyclodextrine pour une absorption élevée
- Avec des cofacteurs comme les vitamines B3, B6, B12, D et le zinc pour un support optimal



36 gélules (cnk: 3674959)



 SoriaBel

Les produits de Soria Bel sont disponibles en pharmacie.

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

## Discret, confortable et efficace

Un étui pévien 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 pévien 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](http://www.coloplast.be)

# Comment reconnaître les entreprises écologiques ?

Grâce au label *SDK® fir Betriber* qui est en même temps un label de qualité et un éco-label, le consommateur a la possibilité d'identifier les entreprises dont l'action s'inscrit dans une stratégie durable et qui sont soucieuses de la protection de l'environnement. Le label est synonyme de prévention des déchets, de gestion rationnelle des ressources naturelles et ainsi de protection du climat.

Les consommateurs qui recourent aux services d'une entreprise labellisée misent sur la qualité et contribuent par là même à améliorer l'environnement et les conditions de vie pour nous et pour nos enfants.

Dans le cadre du plan national des déchets et du plan national pour un développement durable, une gestion écologique préservant l'énergie et les ressources est à envisager. Tel est également l'objectif de la *SuperDrecksKëscht® fir Betriber*, créée par le Ministère de l'Environnement, du Climat et du Développement durable, la Chambre des Métiers et la Chambre de Commerce, pour soutenir les entreprises à mettre en place une prévention et gestion écologique des déchets.

La manipulation des déchets demande aux producteurs de déchets de grandes exigences. Cela concerne la collecte, le tri et le stockage des déchets, la recherche de moyens de valorisation et d'élimination appropriés, la mise en place de moyens de prévention tout en respectant la législation, en particulier la loi concernant la prévention et la gestion des déchets du 21 mars 2012. Les conseillers de la *SDK® fir Betriber* aident les entreprises par le développement de concepts individualisés

de gestion et de prévention des déchets tout en tenant compte de l'écologie et de l'économie.

Le concept des déchets de l'entreprise contient: une analyse de la gestion interne des déchets, un accent particulier sur la prévention et la réduction, la collecte sélective de tous les déchets ainsi que leur stockage sûr et respectueux de l'environnement, un bilan de déchets, des formations et des motivations pour les salariés pour un comportement durable et une manipulation correcte des déchets, une valorisation et une élimination écologique et transparente des déchets.

## *SDK® fir Betriber* – Écolabel et label de qualité

Seules les entreprises qui mettent en pratique le concept détaillé de gestion des déchets se voient attribuer le label de qualité et sont ainsi 'Label priméiert'.

Le respect des critères est contrôlé une fois par an dans les entreprises et les institutions. Les candidats, qui détiennent le label de qualité depuis cinq ans sans interruption, sont récompensés par un diplôme. Le label *SDK® fir Betriber* est certifié selon la norme internationale ISO 14024:2018. Cela veut dire, que la procédure de conseil et de labellisation est contrôlée par un organisme externe et neutre.

Actuellement, 3.280 entreprises et institutions au Luxembourg ont obtenu le label, dont beaucoup sont des entreprises artisanales et des commerces. Si vous les soutenez en tant que client, vous pouvez apporter votre contribution à une plus grande durabilité.

Informations sur le label de qualité et la liste complète des entreprises labellisées: [www.sdk.lu](http://www.sdk.lu). Vous pouvez y effectuer des recherches par branche et localité. ●

## À quoi reconnaître les entreprises écologiques?



**Veillez au label *SDK fir Betriber* lors de vos achats et des travaux que vous mandatez à des prestataires !**

Les label est synonyme de  
 → Prévention des déchets  
 → Gestion rationnelle des ressources  
 → Protection du climat

Une action de la SDK avec ses partenaires:



**SDK - geliefte Klimaschutz**

plus d'infos sous [www.sdk.lu](http://www.sdk.lu)



# Mise en valeur de votre bouche et de vos yeux

Comme le mois dernier, nous avons fait appel à notre collaboratrice Justine Chery, Make up Artist et conseillère en image dans notre Grande Région depuis 10 ans afin d'avoir des conseils d'une vraie professionnelle. Ces pages seront dédiées au soin et maquillage des lèvres et aux bonnes couleurs de fards à paupières, à employer selon la couleur de vos yeux Mesdames.

Sandrine Stauner-Facques/Justine Chery .....

## La bouche

L'hiver favorise les gerçures des lèvres et cela est fort désagréable. Cela fait mal et les petites peaux mortes ruinent votre rouge à lèvres. Il faut donc miser sur un gommage ou exfoliant bien spécifique à la bouche et traiter cela. De petits grains gomment la peau des lèvres sans l'agresser dans le but de la sublimer.

### Côté soins:

**L'astuce naturelle de Justine:** En cas de lèvres gercées, prendre un peu de sucre et le mélanger à un peu d'huile d'olive ou mieux, de l'huile de coco. Appliquez avec vos doigts sur vos lèvres en faisant des mouvements circulaires. Cela va émollier (rendre les petites peaux molles) et le gommage va les faire disparaître. Après cette opération il est important de bien hydrater ses lèvres. Justine déconseille les produits de grande surface qui sont moins qualitatifs que tout ce qu'on peut trouver en pharmacie. Justine est une grande adepte de Cicaplast de *La Roche Posay*.

### Côté maquillage:

Nous avons le choix entre les rouges à lèvres, les gloss et les soins teintés selon l'effet dont nous avons envie et selon les occasions.

Avant d'appliquer quoi que ce soit, Justine vous conseille d'appliquer un crayon sur vos lèvres. L'objectif est de redessiner ses lèvres correctement (elles sont rarement symétriques). En plus, le crayon va créer une barrière naturelle et empêcher que le rouge à lèvres file dans les ridules ! Pensez ensuite à colorer légèrement vos lèvres de façon à ne pas faire un trait de contraste mais une unification, une homogénéité qui en plus servira de base à votre rouge à lèvres ou à votre gloss (et qui sera toujours présent si votre rouge s'estompe).



## A SAVOIR

Les rouges à lèvres mats, feutres ou liquides auront toujours une meilleure tenue. Ce qui est crémeux et brillant (plus gras) aura tendance à s'estomper plus rapidement.

Notez que si vous ne souhaitez pas faire de contraste, il existe des crayons transparents ! Il est également utile de prendre d'autres précautions comme mettre de l'anti-cernes, du fond de teint autour de sa bouche et de bien poudrer à nouveau.

Pour le soin, nous adorons le soin Naturalblend de *Vichy* qui est un baume à lèvres coloré, formulé avec 96% d'ingrédients d'origine naturelle, il nourrit et répare les lèvres tout en leur apportant une touche de couleur naturelle. Il contient de l'huile de colza, de ricin, de coco qui apportent une hydratation immédiate ainsi que du beurre de coco. La cire d'abeille apporte le confort longue durée.





© Margaux Gatti

## Un vrai remède pour les peaux fragilisées

Quel que soit votre type de peau (sèche, normale ou mixte)... un nouveau phénomène universel fait qu'elle est fragilisée. Manque d'hydratation, nettoyages avec des produits trop agressifs, pollution, UV, cigarette, particules fines, alimentation, stress... Autant de facteurs qui fragilisent la peau et provoquent des problèmes dermatologiques.

Heureusement, URIAGE a créé des produits Bariéderm CICA DAILY qui vont vous permettre de pallier à cela.

### Sérum et Gel-Crème: un duo gagnant

Le sérum stimule et apaise votre peau sensibilisée. Il est composée du complexe Thermal-Biotic à base d'Eau Thermale d'Uriage et de prébiotiques pour réparer les barrières cutanée et microbienne. La formule est aussi enrichie en Centella Asiatica, en acide hyaluronique afin d'atteindre toutes les strates de l'épiderme. Le Panthenol prévient et soulage des petites rougeurs et sensations de tiraillement.

Enfin, la réparation de l'épiderme est reboostée et sa régénération optimisée pour prévenir les signes prématurés du temps grâce au dipeptide.

### Le gel-crème purifie, protège et apaise: il limite la prolifération des bactéries.

Ce duo est donc un shot réparateur et hydratant pour soulager au quotidien les peaux agressées et fragilisées des femmes et des hommes. A utiliser en traitement telle une cure pour stimuler la réparation de la peau ou en prévention sur le long terme afin de renforcer l'épiderme et le rendre plus résistant face aux agressions extérieures. ●



Homecare

l'opticien mobile

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

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



Le but est donc de retrouver un confort et des lèvres réparées avant de les parer de diverses couleurs. Le baume Rêve de miel de Nuxe est très bon aussi ainsi que le soin nourrissant de Weleda pour les fans de Bio.



aisément sur votre paupière et sera mieux fixé. Pour les fards, faites-vous plaisir avec la palette Longscils Boncza de Vitry qui est splendide ainsi que la dernière palette d'Yves Saint Laurent. De vrais bijoux.

### Côté couleurs:

Les baumes Couvrance d'Avène sont des baumes embellisseurs avec des couleurs délicates au fini gloss pour des lèvres brillantes et éclatantes comme on les aime. On aime aussi le lip-tick et l'eau de soin de Vitry...



### Les couleurs de fards à adopter

|                  |   |
|------------------|---|
| Couleur des yeux | Ce que Justine préconise  |
| BLEUS            | <i>Des couleurs plutôt chaudes qui vont booster le bleu. On partira sur des tons orangés (très tendances), bruns, dorés.</i>  |
| VERTS            | <i>La tendance sera de partir sur des couleurs plus froides: le rosé, violet, pourpre feront ressortir les yeux verts.</i>  |
| BRUNS NOIRS      | <i>On peut tout se permettre sur les yeux bruns ou noirs mais il est préconisé de partir sur des teintes lumineuses: du doré, de beaux bruns, kaki, cuivrés, bleus, bronze, cuivre... Tout vous va.</i> |

### Les yeux

Les fards à paupières sont à choisir en fonction du cercle chromatique. Il permettra de savoir quelles couleurs feront le mieux ressortir vos yeux. Avant de poser votre fard, pensez à mettre sur vos paupières une base plutôt beige et légèrement nacrée. Votre fard s'appliquera plus

ATTENTION: On termine toujours son maquillage des yeux par deux couches de mascara pour souligner les yeux et donner un effet volume. Le mascara Respectissime de La Roche Posay maquille en douceur et apporte du volume. Lash Idôle de Lancôme rivalise quant à lui avec les extensions de cils. Nous avons testé le mascara Les Couleurs de Noir F-Oxy et nous vous le conseillons. ●

**Mail:** [contact@justinechery.com](mailto:contact@justinechery.com)  
**Insta:** [@justinechery\\_mua](https://www.instagram.com/justinechery_mua)



A B O N N E M E N T  
 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](mailto:info@letzbehealthy.lu)



Seulement 33€  
par an!

# URIAGE

EAU THERMALE



## Bariéderm CICADAILY

SOINS QUOTIDIENS  
**RÉPARATEURS**  
PEAUX AGRESSÉES ET FRAGILISÉES

### INNOVATION PRÉBIOTIQUES

Les Laboratoires Dermatologiques d'Uriage, experts de la barrière cutanée innovent avec **Bariéderm Cica Daily**.

Des **soins quotidiens hydratants réparateurs aux prébiotiques** enrichis en Eau Thermale d'Uriage, pour rééquilibrer toutes les peaux agressées et fragilisées.

