

GRATUIT

N° 57 - avril 2021

Letz be healthy

Accoucher en douceur

NUTRITION:
bannir la graisse?

COMPLÉMENTS
Zinc et vitamine D
Pycnogenol
Mélatonine

Enfants et charge mentale

BEAUTÉ
Pour des sourcils parfaits

Témoignage
Renoncer à avoir un enfant

Ménopause et andropause

Mais aussi: animaux, nature, sorties...
... et deux pages de concours

CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®
DER INNENVERTEIDIGER



Happy 55th



Vous avez entre 55 et 74 ans? Le cancer colorectal, faites-vous dépister !

Le cancer colorectal représente la 2^e cause de mortalité par cancer. Il touche aussi bien les hommes que les femmes. Il peut évoluer sans symptôme visible. Cette simple recherche de sang caché dans les selles (test FIT), est le premier pas pour le dépister. Découvert à temps il peut être traité dans 90 % des cas !

Comment ça marche ?
www.montest.lu

 Programme
Dépistage
Cancer colorectal



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

Direction de la santé



Le poids des mots

Le «poids des mots» est une formule bien célèbre des annales journalistiques et dans les conditions actuelles, nous pouvons considérer que la formule est de mise si nous avons envie de jouer avec les mots et les maux que nous subissons depuis trop longtemps déjà.

La COVID-19 n'en finit pas de malmener le monde et de remettre en cause et en question nos habitudes de vie, de travail, nos espoirs, nos envies, nos projets. Cette pandémie qui continue à turbiner tel un tsunami dévastateur a radicalement changé nos habitudes et bousculé notre for intérieur. Personne ne peut se targuer d'en sortir indemne, ce serait une chimère de l'affirmer.

En plus de la crise sanitaire mondiale, ce fléau a aussi bouleversé le fonctionnement de notre société, de notre économie et nos modes de vies. Heureusement, l'être humain a cette faculté de rebondir ! Et la plupart d'entre nous le font même si c'est par instinct de survie. Il faut avouer que nous avons tiré des enseignements de ce cauchemar qui nous a tous sortis de notre zone de confort.

Paradoxalement la pandémie a entraîné des points positifs: elle nous a incité à prendre soin de nous, de nos proches, de la nature, à consommer local. Elle nous a fait comprendre l'importance du mot solidarité et le fait de nous recentrer sur l'essentiel. Tout cela nous laisse percevoir et surtout espérer un autre horizon dans le prisme de notre futur. Heureusement car sans espoir, que sommes-nous ? Sans envie que deviendrions nous ?

C'est pourquoi le vaccin est la seule solution pour sortir de cette crise même si beaucoup y sont réfractaires. Il n'est pas la solution miracle mais il est peut-être un dénouement.

Il est juste dommage de se rendre compte, maintenant qu'on ne l'a plus, de combien notre vie d'avant était formidable. Pourquoi mesure-t-on la valeur des choses quand cela est trop tard ? Telle est ma question...

Notre vie était géniale d'où l'importance de la retrouver au plus vite. Et là, nous serons à même d'en savourer chaque instant, de la croquer à pleines dents, de profiter de l'essentiel, de tous les moments savoureux qu'elle aura à nous offrir. Nous serons enfin capables de mettre de côté les futilités, les petites contrariétés idiotes car maintenant nous savons de quoi nous avons besoin. Ce Covid est vraiment une sacrée leçon de vie !

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.



D-FUSION FILM 800 FILM ORODISP 28	17,53 €
D-FUSION FILM FOLIC FILM ORODISP 28	19,29 €
D-FUSION PEARL 2000 CAPS 84	9,59 €
D-FUSION PEARL 800 CAPS 84	8,18 €
D-FUSION PEARL FOLIC CAPS 84	15,40 €
D-FUSION TABS 2000 COMP FONDANT 84	13,82 €
D-FUSION TABS 800 COMP FONDANT 84	9,91 €

La carence en vitamine D nous concerne tous !

NOUVEAU

D-Fusion®

la gamme de vitamine D3 innovante et la plus complète

**Agit sur le système immunitaire
Maintien de la solidité des os**



**Film orodispersible à déposer
sur ou sous la langue :**

polymère naturel - absorption sublinguale
- destiné plus particulièrement aux patients
dysphagiques et/ou ayant des problèmes
de malabsorption



Comprimé fondant :

absorption sublinguale -
goût adapté à l'âge du patient



Capsule molle :

petite perle à base d'une solution huileuse
pour une absorption optimale

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.



colepharmaceuticals

6

Zapping

- Zinc et vitamine D: confirmation
- Les tiques sont déjà de retour
- CITREX
La bergamote contre le syndrome métabolique
- Pycnogenol, rhume des foins et autres allergies aux pollens



10

Beauté

Pour des sourcils parfaits
Mesdames et Messieurs



12

Nutrition

Faut-il bannir la graisse de notre alimentation ?