**86% PEAU RÉGÉNÉRÉE\* • UNIFIÉE\*\***

**96% D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE**

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES, VENDU EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES

URIAGE.COM

URIAGE. L'EAU THERMALE DES ALPES

\*Test d'usage sous contrôle dermatologique: % de satisfaction - 28 jours d'application du Gel-crème - 22 sujets (autoévaluation) / \*\*Test d'usage sous contrôle dermatologique : % de satisfaction - 28 jours d'application du Sérum - 21 sujets (autoévaluation). Analyse métagénomique intra-individuelle du microbiome de la peau du visage (21 jours d'application du Sérum).

# Manger moins de sucre et mieux vivre



Notre interlocutrice est Anne Villeroy Lammar, naturopathe, conseillère en hygiène de vie et réflexologue plantaire. C'est à travers ce prisme que nous allons étudier la problématique du sucre tel que nous le consommons aujourd'hui.

quatre fois plus et même parfois 6 fois plus chez les 3-6 ans. Des quantités rapidement atteintes si on aime le soda, le pain blanc, les biscuits, les plats préparés...

## Le trépied de la santé

La naturopathie s'appuie sur le trépied de la santé. C'est-à-dire chercher l'équilibre par le mouvement, l'équilibre émotionnel et l'équilibre alimentaire. Il faut avouer que ce trépied est la plupart du temps malmené et que souvent le déséquilibre d'un seul axe peut perturber tout le reste.

Ainsi on peut retrouver une personne sédentaire, stressée dans son travail qui risque de compenser par de la nourriture. Et la plupart du temps, on se tourne vers le sucre et on va grignoter, se tourner vers la malbouffe (préparations toutes faites car on manque de temps, boissons sucrées).

Notre mode de vie a radicalement changé en très peu de temps et le corps n'a pas vraiment eu le temps de s'habituer.

Sandrine Stauner-Facques .....

Attention, on lit souvent que le sucre est notre carburant, que notre corps en a besoin... Certes, ce n'est pas faux mais de quel sucre avons-nous réellement besoin et surtout sous quelle forme est-il judicieux de le prendre ?

## Selon l'OMS

Selon l'OMS il y a actuellement plus de 2,8 millions de personnes qui meurent des conséquences du surpoids et de l'obésité (les enfants en font partie). Plus de 41 millions d'enfants de moins de 5 ans sont en surpoids dans le monde. L'obésité est le résultat d'un déséquilibre entre les calories consommées et les calories dépensées. Limiter notre consommation de sucre est ici capital.

L'OMS préconise de limiter la consommation de sucres libres à 5% des apports énergétiques quotidiens, c'est-à-dire 25g de sucre par jour par personne (= 6 cuillères à café). Malheureusement on en consomme en général

La consommation de sucre a flambé en un siècle

- En 1900 on consommait entre 2,5 et 3kg de sucre par an/personne.
- Aujourd'hui on consomme environ 35kg de sucre par an/personne (dont 25kg sous forme de sucre raffiné: celui qui fait le plus de mal).

## Où trouve t-on du sucre ?

Le problème est que la plupart des sucres que l'on consomme sont dissimulés dans des aliments transformés et qui, théoriquement ne devraient pas en contenir! 70% du sucre absorbé chaque jour est pris sans que nous en ayons conscience.

Le sucre nuit à notre santé s'il est consommé en excès. Le supprimer n'est pas une solution non plus... Il faut donc tenter de supprimer les sucres inutiles pour rester en forme et continuer tout de même à se faire plaisir.

Le sucre est un conservateur, un exhausteur de goût, il rend les produits plus doux (rend addict) donc les industriels ont la fâcheuse tendance à en mettre partout !

Selon Anne, un des seuls sucres libres qui devrait être utilisé est le sucre Rapadura (ou encore le Muscovado). C'est le jus de la canne à sucre déshydraté qui n'a subi aucune transformation ni raffinage. On le trouve en magasin Bio: il est non seulement riche en vitamines et minéraux mais il protège également les dents des caries... amusant non ? Le sucre de coco est très bon également avec un Index glycémique plus faible et plus facile à utiliser dans les pâtisseries maison.

## Index glycémique

Il est plus important de parler d'index glycémique que de sucre rapide ou de sucre lent.

L'index glycémique (ou IG), donne une indication sur la capacité d'un aliment à augmenter la glycémie, c'est-à-dire la concentration de glucose dans le sang. L'index glycémique d'un aliment se mesure par rapport à celui du glucose qui est de 100. Un index glycémique de 80 signifie que l'augmentation de la glycémie avec cet aliment correspond à 80% de celle obtenue avec du glucose.

L'IG dépend de l'aliment mais aussi du mode de cuisson, de la préparation de ces derniers. Ex: La pomme de terre passe d'un IG de 65 cuite à l'eau ou à la vapeur dans sa peau à un IG de 75 à 95 si elle est cuite au four ou en frites, sautée ou en purée. Cela devient pratiquement du sucre. La PDT devrait être mangée al dente, un peu comme toutes les céréales. Quand les aliments sont trop cuits, l'IG s'élève. La règle de base est de manger les aliments les moins transformés possibles, les moins cuits possibles.

Les personnes qui consomment trop d'aliments à IG élevé risquent à terme de souffrir d'obésité, d'hypertension,

“ C'est la dose qui fait le poison. Et c'est l'excès de mauvais sucre qui est néfaste. ”



de diabète de type 2, de syndrome métabolique avec une prise de masse surtout au niveau abdominal.

Index glycémique:

- Bas: en dessous de 55.
- Modéré: de 55 à 70.
- Elevé: au-dessus de 70.

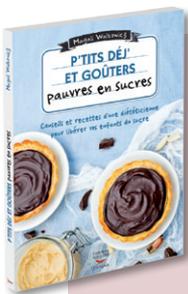
## Quelques conseils

- Préférer un fruit à un jus de fruit. Le jus de fruit est du sucre pur qui passe directement dans le sang avec tous les inconvénients qui en découlent.
- Toujours préférer les aliments les moins transformés.
- Préférer les pains, pâtes et riz complets. Les céréales complètes sont à privilégier (plutôt que les céréales raffinées) en cuisson *al dente*.
- Toujours préférer les fruits ou légumes crus si votre intestin le permet.

## Quelques exemples criants

- 1 baguette de pain blanc = 25 c.à.c de sucre
- 1 cuillère à soupe de ketchup = 1 c.à.c de sucre
- 1 soda = 10 c.à.c de sucre (40 grammes)...

La plupart des sucres consommés aujourd'hui sont «dis-simulés» dans des aliments transformés qui ne sont généralement pas considérés comme sucrés. Il faut aller vers une alimentation la plus simple possible, il faut CUISINER. ●



## LIVRE CONSEILLÉ PAR ANNE

### *P'tits Déj' et Goûters pauvres en sucres* de Magali Walkowicz

*Ce sont 50 recettes de petits déjeuners et de goûters pauvres en glucides, spécialement concoctées pour les bambins.*

Conseils:

- Commencer votre journée par un petit déjeuner protéiné salé, riche en fibres et corps gras de qualité. La chasse au sucre est ouverte et non comme à une certaine époque la chasse au gras!

- Manger assis en conscience, dans le calme et mastiquer, mastiquer, mastiquer.
- Eviter les desserts qui doivent rester des exceptions.
- Faire 3 vrais repas équilibrés et adaptés à votre mode de vie: cela vous évitera les coups de barres et les envies.
- Pratiquer une activité physique le plus régulièrement possible et de façon plus intense au moins 3/4h par semaine. Le tout adapté à votre âge, tempérament et mode de vie.
- Eviter le stress qui, lorsqu'il est mal géré, appelle le sucre et toutes sortes de grignotages compensatoires.
- Ne pas hésiter à se faire aider. Des compléments alimentaires peuvent être préconisés pour les personnes qui présentent une addiction au sucre par exemple.

# Insuffisance rénale chronique: l'importance de l'éducation thérapeutique et de la prise en charge multidisciplinaire

Le Dr Linda Benchalel est médecin-chef du service de Néphrologie du CHL. Elle aborde avec nous la prise en charge multidisciplinaire du patient insuffisant rénal chronique et de son parcours de soins à partir de sa consultation ambulatoire en Néphrologie CHL.

Céline Buldgen .....

Le service de néphrologie adulte du CHL assure la prise en charge globale de toutes les pathologies rénales de l'adulte. L'équipe médicale est composée de 5 néphrologues.

Les activités spécialisées offertes par le service de néphrologie:

- prise en charge de l'hypertension artérielle,
- prise en charge de l'hypertension gravidique (chez la femme enceinte),
- insuffisance rénale à tous les stades,
- maladies inflammatoires (glomérulonéphrites, vasculites...)
- maladies héréditaires (p. ex. polykystoses...),
- maladies lithiasiques,
- maladies autoimmunes (lupus érythémateux, maladie de Wegener, PAN...),
- complications rénales du diabète.
- prise en charge intégrée de l'insuffisance rénale terminale,
- préparation à l'hémodialyse de façon pluridisciplinaire,
- consultation pluridisciplinaire des patients transplantés.

Des examens spécifiques sont également proposés dans le service de néphrologie: exploration de l'hypertension artérielle par Holter, biopsie rénale.

Le Dr Benchalel nous explique: «La biopsie rénale est l'examen clé qui nous permet de trouver l'origine de l'insuffisance rénale et d'établir un diagnostic. Il existe deux cas de figure. Soit il s'agit d'une insuffisance rénale aiguë qui survient sou-

## Trois conseils du Dr Linda Benchalel:

- Prenez rendez-vous chez un médecin ou rendez vous en polyclinique en urgence dès la moindre suspicion de symptômes d'insuffisance rénale (Ex.: diminution ou arrêt de la production d'urines, oedème au niveau des membres inférieurs...).
- Evitez la prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sans prescription médicale car, utilisés de façon chronique ou incontrôlée, ils peuvent détruire vos reins.
- Si vous êtes diabétique ou hypertendu, prenez régulièrement vos médicaments et suivez les conseils hygiéno-diététiques fournis par votre médecin, faites vos prises de sang semestrielles ou annuelles. Un diabète ou une hypertension artérielle mal équilibrés peuvent à long terme contribuer à une mauvaise fonction de vos reins.

*dainement à la suite d'un problème de santé (exemple: insuffisance rénale aiguë sur maladie inflammatoire (vasculite...), iatrogène médicamenteuse anti-inflammatoires, ou autre...) et, dans ce cas, nous proposons un traitement approprié qui permettra au patient de récupérer totalement sa fonction rénale. Soit nous sommes face à une insuffisance rénale chronique dont on ne peut pas traiter la cause. A ce moment-là, nous devons avoir recours à des mesures de néphroprotection (mesures préventives) permettant de ralentir l'évolution de l'insuffisance rénale chronique vers une insuffisance rénale terminale avec l'instauration d'un traitement par dialyse.»*

## Prise en charge pluridisciplinaire

Il faut bien comprendre que l'insuffisance rénale chronique est associée à d'autres co-morbidités. Dr Benchalel: «Lorsqu'un patient présente une atteinte chronique des reins,



“ Engagé dans une démarche d'amélioration continue, le service de dialyse du CHL est certifié ISO-9001-2015 (certification étendue au service Limited Care), en complément de l'accréditation JCI du CHL. ”

**DR LINDA BENCHALEL**

#### • Une consultation soignante de pré-dialyse

Lors de cette consultation infirmière, le patient reçoit des explications sur les différentes méthodes de traitement (hémodialyse et dialyse péritonéale) et la transplantation. Il peut également visiter le service d'hémodialyse. L'infirmière spécialisée en consultation pré-dialyse planifie pour le patient une ou plusieurs consultations avec un psychologue, une diététicienne et une sophrologue qui sont rattachés au service de néphrologie. Dr Benchalel précise: «*Des ateliers individuels ou collectifs en sophrologie sont donnés par une infirmière qui possède un diplôme universitaire en sophrologie.*»

Le patient est également mis en contact avec le service de radiologie pour réaliser une échographie doppler veineux, ainsi qu'avec le chirurgien vasculaire pour la création d'un abord vasculaire au niveau des bras. «*Il faut songer à la préparation de l'abord vasculaire au moins 4 à 6 mois avant de commencer le traitement par hémodialyse.*», souligne le Dr Benchalel.