14

Recherche

Participez à l'enquête nationale sur la qualité du sommeil de NCER-PD



16

Compléments

Impression de décalage horaire... place de la mélatonine



18

Témoignage

Le courage de ces femmes qui ont dû renoncer à avoir un enfant



22

HRS

Le Centre de la Ménopause et de l'Andropause pour une prise en charge globale et personnalisée



24

Thérapies

Accouchez en douceur avec l'HypnoNaissance®



26

Petite enfance

Les enfants aussi souffrent de charge mentale



28

Animaux

Chiens et chats, pourquoi on les aime tant ?



30

Nature

Une sortie à Beaufort

32

Concours

Participez aux concours Letz be healthy!

34

Sorties

Zinc et vitamine D: confirmation



Depuis un an, les nutritionnistes rappellent l'importance du zinc et de la vitamine D pour l'immunité. Chez nos voisins belges, le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) a fait un point sur la question. Et confirme que nos populations sont souvent carencées.

Les médecins qui se sont intéressés au statut en vitamine D des patients faisant des formes sévères de COVID-19 ont constaté que les taux observés sont souvent très faibles. Et pour cause: dans nos régions, environ 80% de la population aurait des teneurs corporelles insuffisantes en vitamine D. Or la vitamine D joue un rôle essentiel dans le développement du squelette et des dents, mais aussi dans le bon fonctionnement du système immunitaire.

De 400 à 800 unités de vitamine D par jour...

Pour prévenir un état de déficience chronique, on recommande en tout temps de consommer assez d'aliments riches en vitamine D – tels les poissons gras, les œufs, le fromage et la viande ainsi que des aliments enrichis (lait et produits laitiers, céréales) – et de s'exposer au soleil. Néanmoins, un complément alimentaire est

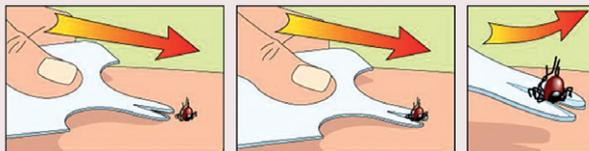
Les tiques sont déjà de retour

Cette année, avec le mois de février printanier, les tiques sont très tôt de sortie. Ne sortez plus dans les bois ou à la campagne sans votre Cart-a-Tic®

Chaque année, c'est jusqu'au mois d'octobre que les morsures sont potentiellement vectrices notamment de la maladie de Lyme. Après une morsure de tique, on considère que le risque de développer la maladie est d'environ 1 à 3%. Pour prévenir ce risque, il est très important d'éliminer le plus rapidement possible les tiques. Le risque de transmission de la bactérie augmente en effet avec la durée d'attachement de la tique.

Surtout ne pas l'écraser !

Si une tique s'est fixée à la peau, il faut absolument éviter de lui comprimer son abdomen. Lorsqu'on essaie de la retirer avec une pince, celle-



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

C'est pourquoi le meilleur outil est sans aucun doute la carte à tiques, disponible en pharmacie et munie d'une loupe grossissant 4 fois. A avoir toujours dans son portefeuille ! ●



Pycnogenol, rhume des foins et autres allergies aux pollens

Comme chaque année, les pollens - notamment le bouleau - sont de retour et affectent de nombreuses personnes. Savez-vous que le Pycnogenol®, extrait de l'écorce de pin maritime français, a montré des vertus antihistaminiques?