#### Dialyse et qualité de vie

L'attention portée sur la qualité de vie des patients est au cœur du service de dialyse du CHL. Des séances de sophrologie, de massages, de relaxation, d'hypnose, de nutrition... sont en effet organisées pendant les séances de dialyse. De plus, certaines méthodes de dialyse (dialyse péritonéale à domicile, Limited Care) permettent de mieux combiner vie professionnelle et séances de dialyse pour les patients, autonomes et sans co-morbidités lourdes associées.

«*On peut être atteint(e) d'une insuffisance rénale et pourtant aller au restaurant et prendre plaisir à manger. C'est pourquoi nous transmettons aux patients des adresses de restaurants (italiens, chinois...) et des fiches conseils (sur le sodium, les apports hydriques...). Celles-ci sont consultables sur le site internet du CHL.*», ajoute le Dr Benchalel. ●

<https://centre.chl.lu/fr/service/hemodialyse-dialyse-limited-care>.

*il est souvent déjà atteint depuis longtemps de pathologies (diabète, hypertension artérielle...) qui ont abimé ses reins au fur et à mesure des années. Une fois que ce patient est en insuffisance rénale chronique, il est important qu'il soit pris en charge par toute une équipe multidisciplinaire composée de médecins spécialistes (néphrologue, endocrinologue, cardiologue...), d'une équipe soignante, d'une diététicienne, d'une psychologue, d'une assistante sociale, etc.»*

#### Avant la dialyse

L'équipe médico-soignante du service de néphrologie propose un programme d'aide à la santé aux patients dès la découverte de leur insuffisance rénale jusqu'à un stade plus avancé de la maladie rénale (pré-dialyse). Ce programme permet d'offrir un accompagnement personnalisé au patient afin de l'aider à mieux vivre avec une maladie rénale et d'améliorer sa qualité de vie.

La prise en charge comprend notamment:

#### • Une consultation soignante en éducation thérapeutique

Une infirmière diplômée universitaire en nutrition et maladies métaboliques et formée en éducation thérapeutique propose, dans le cadre de la néphroprotection, des ateliers éducatifs en groupe ou individuel (patient accompagné ou non de l'aidant informel) sur différents thèmes tels que l'alimentation, les médicaments, l'activité physique, etc.

# La crise sanitaire accentue la vulnérabilité des personnes atteintes de démence

Christine Dahm-Mathonet, nouvelle Chargée de direction à l'Info-Zenter Demenz, a tenu à nous rencontrer pour donner de la voix aux personnes atteintes de démence et à leurs proches, fortement impactés par la crise sanitaire.

Céline Buldgen .....

Le contexte sanitaire actuel fragilise considérablement les personnes atteintes de démence. Ces patients ont tout d'abord une **vulnérabilité physique** importante en raison de leurs difficultés cognitives et comportementales.

Christine Dahm-Mathonet nous explique: *«Les personnes atteintes de démence ont déjà d'énormes difficultés à comprendre les gestes barrières et les mesures sanitaires, et ont encore plus de mal à s'en souvenir et à les appliquer. C'est pourquoi elles sont confrontées à un risque plus élevé d'infection au Covid-19.»*

Les personnes atteintes de démence ont également une **vulnérabilité mentale** liée à la distanciation physique, au port du masque, à l'arrêt ou la réduction des activités ludiques quotidiennes, à la diminution de la communication non verbale...

Or, comme le souligne Christine Dahm-Mathonet, *«Pour entrer en communication avec une personne démente, le contact physique (prendre la main, toucher l'épaule...), le regard, la mimique, etc... sont essentiels. Tous ces changements vécus depuis plus d'un an accentuent encore l'isolement sociale, l'anxiété et les confusions. Ce mal-être entraîne parfois des comportements de frustration de la part des personnes atteintes de démence, comme par exemple des crises de colère ou d'autres comportements agressifs.»*, ajoute-t-elle.

De nombreuses familles sont attristées de voir que l'état physique et les fonctions cognitives de leur proche diminuent drastiquement et irréversiblement, notamment



Equipe du Info-Zenter Démence – de g. à d. Isabel Pereira, Christine Dahm-Mathonet, Maiti Lommel.

lorsque celui-ci doit être isolé. *«Le déclin des personnes touchées par la démence est considérable. Or c'est un impact de la crise sanitaire dont on ne parle que très peu.»*, fait remarquer Christine Dahm-Mathonet.

## L'épuisement de l'entourage

La crise sanitaire augmente la vulnérabilité des personnes atteintes de démence qui deviennent dès lors plus dépendantes de leurs proches.

Christine Dahm-Mathonet: *«Pour l'entourage, devoir prendre soin d'une personne atteinte de démence devient plus compliqué en temps de crise sanitaire. Depuis plus d'un an, les familles qui prennent en charge leur proche malade à domicile le font «sans pouvoir souffler», et souvent sans répit. Un cercle vicieux s'installe: plus les familles sont débordées, plus elles sont fatiguées, moins elles sont résilientes et plus la relation avec leur proche dément se détériore. De nombreuses personnes qui prennent contact avec notre service sont complètement épuisées.»* ●

### Pour éviter les situations de stress:

- Contactez l'équipe du Info-Zenter Demenz: elle vous conseillera dans vos prises de décision et vous dirigera vers des structures/services adaptés à vos besoins.
- Anticipez au maximum les besoins et documentez-les (directive anticipée, transmission d'informations (journée type, habitudes, médicaments,...) pour soignants/service relais au cas où vous ne pourriez plus prendre en charge votre proche, etc).
- Maintenez autant que possible une routine dans la vie de votre proche atteint de démence.

# La carence en vitamine D nous concerne tous !

NOUVEAU

## D-Fusion®

la gamme de vitamine D3 innovante et la plus complète

Agit sur notre système immunitaire  
Maintien de la solidité de nos os



Film orodispersible à déposer  
sur ou sous la langue :  
fond très rapidement - Naturel



Comprimé fondant à sucer :  
goût adapté à l'âge



Capsule molle à avaler :  
petite perle - gélatine halal

Destiné aux adolescents et aux adultes - Prise journalière  
Un complément alimentaire ne peut remplacer une  
alimentation variée et équilibrée, ni un style de vie sain.

CP

colepharmaceuticals



## Certification de la structure traumato-gériatrique et perspectives

L'information vous a déjà été transmise dans notre précédent numéro de *Letz be healthy*: l'Alterstraumazentrum (ATZ) aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS) est la première structure traumato-gériatrique certifiée au Grand-Duché de Luxembourg. Les Dr Ana Sanchez, médecin gériatre et Directeur médical du pôle Gériatrie et Priv.-Doz. Dr Markus Burkhardt, chirurgien d'orthopédie et traumatologie sont à l'initiative de ce projet. Ils nous ont accordé une interview.

Céline Buldgen .....

Face au vieillissement de la population, le monde médical va devoir prendre en charge de plus en plus de patients âgés fragiles qui sont admis à l'hôpital pour une fracture ostéoporotique. Et les défis sont nombreux, comme en témoigne le Dr Markus Burkhardt: «Avec le vieillissement de la population au Luxembourg, on estime une augmentation d'environ 70% des fractures coxales chez les patients âgés de plus de 70 ans d'ici 2050. Dans la période du 01.01.2018 - 30.06.2019, à l'Hôpital Kirchberg, nous avons déjà opéré 384 patients avec une fracture de hanche. Cette augmentation du nombre d'opérations pose d'énormes problèmes logistiques pour le chirurgien d'orthopédie/traumatologie ainsi que pour toute l'équipe du bloc opératoire, y compris pour les anesthésistes. En effet, l'hôpital doit assurer les frais pour avoir assez de sets chirurgicaux par ex. pour les opérations standards comme les clous intramédullaires du fémur et les prothèses de la hanche bipolaires. De plus, le référentiel ATZ (AltersTraumaZentrum DGU), exige que l'hôpital garde des plages opératoires libres

*pour que l'opération envisagée puisse être faite endéans les premières 24 heures après l'hospitalisation du patient. L'hôpital a également besoin de plus de lits à la REA ou IMC (Intermediate Care) pour la prise en charge postopératoire des patients âgés (et surtout plus fragiles) qui ont des effets secondaires postanesthésie et postopératoire.»*

### Gestion commune du patient

Les patients âgés fragiles qui sont hospitalisés aux HRS pour une fracture ostéo-articulaire bénéficient d'une prise en charge structurée et coordonnée, rendue possible grâce à une collaboration étroite entre les traumatologues et les gériatres tout au long du séjour du patient. Ces derniers sont épaulés par toute une équipe pluridisciplinaire spécifiquement dédiée.

La décision d'opérer ou non le patient est prise ensemble après discussion entre le chirurgien et l'anesthésiste (parfois aussi avec le gériatre) en suivant les guidelines



“ Dès son arrivée à l'hôpital, le patient est identifié et pris en charge dans un parcours dédié qui coordonne tous les soins nécessaires. ”

**DR ANA SANCHEZ GUEVARA**

actuelles des sociétés européennes d'orthopédie et traumatologie. Une fois opéré, la pluri- et interdisciplinarité de la prise en charge se multiplient. Quand le chirurgien s'occupe de l'évaluation de la plaie opératoire, du labo partiel et des radio postopératoires, les autres membres de l'équipe ATZ (i.e. infirmières avec formation en gériatrie, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, diététiciennes, assistantes sociales et psychologues, etc) commencent, sous la houlette du gériatre, la rééducation précoce du patient.