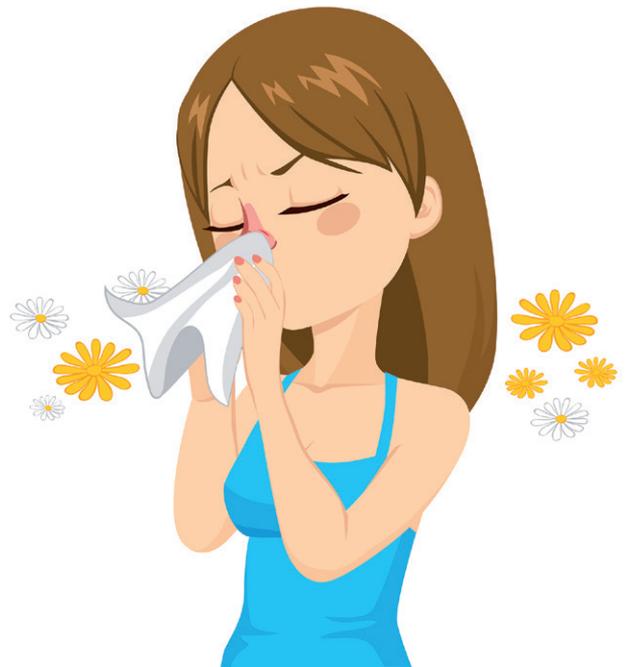
L'allergie au pollen affecte plus d'une personne sur dix. La rhinite allergique est la forme la plus courante et l'asthme la forme la plus grave. L'allergie au pollen peut également se manifester par des allergies alimentaires croisées, et près de la moitié des patients sensibilisés au pollen de la famille du bouleau (les bétulacées) développent par exemple des symptômes oraux en cas de consommation de fruits (cerise, pomme, pêche, kiwi, fruits à coque).

Un antihistaminique naturel?

Comme les vitamines, les bio-flavonoïdes ont différents bénéfices pour la santé. Ils ont une fonction de pigments végétaux et d'antioxydants, et sont présents dans les fruits, les légumes, les noix, les graines et les racines. Les bio-flavonoïdes et les acides de fruits se trouvent dans d'autres fruits et légumes, mais pas dans les mêmes proportions.

Parmi les sources de bio-flavonoïdes, figure l'écorce de pin maritime français (*Pinus pinaster*), dont on extrait le Pycnogenol®, contenant de nombreux types de bio-flavonoïdes différents (catéchine, épicatechine, flavones, taxifoline), ainsi que plusieurs acides de fruits (acide caféique, acide férulique, acide gallique, acide coumarique et acide vanillique).

Le Pycnogenol® est connu pour son rôle d'antioxydant qui favorise le maintien d'une bonne santé en protégeant les cellules du corps du stress oxydatif, mais il a aussi été constaté que le Pycnogenol® inhibe la libération d'histamine par les mastocytes attaqués par un irritant [Sharma et al., 2002]. Le Pycnogenol® peut donc aider à prévenir une réaction immunitaire immédiate comme cela se produit dans le rhume des foins. Et dans les expériences sur les mastocytes, le Pycnogenol® s'est



avéré au moins aussi efficace pour bloquer la libération d'histamine qu'un anti-histaminique largement utilisé, le chromoglycate sodique.

Bio-Pycnogenol®: le Pycnogenol® sous forme de complément alimentaire

Les comprimés Bio-Pycnogenol® contiennent un extrait breveté d'écorce de pin maritime français (*Pinus pinaster*). Complément alimentaire sans additif, Bio-Pycnogenol® est un mélange unique de bio-flavonoïdes naturels et hydrosolubles et d'acides de fruits, certains étant de puissants antioxydants. ●



Le laboratoire danois PHARMA NORD distribue au Grand-Duché Bio-Pycnogenol®, avec 40 mg de Pycnogenol® par comprimé. Bio-Pycnogenol® est actuellement disponible en pharmacie par 60 comprimés (code CEFIP 000116, au prix indicatif de € 33,95) et en offre promotionnelle de 120+30 comprimés (code CEFIP 123155, au prix indicatif de € 69,95).



Demandez conseil
à votre pharmacien



Prévention - Thérapie - Soins à domicile

ZithaMobil - Tél. 40 144 2280

zitha 

Et ass Zäit fir méi Beweegung ...

Fit an de Summer bei ZithaAktiv am

MobilFIT

Muskelopbau, Ausdauer, Gläichgewicht, Stretching a Villes méi...

Informatiounen an Aschreiwung:

 **40 144 2233**

 **zithaaktiv@zitha.lu**

ZithaAktiv 13 rue Michel Rodange L-2430 LUXEMBOURG - www.zithaaktiv.lu

Pour des sourcils parfaits Mesdames et Messieurs

Si les yeux sont importants, les sourcils le sont tout autant car ils donnent du caractère à votre visage. En effet, les sourcils ont une importance capitale car ils définissent la structure du visage et encadrent notre regard. Ils sont d'autant plus importants avec le port du masque...