Le Dr Sanchez Guevara insiste sur l'importance d'une structure telle que l'ATZ et la collaboration étroite entre le gériatre et le traumatologue: *«Imaginons qu'un patient âgé tombe au domicile et reste par terre toute la nuit. Il est au sol, il a froid, il est déshydraté, il n'a pas mangé. Il arrive à l'hôpital en mauvais état, souvent confus, déshydraté et avec une complication infectieuse. Le cas clinique du patient est complexe. Il sera donc pris en charge dans le service de gériatrie. Et si, par malheur, ce patient a en plus une fracture du fémur, il sera hospitalisé dans le service de traumatologie où, avant la création de l'ATZ, sa prise en charge ne relevait que du traitement de sa fracture. Cette prise en charge était insensée puisque le cas clinique du patient était encore plus complexe qu'en cas de chute sans fracture. La fracture de hanche est la plus fréquente chez les personnes âgées de plus de 75 ans, et celle qui a les conséquences les plus délétères pour les patients. La place du gériatre est capitale pour prendre en charge tous les aspects médicaux (troubles cognitifs, trouble fonctionnel de la marche, etc.) qui accompagnent la fracture.»*

Les objectifs principaux de cette approche innovante, holistique et interdisciplinaire, qui intègre la gestion commune de deux médecins tout au long du séjour du sujet âgé, sont d'une part de diminuer la mortalité hospitalière et totale et les complications per et postopéra-

“ Avec le vieillissement de la population au Luxembourg, on estime une augmentation d'environ 70% des fractures coxales chez les patients âgés de plus de 70 ans d'ici 2050. ”

**DR MARKUS BURKHARDT**

toires, et d'autre part, d'améliorer rapidement la récupération fonctionnelle et l'autonomie des patients (ADL = *Activities of Daily Living*) dans le but de favoriser un retour précoce à domicile. Quand un retour à domicile ne peut être envisagé après les 14 jours qui suivent l'opération, une rééducation gériatrique est proposée au patient à la clinique St. Marie à Esch-sur-Alzette.

Dr Sanchez Guevara: *«La mission des HRS d'assurer une prise en charge standardisée des patients âgés de plus de 75 ans, admis avec une fracture ostéoporotique, a généré l'aboutissement du projet de certification de l'ATZ (12 lits attribués au sein de l'unité spécialisée de l'Hôpital Kirchberg), qui tient compte de toutes les comorbidités, dépendances et fragilités associées. Dès son arrivée à l'hôpital, le patient est identifié et pris en charge dans un parcours dédié qui coordonne tous les soins nécessaires; du service des urgences en passant par le bloc opératoire, l'unité de soins spécialisés à l'Hôpital Kirchberg et si besoin par le service de rééducation gériatrique à la Clinique Sainte Marie. Cette procédure permet un parcours des patients personnalisé, tout en réduisant la durée moyenne du séjour à la Clinique.»*

### D'autres perspectives ?

Les HRS développent actuellement au sein du pôle Gériatrie un projet de prise en charge des patients âgés «chuteurs», qui intègre cette collaboration entre les gériatres et les traumatologues. *«D'autres collaborations entre plusieurs disciplines médicales pourraient certainement voir le jour, dans le but de développer une prise en charge plus étendue de la chirurgie du sujet âgé fragile. Ces gestions communes pourraient se rapporter à la chirurgie orthopédique, mais aussi certainement à la chirurgie digestive ou à la chirurgie oncologique.»*, confia le Dr Sanchez Guevara. ●





## Les Hôpitaux Robert Schuman, toujours engagés dans la sensibilisation et l'information autour des maladies rénales

En raison du contexte sanitaire actuel, le service Communication et l'équipe du Centre de Néphrologie des Hôpitaux Robert Schuman (HRS) qui, chaque année, organisent habituellement une Journée de sensibilisation à l'occasion de la Journée mondiale du rein, se voient contraint de modifier leurs plans. Au programme donc cette année: le lancement de plusieurs campagnes de communication destinées au grand public et aux professionnels de la santé. Lors de son interview, le Prof. Dr. Claude Braun, néphrologue et Directeur médical aux HRS, nous en toucha un mot. Il insista également sur l'importance de la vaccination anti-Covid-19 chez les patients en insuffisance rénale ou en attente de greffe rénale.

Céline Buldgen .....

Dans le cadre de la Journée mondiale du rein, célébrée ce 11 mars 2021, les HRS lanceront une campagne de communication autour de la thématique de l'insuffisance rénale sur leurs réseaux sociaux. Pr Braun: «Nous allons également mettre en ligne une vidéo dédiée au traitement par hémodialyse sur notre site [acteurdemasante.lu](https://acteurdemasante.lu) (<https://acteurdemasante.lu/fr/maladies-renaales/>). Encore aujourd'hui, de nombreuses rumeurs et des mythes circulent autour de l'hémodialyse, engendrant ainsi diverses inquiétudes au sein de la population. Cette vidéo est un peu une entrée en matière pour répondre aux questions que le grand public se pose.»

Suite à la demande des équipes de néphrologie, le Service Communication des HRS communiquera également auprès des médecins généralistes et des médecins spécialistes pour leur rappeler les spécificités de l'offre de soins proposée au centre de Néphrologie des HRS et l'existence d'une ligne directe (numéro dédié) en faveur d'un contact direct avec les néphrologues. Le Pr Braun: «Cette campagne de communication intervient dans le cadre

*de la certification de notre centre de Néphrologie - obtenue il y a deux ans maintenant - dont l'un des critères d'exigences est d'assurer l'accessibilité et la disponibilité de notre offre de soins. De plus, elle s'aligne parfaitement avec la vision stratégique qu'ont les HRS de promouvoir des partenariats entre disciplines médicales et de créer des filières ville-hôpital dans le but de fluidifier le parcours des patients.»*

### Vaccination anti-Covid-19 et IR

La pandémie de Covid-19 crée une grande angoisse chez les patients en insuffisance rénale chronique, les patients greffés d'un rein et leurs familles. «Nous recevons quotidiennement des demandes d'informations sur la maladie, les vaccins, et nous comprenons leurs inquiétudes. Il faut savoir que les patients dialysés ou les patients greffés d'un rein ont un risque multiplié par 15 d'avoir une forme grave du Covid-19 quand on compare à la population générale. Pour les patients greffés, des études réalisées en Belgique, en France et en Grande-Bretagne ont montré que le taux de mortalité s'élevait à plus de 30% en cas d'infection au Covid-19, alors que le risque est d'environ 2% pour la

population normale. La protection de ces patients via la vaccination reste le seul moyen - en complément des gestes barrières - de leur garantir une protection à un plus haut niveau.», nous explique le Pr Braun.

Le Luxembourg-Transplant (Président Prof Claude Braun) et la Société Luxembourgeoise de Néphrologie (Président Dr. Aduccio Bellucci) ont donc décidé d'envoyer une lettre ouverte au Ministère de la Santé et au Directeur de la Santé, le Dr Jean-Claude Schmit, en faveur d'une priorisation des patients en insuffisance rénale chronique et les patients greffés rénaux dans la stratégie vaccinale nationale contre le Covid-19. Le Pr Braun précisa: «Notre requête se joint à celle de nos homologues belges et français qui ont fait une demande identique à leurs autorités respectives. Nous sommes bien évidemment conscients qu'il existe d'autres profils de patients gravement malades considérés comme prioritaires.»

### Entre inquiétude et lueur d'espoir

L'apparition de nouveaux variants du Covid-19 (britannique, sud-africain, brésilien...) inquiète. Il faut en effet s'attendre à une augmentation de la propagation du virus, une diminution probable de l'efficacité des vaccins... avec pour conséquences une surcharge de travail dans les unités de soins intensifs et un personnel à bout de souffle. Le Pr Braun: «La rapidité des vaccinations au sein de la population générale et la priorisation de certains groupes de patients sont essentiels pour gagner «cette course contre la montre». Soyons optimistes. Des études cliniques internationales sont en cours, apportant avec elles de belles perspectives, ne serait-ce que la mise sur le marché de vaccins supplémentaires ou de médicaments qui stoppent la réplication du virus.» ●

**MALADIES RÉNALES**  
PARCOURIR PAR CATÉGORIE

TOUT | COMPRENDRE LA MALADIE GÉNÉRALE | L'HÉMODIALYSE | LA DIALYSE PÉRITONÉALE | LA TRANSPLANTATION | L'ALIMENTATION  
MÉDICAMENTS EN PRÉDIALYSE | VIVRE AVEC LA MALADIE | L'ENTOURAGE | OUTILS

**À LA UNE**

**LES + VUS**

**MALADIES RÉNALES**  
L'HÉMODIALYSE  
Hémodialyse : qu'est-ce que le cathéter de dialyse ?

**MALADIES RÉNALES**  
L'ALIMENTATION  
Hémodialyse : quelle alimentation adopter ?

**MALADIES RÉNALES**  
COMPRENDRE LA MALADIE GÉNÉRALE  
Maladie rénale chronique : diagnostic et évolution

**MALADIES RÉNALES** | COMPRENDRE LA MALADIE RÉNALE  
Les reins : qu'est-ce que c'est et à quoi ça sert ?

de soin  
ment  
cité de

# B.Mask

## BLACK MASK PEEL-OFF CHARBON



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



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



Demandez conseil à votre pharmacien



@AWT.Belgium

# Le **resvératrol** peut changer votre vie

Le resvératrol est une substance naturelle très étudiée et classée comme polyphénol. Les polyphénols forment un groupe important d'ingrédients actifs végétaux à base d'un anneau phénolique aromatique, où l'on retrouve aussi la curcumine, l'antioxydant naturel puissant du curcuma, ou l'épigallocatechine gallate (EGC), un composant du thé vert aux propriétés puissantes et bienfaites.



En 1939, le chercheur japonais Takaoka a réussi à extraire un polyphénol d'un veratrum blanc (*Veratrum album L. var grandiflorum*) des montagnes japonaises, d'où le nom resvératrol. Dans les années 1960, la substance a également été découverte dans une plante médicinale asiatique célèbre: la renouée du Japon (*Fallopia japonica*, également appelée *Reynoutria japonica* ou *Polygonum cuspidatum*), dont le rhizome et les jeunes feuilles sont utilisés en médecine traditionnelle pour lutter contre les inflammations (bronchite, hépatite...) et pour traiter les maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, athérosclérose...).

Le resvératrol est aussi présent, mais dans une moindre mesure, dans le chocolat et le vin rouge. Ainsi, on a montré que le «paradoxe français», l'étonnante contradiction entre la consommation élevée de vin, de graisses et de fromages et la relativement bonne santé cardiovasculaire des Français, est dû aux effets bénéfiques du resvératrol présent dans le vin rouge.

## De nombreux bienfaits

- Le resvératrol est un antioxydant naturel puissant qui peut neutraliser les radicaux libres, qui causent beaucoup de dommages à notre ADN. Le resvératrol neutralise les substances procarcinogéniques dans notre corps.
- Le resvératrol est un anti-inflammatoire naturel. Il inhibe les substances anti-inflammatoires et pourrait alléger les douleurs inflammatoires.
- Le resvératrol augmente la résistance aux affections virales - comme la COVID-19, en améliorant l'immunité innée (macrophages) et acquise (cellules T) et aide à protéger l'organisme contre les dommages collatéraux des infections.
- Le resvératrol a un effet protecteur sur le cœur et les vaisseaux sanguins. Il diminue les taux de cholestérol, de triglycérides et de cholestérol LDL de façon naturelle. C'est aussi un anticoagulant naturel et inhibe

l'agrégation des plaquettes. Il pourrait ainsi potentiellement prévenir les thromboses et l'artériosclérose.

- Depuis quelques années, on étudie l'effet coupe-faim et de restriction calorique du resvératrol. Selon certaines études, il peut réduire de 10% la quantité de nourriture consommée grâce à l'inhibition de la production de leptine dans les cellules adipeuses (hormone de la faim).
- La prise de resvératrol peut augmenter la sensibilité à l'insuline et améliorer la régulation du taux de glucose chez les patients atteints de diabète de type 2.
- Le resvératrol inhibe le vieillissement prématuré et peut activer certains gènes (sirtuines) qui garantissent une espérance de vie plus élevée. Il protège contre les symptômes dégénératifs de l'âge et est souvent ajouté aux crèmes antirides.

## Recommandations

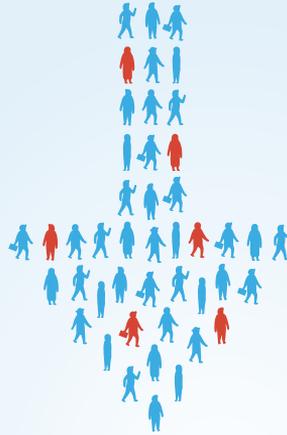
Aucune toxicité n'a été observée à une dose thérapeutique jusqu'à 1000 mg par jour. Vu son effet anti-agrégant, le resvératrol n'est pas adapté pour les personnes qui utilisent des anticoagulants. Par mesure de précaution, le resvératrol n'est pas recommandé pendant la grossesse, l'allaitement ou pour les enfants. L'utilisation prolongée de resvératrol avec des médicaments n'est pas recommandée. Le dosage va de 1 comprimé de 100 mg par jour (prévention) à 3 comprimés de 100 mg, répartis sur la journée (curatif, période de pandémie). Le resvératrol n'étant pas absorbé facilement par l'organisme, les comprimés à base de technologie cyclodextrine et associés à la vitamine C ont la préférence absolue. ●



Demandez conseil  
à votre pharmacien

## LARGE SCALE TESTING

# QU'EST-CE QUI EMPÊCHE UNE PROPAGATION NON DÉTECTÉE DU VIRUS ?



## LA PARTICIPATION AU LARGE SCALE TESTING

Ne participez pas uniquement lorsque les niveaux  
d'infection sont élevés. Empêchez-les d'augmenter.

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

[www.covid19.lu](http://www.covid19.lu)



UNION EUROPEENNE  
Fonds Européen de Développement Régional  
Financement dans le cadre de la réponse de l'Union à la  
pandémie COVID-19



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

Direction de la santé

# L'aromathérapie, art et science

Les huiles essentielles sont de véritables concentrés odorants, extraits de feuilles, de fleurs, d'écorce ou de zeste de fruits avec des spécificités biochimiques complexes. Les comprendre est capital pour ne pas devenir apprenti sorcier. L'aromathérapie est l'art de bien utiliser les huiles essentielles à des fins thérapeutiques.

Sandrine Stauner-Facques/Anne Marcq-Reginster .....

Nous avons échangé avec Anne Marcq-Reginster fascinée par l'univers des huiles essentielles depuis presque 30 ans. Durant ces années, elle n'a fait qu'apprendre, se perfectionner via de nombreuses formations et certifications. Echanger avec elle est un réel plaisir. Elle apprécie de collaborer avec les soignants pour soulager, aider à supporter des traitements douloureux notamment en oncologie. Adoucir la période de soins palliatifs est pour Anne d'une importance capitale: soulager la douleur, le stress, les émotions de fin de vie sereinement est un droit pour tous.

## Peut-on vraiment se soigner avec les huiles essentielles ?

L'aromathérapie ne remplace pas l'allopathie. Selon Anne, c'est un excellent complément pour traiter cer-

taines pathologies dont les effets collatéraux sont lourds et mettent le patient dans des souffrances supplémentaires que celles du mal initial. Mais il est vrai que les huiles essentielles soignent sans effets secondaires certaines pathologies.

Les hôpitaux, maisons de soins/repos ont une conscience aigüe de leur efficacité et font appel à des aromathérapeutes pour établir des protocoles adaptés à chaque unité en tenant compte des toxicités de certaines huiles essentielles qui peuvent avoir des conséquences graves auprès de personnes fragilisées.

## Peut-on les utiliser en cette période de pandémie Covid-19 ?

«*Certainement. On choisira des huiles essentielles antivirales bien évidemment, antimicrobiennes ou antibactériennes pour éviter toute infection. Et de façon préventive, on va booster l'immunité: certaines sont très efficaces, il suffit de voir les ruptures de Ravintsara, Saro, Epinette noire, etc... dans les pharmacies et autres boutiques au printemps dernier !*»

Bien évidemment, il faut faire preuve de vigilance et bien connaître la composition biochimique de chacune, les modes de diffusion, ainsi qu'adapter les dosages.



“ Soulager la douleur, le stress, les émotions de fin de vie sereinement est un droit pour tous. ”

**ANNE MARCQ-REGINSTER**

Anne est vraiment la personne idéale pour partir sur de bonnes bases.

*«Toujours au sujet de la pandémie: de nombreuses personnes se sont trouvées seules face à la mort. Si le personnel soignant était formé à l'aromathérapie, il pourrait aider son patient esseulé: diminuer sa colère, ses angoisses à l'heure du grand départ.»*

### Covid-19: La perte du goût et de l'odorat

«Un des symptômes courants de la Covid-19 est la perte du goût et l'odorat. Pour y palier, je propose un «training olfactif» pour rééduquer le nerf olfactif abimé par le virus. Il est possible, dans le meilleur des cas, de récupérer l'odorat en 12 semaines. En général, le goût revient juste après avec un décalage de 1 ou 2 semaines.»

### Pourquoi ne pas privilégier les huiles essentielles pour les soins courants ?

Anne nous disait que le schéma idéal est d'évoluer vers la «médecine intégrée» qui combine allopathie, aromathérapie et phytothérapie qui ont des caractéristiques différentes mais complémentaires.

Associées, elles offrent un réel arsenal thérapeutique idéal à chaque patient avec une réponse adaptée à sa problématique. Prenons le cas d'une infection bactérienne pour laquelle l'association antibiothérapie, phytothérapie et aromathérapie a vraiment du sens: une plante comme l'échinacée sera utile pour son action immunostimulante, tandis que l'huile essentielle de thym à thymol empêchera la résistance aux antibiotiques utilisés conjointement.

Bien que cela nécessite un changement d'habitude et l'adhésion du personnel soignant, cette médecine intégrée se développe dans les services hospitaliers où de nombreux protocoles aromathérapeutiques (olfaction,

massage ou diffusion) sont proposés dans des services d'oncologie, de soins palliatifs ou de rhumatologie par exemple afin d'adoucir les effets indésirables de certains traitements médicamenteux.

### L'olfactothérapie serait une révolution thérapeutique extraordinaire ?

C'est en tous cas une science qui sublime l'odorat ! *«Je l'ai bien compris quand j'ai lu «Le Parfum» de P. Suskind... et l'odeur pénétrait directement en eux jusqu'à leur cœur et y décidait catégoriquement de l'inclinaison ou du mépris, du goût et du désir, de l'amour ou de la haine. Qui maîtrise les odeurs, maîtrise le cœur des hommes.»*

L'odorat est le seul sens directement relié au cerveau; il permet de ressentir des arômes délicieux ou infectes qui induisent des émotions, lesquelles influenceront notre comportement ou même raviveront des souvenirs. *«On utilise cette pratique pour aider les personnes atteintes d'Alzheimer. En effet, la puissance des odeurs renvoie au patient des souvenirs complètement enfouis dont il n'avait plus conscience. Et ce qui est extraordinaire, c'est la vitesse à laquelle elles vont opérer: en soins palliatifs, 2-3 secondes suffisent à apaiser le mental. Les huiles efficaces s'appellent «les précieuses» ou les «huiles de passage». J'ai accompagné des personnes à passer de la grande détresse à la sérénité et leur ai permis de dire adieu sereinement à leurs proches et quitter la vie en douceur.»* ●



Contact: [www.nuu.lu](http://www.nuu.lu)

Tél: + 352 661 522 700

Facebook: [www.facebook.com/anne.reginster.nuu](https://www.facebook.com/anne.reginster.nuu)

# Préparer son jardin dès le mois de mars

L'hiver retire lentement son manteau froid et le mois de mars donne le «top départ» de la saison au jardin mais il ne faut pas se précipiter car la saison est encore froide évidemment. Certaines plantations vont pouvoir être faites en extérieur mais d'autres vont nécessiter plus de précautions à cause de notre climat pas toujours clément et souvent instable.

Sandrine Stauner-Facques .....

Il est temps de tailler vos arbres fruitiers, de fertiliser votre sol afin de le préparer à accueillir vos plantations dans les meilleures conditions. A la campagne, faites-vous livrer du fumier, utilisez votre compost sinon, vos magasins de jardinage ont également de quoi faire évidemment. Sachez que pour débiter votre jardin, il est nécessaire que la surface du sol en surface fasse au moins 10° et la terre ne doit surtout pas être gorgée d'eau. Le retour du froid ou des gelées peuvent contrarier vos plans, alors soyez prudents et faites vos préparations fin mars - début avril pour plus de sécurité.

## Votre potager

Epandez du compost ou fumier là où vous comptez planter vos pommes de terre, tomates, courgettes, aubergines, poivrons, haricots ou autres légumes. Commencez à désherber votre jardin et griffez la terre là où sera positionné votre potager.

## Votre pelouse

Appliquez un anti-mousse si nécessaire mais c'est en général le cas après l'hiver. Au-dessus de 10° il est déjà possible de mettre de l'engrais pour lui donner un coup de fouet. Tous les produits existent en gammes Bio.

## Que tailler, que planter en extérieur ?

C'est le moment de tailler vos arbres fruitiers mais aussi les hibiscus, les glycines, les camélias, les chèvrefeuilles, les rosiers...

On peut d'ores et déjà planter ou semer l'ail, l'échalote, l'oignon, la majorité des choux, asperges... Fèves, lentilles, salsifis, panais, persil, ciboulette, cerfeuil, aneth, estragon...



## Sous serre ou tunnel...

Cela sera plus prudent chez nous de semer sous protection: carottes, betteraves, épinards, navets, radis, roquette, laitue, choux-fleurs...

## Semis sous serre chauffée ou dans la maison

Aubergines, poivrons, piments, céleris, physalis et tomates.

## Les plantes aromatiques

Elles sont nombreuses : basilic, cerfeuil, persil, aneth, coriandre, thym, verveine, oseille, origan...

## Conseils pour jardiner sur un balcon ou une terrasse

Et oui, il est possible de jardiner quand on n'a pas de jardin. Il suffit de se munir de pots ou de jardinières et

## Faire son compost...

Avez-vous installé un composteur dans votre jardin ? Tous vos restes d'aliments, épluchures, vos déchets verts et de bois du jardin mis dans ce compost vont faire un super engrais pour votre jardin. Composter permet de réduire vos déchets (cuisine et jardin) et de faire votre propre fertilisant. Il existe également des composteurs de balcon pour les personnes qui n'ont pas de jardin.



de miser sur des cultures pas trop exigeantes. Vos plantations dépendront évidemment de l'espace dont vous disposez !

Nous vous conseillons d'acheter des carrés potagers qui sont très esthétiques et pratiques. Votre jardinerie préférée aura tout ce que vous souhaitez avec les conseils en plus ! Bacs, pots à accrocher, pots XXL, jardinières: vous aurez l'embaras du choix. Mais attention, vos pots devront disposer de trous de drainage pour évacuer l'eau.

Vous pouvez créer un bac à épices dans une belle jardinière en bois: mettez-y de la ciboulette, du thym, du persil et du basilic. Vous formerez un petit bosquet de senteurs et de saveurs dont vous ne vous passerez plus. C'est fabuleux quand vous cuisinez d'apporter votre petite touche grâce à VOS herbes aromatiques. Evitez de mettre le basilic en plein soleil, il n'est pas fan.

Vous aimez les tomates ? Ne vous privez pas. Mettez un pied par pot et vous risquez avec un peu d'entretien d'être gâtés. Les plans de tomates cerises sont très productifs par exemple. Il y a un grand nombre de variétés de tomates, toutes se plantent au printemps pour une récolte en été jusqu'à l'automne. Nous sommes fan de la fameuse coeur de boeuf, de la tomate cornue des Andes qui ont beaucoup de chair et peu de pépins.

Les radis sont aussi très faciles à faire pousser et tellement agréables à déguster. Avec un peu d'envie et d'imagination, vous allez faire des étincelles... ●



## bas de soutien

**BOTALUX** est un bas de soutien fin et élégant à compression dégressive qui stimule la circulation sanguine. La pression exercée est plus importante au niveau de la cheville et diminue progressivement en remontant. Il soulage les jambes fatiguées lors d'une station debout ou assise prolongée et lors d'une grossesse. Botalux est facile à enfiler.

- BOTALUX 40 DENIER** soutien léger (7-9 mm Hg)
- BOTALUX 70 DENIER** soutien moyen (15-18 mm Hg)
- BOTALUX 140 DENIER** soutien fort (19-22 mm Hg)

### CONSEILS D'UTILISATION

- enfiler les bas le plus tôt possible après le lever
- les crèmes et lotions endommagent les bas
- hydratez les jambes le soir si besoin
- par précaution soignez les callosités et les ongles
- durée de vie : 6 mois pour un usage quotidien

Consultez d'abord votre médecin en cas de diabète ou de troubles artériels.

Disponible en pharmacie, en bandagisterie et dans des magasins de matériel médical.



# Dépendance affective:

## LA RECONNAÎTRE ET S'EN LIBÉRER

La dépendance affective est très difficile à vivre pour la personne qui en souffre et son entourage. C'est pourquoi elle doit être prise très au sérieux. Céline Domecq, thérapeute à Steinfurt, va nous parler des signes révélateurs de la dépendance affective, du rôle majeur de l'attachement insécurisé dans son apparition ainsi que des clés pour s'en sortir.

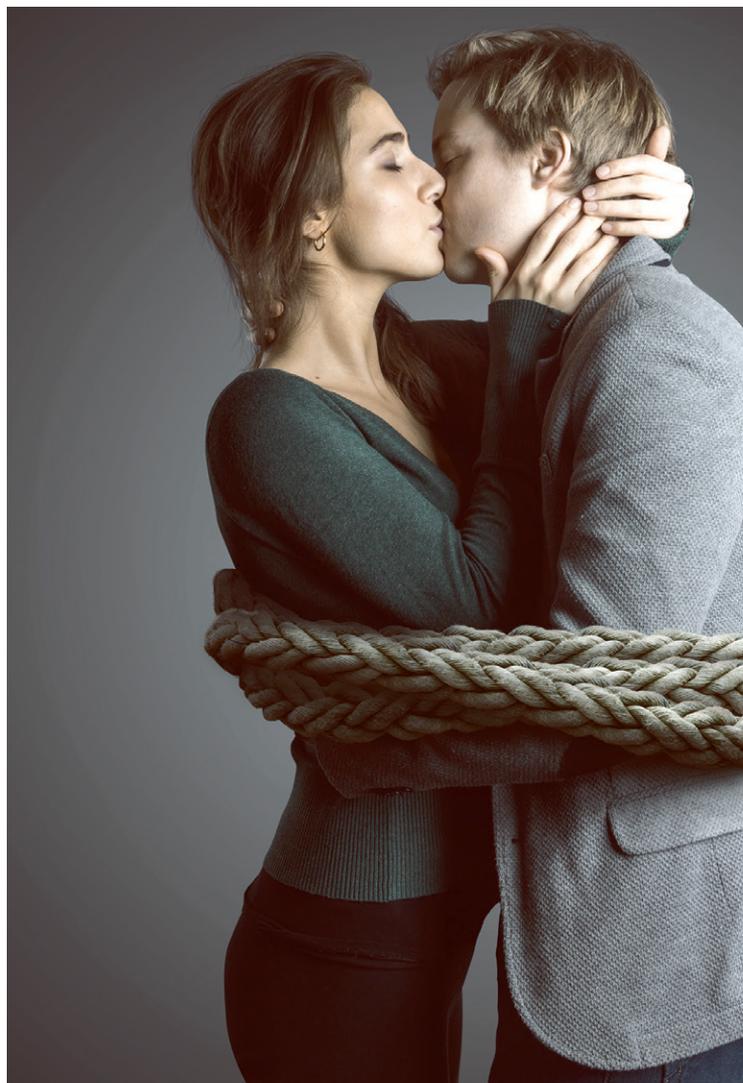
Céline Buldgen .....

Dans la relation amoureuse, la dépendance affective se caractérise par un manque d'autonomie, avec un besoin vital pour la personne qui en souffre d'avoir à ses côtés la personne qu'elle aime. En l'absence de l'être aimé, la personne dépendante affective vit donc une réelle souffrance psychique qui, très souvent, peut conduire à de l'anxiété chronique, voire même à une dépression. «*La dépendance affective n'est pas le ressenti de l'absence ou le manque de la personne, mais la souffrance que ce manque crée souvent amplifié par le fait de ne pas avoir des nouvelles. On entendra souvent les personnes dépendantes affectives dire: «Je ne suis pas capable de vivre sans lui/sans elle», «Je ne suis rien sans l'autre». Ce sont des personnes qui vont vouloir se «sacrifier» en permanence pour l'autre, quitte à s'oublier totalement. Leurs émotions, leurs paroles, leurs comportements seront toujours contrôlés*», nous explique Céline Domecq.

Notons également que les personnes dépendantes affectives chercheront à être en couple constamment, même si elles doivent vivre dans une relation destructrice. Quant aux ruptures, elles vont être vécues de manière très dramatique.

### Jalousie ou dépendance affective ?

Ne pas pouvoir passer une journée sans demander à son (ou sa) partenaire des nouvelles est un exemple classique de dépendance affective au sein du couple.



Céline Domecq commente: «*Prenons l'exemple d'une épouse qui sait que son mari est au travail et qu'il ne peut répondre à son GSM. Elle se trouve chez elle et ne se sent pas bien. Elle va l'appeler 1 fois, 2 fois, 3 fois, 4 fois alors qu'elle sait bien qu'il ne peut pas décrocher. Typiquement, elle va lui dire ensuite: «Oui, mais tu ne m'aimes pas. Tu ne fais pas assez attention à moi.» Ce type de comportement peut être mis sur le compte de la jalousie, mais il va falloir nuancer: est-ce de la jalousie ou de la dépendance affective avec un besoin d'être rassuré de l'amour de l'autre ?*»

### Femme, homme: voit-on une différence ?

Les statistiques et les études le prouvent: la dépendance affective touche autant les femmes que les hommes. Ce qui diffère, par contre, c'est le comportement adopté en fonction du sexe de la personne car tout est une ques-

“ Parce qu’elles s’oublient totalement pour leur partenaire, les personnes dépendantes affectives sont souvent la proie de personnes toxiques. Mais il ne faut pas en faire une généralité pour autant. ”

CÉLINE DOMEQC

## Les causes et les conséquences de l'attachement insécure

Plusieurs expériences négatives vécues dans l'enfance peuvent expliquer l'apparition d'un attachement insécure à l'âge adulte:

- Une naissance prématurée (sans peau à peau ou infirmière relais).
- Une dépression post-partum.
- Le divorce des parents.
- La surprotection maternelle (qui est un facteur de risque important de dépendance affective chez les hommes).

De cet attachement insécure peut découler de nombreuses conséquences:

- Une mauvaise estime de soi.
- Un manque de confiance envers autrui, avec une personnalité de type évitante.
- Une dépendance affective.
- La peur de l'engagement.
- La peur de l'abandon.

tion de rapport aux émotions.

Souvent, les femmes sont plus sensibles et acceptent plus facilement leurs émotions. La dépendance affective peut provoquer de la jalousie chez les femmes. Leurs demandes peuvent être formulées ainsi: «*Regarde-moi*», *Pense à moi*». Chez les hommes, la demande va être totalement différente et beaucoup plus perceptible («*Qu'est-ce que tu fais*» ?).

Céline Domecq précise: «*Un homme ne pourra pas forcément identifier et nommer sa dépendance affective,*



AVEC LOUPE

# CART-A-TIC

L'ARME EFFICACE  
CONTRE LES TIQUES

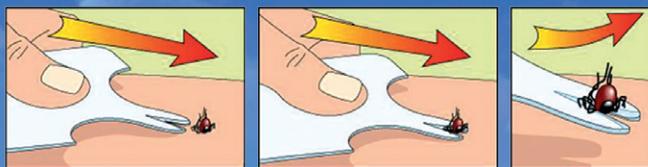
[www.cart-a-tic.com](http://www.cart-a-tic.com)



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

### Sans pince à tiques

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



Format carte de crédit



CNK: 3736-105  
Vendu exclusivement en pharmacie

® SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg  
Distribution:

AWT Belgium sprl-bvba • Chaussée de Mons 1229 • B-1070 Brussels  
[www.awt-belgium.com](http://www.awt-belgium.com)



“ L'autonomie - y compris au sein du couple - est la plus belle des richesses que l'on peut se donner. ”

CÉLINE DOMEQC

*autant qu'une femme. Bien souvent, il consultera un (psycho)thérapeute pour une autre problématique.»*

### D'où vient la dépendance affective ?

Lorsque l'on éprouve des difficultés dans ses relations, il est nécessaire d'aller chercher leurs origines dans notre enfance. Bien que toute notre identité se construit à partir de notre enfance, d'autres critères sont à prendre en compte tels que notre culture, le pays où nous habitons ou encore l'environnement social dans lequel nous évoluons. Ces critères vont en effet, eux aussi, intervenir dans la façon dont nous nous comportons dans nos relations interpersonnelles.

Il faut savoir qu'il n'existe pas de diagnostic pour la dépendance affective. C'est pourquoi les personnes dépendantes affectives sont associées à la personnalité dépendante (définie dans le DSM-V - Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux) qui trouve son origine dans les troubles de l'attachement, notamment.

Céline Domecq: *«Souvent, les personnes dépendantes affectives n'ont pas eu une assez grande sécurité affective durant leur enfance. Ce décalage va les amener à recréer une sécurité affective dans leurs relations interpersonnelles plus tard, que ce soit dans le domaine privé ou professionnel. Et il n'est pas rare de voir ce manque affectif comblé par les animaux de compagnie ou les enfants. Par ailleurs, une personne dépendante affective le sera également sur d'autres terrains que les relations amoureuses: dépendance professionnelle/amicale, dépendance aux substances illicites, au tabac, aux jeux vidéos, au téléphone, etc.»*

### Les clés pour s'en sortir

À présent, découvrons ensemble quelques outils pour sortir de cette dépendance affective. En sachant bien que, plus la souffrance psychique est importante, plus le travail sera long...

**L'introspection** est un outil efficace pour vous aider à sortir de la dépendance affective, et ce, quel que soit le

moyen utilisé. À chaque crise dans le couple, à chaque difficulté relationnelle ou comportement de dépendance affective, prenez le recul nécessaire pour comprendre ce qui vous a amené à adopter tel ou tel comportement.

Il est important également d'acquérir **une profonde connaissance de soi**. (Quels sont mes besoins ? Suis-je hypersensible ? Est-ce que j'arrive à identifier mes émotions et à les accepter ?, etc.). Pour vous aider à faire ce travail sur vous-même, pensez à lire des ouvrages sur le développement personnel et les émotions. Des outils tels que l'écriture, la peinture et le dessin pourront également vous permettre de libérer vos émotions et de vous exprimer.

Céline Domecq conseille: *«Apprenez à connaître vos forces et vos faiblesses, et soyez en accord avec qui vous êtes. L'amour inconditionnel de soi et le non-jugement influent positivement la perception que l'on a de soi et des autres.»*

Enfin, faites-vous accompagner (seul ou en couple) par un (psycho)thérapeute. Cet accompagnement personnalisé vous permettra de comprendre ce qui est à l'origine de votre attachement insécurité et d'obtenir des outils spécifiques pour vous libérer de votre dépendance affective.

Céline Domecq: *«En consultation, j'utilise énormément la méthode de psychothérapie de Carl Rogers. Celle-ci se base essentiellement sur la découverte des émotions, la parole ou les besoins et croyances qui se cachent derrière la dépendance affective. La relaxation, les thérapies psycho-comportementales et l'EFT (Emotional Freedom Techniques) donnent également d'excellents résultats pour libérer le corps et l'esprit.» ●*

**Céline Domecq vous recommande la lecture du livre d'Howard Halpern: «Choisir qui on aime: de la dépendance à l'autonomie».**



# R S

## En mars 2021, prenez soin de vos reins avec les Hôpitaux Robert Schuman

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)



— Campagne de prévention sur   
Conseils diététiques, pression artérielle,  
tabagisme, sport...

— Découvrez nos équipes de néphrologie sur 

— [acteurdemasante.lu/fr/maladies-renaales](http://acteurdemasante.lu/fr/maladies-renaales)  
Blog santé rédigé par des professionnels de santé des  
Hôpitaux Robert Schuman, en collaboration avec nos  
patients

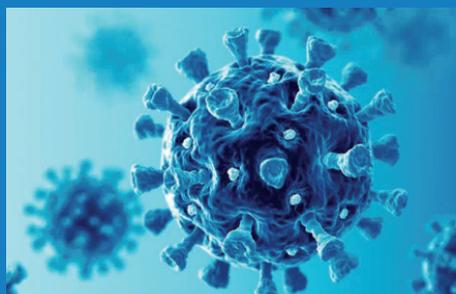
— Recettes: reproduisez des  
recettes saines et savoureuses

#WORLDKIDNEYDAY



### Retrouvez dans cet espace différents webinars organisés au sein des HRS:

- «Vaccin anti-COVID: vous avez la parole»
- Patients oncologiques et COVID-19



### «Le Vaccinodrome»

12 janvier 2021:  
les HRS ouvrent  
leur propre centre  
de vaccination

La première phase prévoit la vaccination dans ce centre des collaborateurs des HRS, du Rehacenter Luxembourg et d'Omega 90.

Exactement 2 semaines après cette ouverture, le 1000<sup>e</sup> collaborateur a été vacciné.



# Les cocottes ont le vent en poupe

Et oui, les poules sont «tendance» et ce, pour de multiples raisons. Dans un premier temps pour leurs oeufs bien entendu mais elles présentent un second avantage qui est complètement dans l'air du temps: elles suivent le mouvement zéro-déchet. La poule est carrément devenue un animal star durant la crise sanitaire.

Sandrine Stauner-Facques .....

En fait, une seule poule peut manger jusqu'à 150 kg de déchets alimentaires par an, c'est énorme n'est-ce pas ? Alors si vous avez la tentation d'en adopter, il faudra tout de même penser à un certain nombre d'éléments afin de ne pas être pris au dépourvu l'heure venue.

## Etes-vous réellement motivé(e) ?

- Oui ! Vous avez envie de manger des œufs frais et sains.
- Vous êtes prêt(e)s à entretenir le poulailler régulièrement et correctement.
- Les poules pondent moins en hiver à cause de la baisse de luminosité (elles ont besoin de 14h/jour).
- L'intérieur du poulailler doit faire au moins 10° même en hiver, le froid stresse les poules. On peut leur installer des lampes chauffantes. Pour les réchauffer, on peut même leur donner de la soupe tiède.

- Une poule coûte entre 10 et 15 euros à l'achat.
- Elle commence à pondre à l'âge de 6 mois jusqu'à 8-9 ans.
- Elle pond plus ou moins 250 oeufs/an.
- Elle vit entre 5 et 10 ans.
- Les gallinacés sont très attachantes et certaines affectueuses.

## Leurs besoins ?

L'alimentation des poules doit être variée et équilibrée. Il est conseillé de leur donner à manger à heure fixe 2 fois par jour. La nourriture des poules doit être composée de protéines, de vitamines et d'oligo-éléments.

Les poules mangent épluchures et fanes de légumes, salade, fruits, riz, pâtes cuites, pommes de terre cuites, pain, restes de coquillages et crustacés broyés, croûtes de fromage. Mais si vous voulez qu'elles soient en bonne santé et qu'elles fassent de bons oeufs, cela n'est pas tout. Elles ont besoin de céréales sans pesticides (environ 70%): blé, maïs concassé, avoine et aussi de protéines: pois, soja, lin, tournesol, colza. On trouve cette alimentation dans les magasins spécialisés, les jardineries. Elles ont besoin de picorer et mangent également de l'herbe, des insectes, des vers, larves, limaces et escargots, sable, cailloux. Une poule boit en moyenne entre 250 et 300ml d'eau par jour et jusqu'à 600ml l'été. Il est nécessaire que l'eau soit fraîche. Pour bien s'épanouir une poule a besoin de gambader dans au moins 20m<sup>2</sup> afin d'évoluer en toute liberté.

Dans le dortoir des poules, il est primordial d'installer des perchoirs car les gallinacés se perchent pour dormir, elles ne se couchent pas. C'est leur lieu de repos et cela les aide à se protéger d'éventuels prédateurs.

Installer un pondoir est aussi primordial: le pondoir doit être au calme, sombre, proche du sol et tapissé de paille.

## Bon à savoir

Selon votre pays de résidence, il existe des réglementations pour avoir des poules dans son jardin:

- Au Luxembourg, il faut se référer au règlement grand-ducal du 28 janvier 2002 établissant les normes minimales à la protection des poules pondeuses. Tout est réglementé selon que les poules soient à l'extérieur ou dans des enclos.
- En Belgique, vous pouvez accueillir jusque 30 poules dans les communes wallonnes et bruxelloises. Par contre, il n'en va pas de même pour les coqs. Certaines communes bruxelloises les interdisent. En Wallonie dont l'emblème est un coq, ils sont autorisés en communes rurales mais pas dans toutes les villes.
- En France, la loi est claire: sur le principe, n'importe qui peut élever des poules dans son jardin et y installer un poulailler comme le stipule l'article L.214-1 du code rural et de la pêche maritime. Mais, chaque commune ou préfecture est à même de mettre en place un arrêté spécial visant à modérer ce type d'élevage car beaucoup de citoyens s'en plaignent.

## Les nuisances

Il faut avoir conscience que les poules sont responsables de nuisances de deux types:

- **Nuisances sonores:** vous ne le savez peut-être pas mais les poules font beaucoup de bruit. Elles communiquent ! Et elles chantent dès qu'elles pondent un oeuf. Si vous voulez éviter les problèmes avec vos voisins, ne prenez surtout pas de coq... Un coq est très très bruyant et certains ne tolèrent pas son chant qui peut être puissant.



- **Nuisances olfactives:** arrangez-vous pour ne pas incommoder vos voisins car en cas de chaleur, les odeurs peuvent être fortes. Il n'y a pas de secret, le poulailler doit être entretenu de façon régulière afin d'enlever les excréments des poules. Il est nécessaire de désinfecter les mangeoires, le pondoir, les perchoirs: tout ! Tout doit être nettoyé et désinfecté au moins une fois par semaine. Ce ménage effectué chaque semaine sera moins fastidieux que si vous attendez que cela sente très mauvais... Il faut se débarrasser des parasites qui se nichent partout.

## Si vous partez en vacances !

Si vous partez 4-5 jours, les poules n'auront aucun problème. Il vous suffira de prévoir plus de nourriture et d'eau que d'habitude. Vos voisins seront peut être d'accord pour les nourrir... Et sachez aussi qu'il existe des distributeurs de graines qui font bien leur travail. Cela peut-être une solution.

Alors, vous allez vous lancer ? ●

## Faites le bon choix

Si vous n'avez pas la chance d'avoir une ferme près de chez vous, il faut que vous sachiez ce que vous achetez en grande surface. La législation impose l'apposition d'un code sur les oeufs. Code qui a une grande importance, c'est un chiffre qui va de 0 à 3 avec ensuite les lettres FR pour la France, BE pour la Belgique... (c'est l'origine). Ce qui suit, ce sont des codes pour identifier le producteur et le numéro de bâtiment de la poule.

|                             | Plein air Bio                  | Plein air et Plein air Label Rouge | Au sol  | Cage ou batterie  |
|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---|---|
| <b>CODES</b>                | 0                              | 1                                  | 2   | 3   |
| <b>Parcours extérieur ?</b> | OUI<br>6 poules/m <sup>2</sup> | OUI<br>9 poules/m <sup>2</sup>     | NON<br>20 poules/m <sup>2</sup>                     | NON<br>1 poule a l'équivalent d'une page A4 comme surface |
| <b>Infos importantes</b>    | Libre accès à l'extérieur      | Libre accès à l'extérieur          | Pas d'accès au plein air, ni à la lumière naturelle | Pas d'accès au plein air, ni à la lumière naturelle       |

- Favorisez les œufs Bio (code 0) qui sont parfois à peine plus chers que les oeufs de poules élevées en cage.
- Dans le pire des cas, optez pour des œufs de poule élevées en plein air (code 1).
- Évitez catégoriquement les œufs de code 2 et 3.

## La réserve naturelle «Haard, Hesselsbiërg, Staebiërg»

C'est la plus grande réserve naturelle du pays avec sa superficie de presque 600 hectares. Elle a été déclarée officiellement ainsi en 1994 et fait partie du réseau européen Natura 2000. Elle est située sur les trois communes de Dudelange, Kayl et Rumelange.

Sandrine Stauner-Facques .....

La réserve a la particularité d'être composée d'anciens sites d'exploitation à ciel ouvert. Après leur abandon par l'homme, la nature a repris ses droits et s'est réapproprié l'espace, donnant à de nombreuses espèces la possibilité d'y construire leur habitation et de s'y développer. Autrefois semi sèches, les pelouses se sont peu à peu métamorphosées en paradis autant pour la faune que pour la flore. La particularité de l'endroit est que des vestiges de l'époque de l'exploitation minière sont toujours visibles et donnent aux visiteurs et marcheurs un aperçu de ce que le terrain a pu être auparavant.

Couches de minerais, couches de calcaires, autant d'empreintes laissées là comme le témoin d'une vie passée. Et pour mieux découvrir et comprendre la richesse patrimoniale et culturelle de cette réserve naturelle hors normes, 16 panneaux explicatifs vous accompagnent le long de votre parcours.

### Une alternance de paysage

Au fil de la balade, nous progressons dans des paysages très diversifiés. C'est vraiment un bonheur pour les yeux entre les anciennes exploitations à ciel ouvert, les paysages ruraux, les terres agricoles et les forêts: la promenade est délicieuse.

Ici l'exploitation forestière est complètement abandonnée, on laisse la nature évoluer librement. Cela fait le bonheur des animaux et des plantes qui peuvent vivre leur vie sans intervention humaine. Les randonneurs sont donc priés d'emprunter les sentiers afin de ne rien abîmer ou dénaturer.



Il est interdit aussi de circuler dans la forêt en vélo sauf sur les chemins qui ont été aménagés. Tout est balisé pour les marcheurs ou les adeptes de vélo. Une piste équestre de 25,8 km a aussi été aménagée afin que chacun profite à sa manière.

### Il y a de la vie !

La réserve naturelle abrite 900 espèces de plantes vasculaires (plantes qui possèdent des vaisseaux servant à la circulation de l'eau). On y dénombre environ 25 espèces d'orchidées dont certaines sont très rares.

Concernant les oiseaux: Hibou grand-duc, pic noir, pie-grièche grise se partagent l'espace. Mais les mammifères s'y amusent également puisqu'on y recense 25 espèces différentes: lièvres, lapins, chevreuils, renards et sangliers, blaireaux, chats sauvages muscardin, loirs gris et différentes chauves-souris.

Les reptiles suivants sont présents: le lézard agile, le lézard des murailles, le lézard vivipare, l'orvet, la couleuvre lisse et la couleuvre à collier. 800 espèces de papillons évoluent ici, beaucoup d'amphibiens et d'insectes divers. Les différents paysages qui se succèdent au fil des kilomètres sont vraiment du pur bonheur. On ne s'en lasse pas... Traverser cette réserve est réellement un grand plaisir et nous rappelle à quel point la nature est belle et qu'il est capital de la respecter et de la préserver.

# Alline

procap



# 100%

des utilisatrices constatent  
moins de perte de cheveux<sup>1</sup>

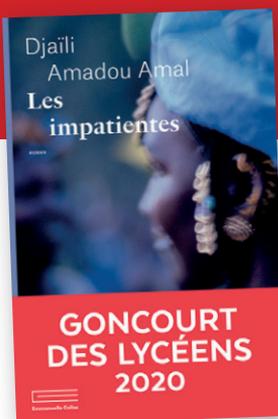
- Kératine naturelle biodisponible
- + Vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12
- + Vitamines C, E,  $\beta$ -carotène
- + Cuivre, fer & zinc

1 à 2 gélules par jour



<sup>1</sup> Beer C. et al. (2014). A Clinical Trial to Investigate the Effect of Cynatine HNS on Hair and Nail Parameters. The Scientific World Journal, Volume 2014.  
\* Le zinc participe à la synthèse normale des protéines (comme la kératine) et au maintien des cheveux normaux.

## Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...



Pour participer, une seule adresse: [www.letzbehealthy.lu](http://www.letzbehealthy.lu) et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail. Date limite de participation: 31 mars 2021



### Les impatientes

Originaire du nord du Cameroun, Djaili Amadou Amal est peule, musulmane et féministe. Conteuse hors pair, elle brise avec *Les Impatientes* (Prix Orange du livre en Afrique 2019) les tabous des violences faites aux femmes dans le Sahel.

#### Rencontre avec Djaili Amadou Amal

##### Qui sont les «impatientes» ?

*Ramla, 17 ans, a le goût des études et rêve de devenir pharmacienne. Elle est amoureuse. Pourtant, on la marie à l'homme le plus riche de la ville, qui est déjà marié. Puis il y a Hindou, la demi-sœur de Ramla, qui a épousé son cousin, un homme que ses penchants pour la drogue et l'alcool rendent colérique et violent. Enfin, il y a Safira, 35 ans, la première épouse du mari de Ramla. Il est pour elle hors de question de céder au caprice de son époux et de ne pas voir en Ramla une rivale.*

##### Pourquoi avoir choisi une construction romanesque polyphonique ?

*Je voulais écrire une histoire sur les violences faites aux femmes. Très vite, il m'a paru évident que je devais les évoquer à travers plusieurs personnages: le mariage précoce et forcé (Ramla), les coups, le viol et les maladies psychosomatiques (Hindou), la polygamie (Safira). Je me suis inspirée plus ou moins de mon vécu personnel et des réalités de la société dont je suis issue.*

*Merci à notre partenaire local la Librairie ALINÉA. Les gagnants seront prévenus par mail et iront chercher leur cadeau à la librairie.*



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

### D-FUSION® Film

D-FUSION® Film se présente sous la forme d'une fine pellicule de la taille d'un timbre, qui fond en quelques instants sur la langue.

Cette nouvelle forme est développée pour le confort du patient, et la facilité de prise de la vitamine D. C'est tout particulièrement vrai pour les patients âgés pour qui la prise de comprimés ou de capsules est souvent difficile.

Simple d'utilisation, D-Fusion® Film convient à tous types de patients, et apporte la dose recommandée de vitamine D en cette période hivernale. [www.colepharma.com/en/products\\_dfusion.cfm#d-fusion-film](http://www.colepharma.com/en/products_dfusion.cfm#d-fusion-film)



## Raz\*War - le rituel du rasage à l'ancienne

Raz\*War a pour vision de révolutionner le rasage. En plus de ses rasoirs, la marque propose à ses adeptes un rituel de rasage à l'ancienne: blaireaux, savons de rasage au look vintage.

A découvrir sur [www.razwar.com](http://www.razwar.com)

Tentez votre chance de gagner un kit de démarrage Raz\*War contenant un manche de rasoir El Fidel Neo (le plus vendu !), 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.

## «PINCE MI»: à coudre ou à coller

Si vous portez des lunettes, vous avez sans doute déjà été gêné par la formation de buée liée au port du masque. Pourtant, le «PINCE MI», à coudre ou à coller sur le masque, permet de remédier au problème !



C'est physique... Porté, le masque oriente l'air chaud expiré vers le haut, créant ainsi de la condensation sur les verres. Pas facile à gérer sachant qu'il ne faut pas toucher le masque avec ses mains !

Le PINCE MI est un petit accessoire en métal, qui permet de mieux ajuster le haut du masque au visage et donc de limiter la buée sur les lunettes. Le PINCE MI permet également d'augmenter l'efficacité du masque lorsque l'on ne porte pas de lunettes. Il limite les projections verticales et le glissement du masque. PINCE MI évite ainsi le contact au visage lors des manipulations pour le remettre en place.

Le PINCE MI existe en deux versions: une version à coudre, pour les masques en tissu, et une version à coller, pour les masques jetables.

**VU SUR T F 1**



## RESVERATROL CT 100 mg

Protégez-vous de façon naturelle avec le RESVERATROL CT 100 mg. Le resvératrol est une substance végétale de la Renouée du Japon que la plante produit pour se défendre contre des infections, des dommages et des rayons UV. La Renouée du Japon est antioxydante et protège l'organisme contre les radicaux libres. La vitamine C contribue à l'immunité naturelle. Grâce à la technologie cyclodextrine ce produit est facilement assimilé par l'organisme. La standardisation du produit garantit une efficacité optimale. Ce produit convient à usage préventif à 1 comprimé de 100 mg par jour. La dose peut être augmentée en période à haut risque ou en usage curatif jusqu'à 3 comprimés par jour.

### Pas de chance aux concours?

D-FUSION Film, RESVERATROL CT 100 mg et PINCE MI sont disponibles en pharmacie.



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

## SORTIR

### RELAIS POUR LA VIE

#### Ensemble avec la Fondation Cancer

Vivre, un jour, dans un monde sans cancer... C'est l'espoir que partagent la Fondation Cancer, les patients, les donateurs, les bénévoles et les chercheurs. C'est dans ce but également, et dans celui d'aider les patients atteints d'un cancer, que la Fondation Cancer œuvre depuis 25 ans. Les malades et leurs proches sont placés au cœur des missions de la Fondation. Vous aussi, vous pouvez nous aider en devenant bénévole ou en formant une équipe lors du relais pour la vie !



C'est un weekend de solidarité pour soutenir:

- des projets de recherches,
- les actions de la Fondation Cancer pour les patients et leurs familles,
- des campagnes de prévention pour diminuer le nombre des cas de cancer.

**Les 27 et 28 mars 2021. [www.relaispourelavie.lu](http://www.relaispourelavie.lu)**

### PROMENADE

#### Marcher à Dudelange ou Rumelange

Pour les adeptes de marche en pleine nature, voici 2 circuits que nous vous recommandons:

• **Circuit papillon rouge (8km). Départ: Dudelange, Boulevard P&R, Rue Reiteschkopp.**

L'ancienne exploitation à ciel ouvert, ainsi que la réserve naturelle d'aujourd'hui sont expliquées sur 16 panneaux le long du chemin. Venez découvrir les vastes plateaux



de l'ancienne mine à ciel ouvert, promenez-vous entre des tassements du sol à travers la forêt, émerveillez-vous des fronts de taille et venez admirer la terre rouge.

• **Circuit papillon bleu (5km). Départ: Rumelange, Gare.**

Tout d'abord, le chemin mène à travers une forêt vers un petit chemin qui serpente entre des buttes. Déjà ici, vous pouvez découvrir les terres rouges et une mine croulée. Vous serez guidés à travers une mine à ciel ouvert vers une ancienne station de freinage et les wagonnets ("Bug-gien") correspondants.



@Yann\_Orhan

### CONCERT

#### Jean-Baptiste GUEGAN

Le phénomène vocal Jean-Baptiste Guégan se dirige sur la voie de Johnny et, fort du triomphe des premières dates de cette tournée, nous invite à le retrouver pour de nouvelles dates !

Retrouvez tous les plus grands tubes de Johnny ainsi que quelques chansons du 1<sup>er</sup> album de Jean-Baptiste Guégan, accompagné de plus d'une dizaine de musiciens sur scène.

Date unique au Luxembourg, fermez les yeux, Johnny est à nouveau là, présent près de vous, sur scène... Adoubé par des amis proches de Johnny, Pierre Billon son ex-producteur et Michel Mallory, parolier de plus de 200 chansons, Jean-Baptiste Guégan est véritablement exceptionnel.

A booker sans attendre !

Concert debout.

En accord avec Chiflaos et Arachnée Productions.

**Judi 3 juin 2021 au CHAPITO du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains. Tarif : 39 €. Spectacle à 20h30 [www.casino2000.lu](http://www.casino2000.lu)**

POUDRE  
... de ...  
CHARBON

# B. Bright

Poudre de charbon 100% naturelle  
BLANCHIMENT DENTAIRE



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



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

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

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

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien



# CMCM

ÄR GESONDHEETSMUTUELLE  
ZANTER 1956



**SEUL(E),  
À DEUX OU À PLUSIEURS.**

**RIEN NE CHANGE  
POUR VOUS.**

À PARTIR DE  
**20,67**  
€/ MOIS  
POUR TOUTE  
LA FAMILLE

Votre cotisation CMCM n'augmente pas, même si votre situation familiale change.

Envie de devenir membre? Plus d'infos sur [www.cmcm.lu](http://www.cmcm.lu)



**Do, wann Dir eis braucht.**

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