Sandrine Stauner-Facques/Justine Chery

Notre collaboratrice Justine Chery, Make up Artist et conseillère en image dans notre Grande Région depuis 10 ans est toujours là afin de vous prodiguer ses conseils de pro. Nous parlerons avec elle des sourcils des femmes mais aussi des sourcils des hommes à ne pas négliger.

Le plus important: l'épilation

Attention, quand on va se faire épiler les sourcils en institut, il ne faut pas se laisser épiler à la cire surtout quand il faut redéfinir un dessin du sourcil. Ce conseil est valable au féminin comme au masculin.

L'épilation à la cire est la plus répandue mais pas la plus recommandée par les professionnels du regard. C'est pratique car cela enlève le duvet mais cela n'est pas top pour plusieurs raisons. A force, cela influe sur la perte de l'élasticité de la peau (on distend la peau) et on sensibilise l'épiderme. Cette méthode est efficace mais pas à utiliser tous les mois.

L'épilation à la pince à épiler est vraiment préférable: cela est très précis et il vaut mieux car chaque poil est important. Pour une première fois, il est important de faire appel à un ou une professionnelle car il y a des bases à connaître afin de ne pas dénaturer votre visage avec



“ L'épilation à la cire est la plus répandue mais pas la plus recommandée par les professionnels du regard. ”

une forme qui n'est pas faite pour vous. Ensuite vous pourrez continuer seule ou seul mais en partant sur de bonnes bases. En fait il faut positionner un pinceau contre l'aile de votre nez et aller vers le coin externe et interne de chaque oeil pour bien définir le début et la fin du sourcil (ceci car chaque morphologie et chaque sourcil est différent).

Pour les poils très clairs

Pour accentuer son regard, il est possible de faire une teinture des sourcils. Cela est faisable en institut ou vous pouvez le faire vous même.

Pour être tranquille plus longtemps, vous pouvez songer au tatouage permanent ou semi-permanent qui est une bonne solution.



©: Margaux Gatti

“ L’entretien des sourcils doit faire partie de votre routine de soins. ”

Ou encore le microblading ou microshading. Le microblading a pour but de reproduire un effet de poils. C’est une très bonne façon de combler des sourcils épars. Attention cependant à ne pas utiliser cette technique si vous n’avez plus de sourcils du tout. Elle laissera des cicatrices.

Le microshading lui va produire un effet d’ombrage comme le ferait un crayon à sourcils. Il permet de redessiner la ligne et aussi de combler des manques. L’avantage est que la technique apporte de l’intensité aux sourcils.

Si vous n’avez pas envie d’utiliser ces techniques, vous trouverez tout ce qu’il vous faut en pharmacie. Des crayons pour dessiner ou redessiner vos sourcils, des fards pour un effet plus naturel, des baumes pour redessiner (c’est très concentré en pigments donc c’est top).

Le regard, reflet de nos émotions

Par ces temps de Covid, nos yeux sont tout ce qu’il nous reste à montrer de notre visage lorsque nous sortons masqué(e)s. L’expression d’un visage est tellement importante... Mais nous en sommes privés alors misons sur nos yeux et nos sourcils qui se doivent d’être impeccables.



Pour celles qui veulent juste colorer très légèrement ou remettre les poils en place, il existe des gels à sourcils (transparents ou teintés).

En fonction du résultat que l’on souhaite obtenir, on peut bien entendu combiner les produits.

Pour bien les dessiner

- Pour dessiner ses sourcils, on va toujours travailler la ligne inférieure du sourcil en premier.
- Pour ne pas avoir de problème de symétrie, voici une astuce très simple: Dessinez 1cm d’un côté, puis de l’autre...
- Travaillez ensuite la ligne supérieure et colorez le tout.

Les sourcils des hommes

Et oui Messieurs, l’épilation des sourcils n’est pas seulement réservée aux femmes. Vous aussi, vous devez soigner vos sourcils ! L’entretien des sourcils doit faire partie de votre routine de soins. Si vous ne maîtrisez pas, allez en institut tout simplement.

Des sourcils bien entretenus et qui ont une belle forme font partie d’une apparence soignée comme une barbe parfaitement taillée et bien dessinée.

Si vous pouvez éviter le mono sourcil, ce serait vraiment bien car cela n’est ni joli, ni soigné... Une ligne de sourcils bien formée permet de dégager votre regard et de l’intensifier. Elle permet également de structurer votre visage et de le mettre en valeur. Cela prouve que vous prenez soin de vous.

Après avoir souffert, il faudra songer à tailler vos sourcils car ils sont plus épais et plus longs que ceux des femmes. Si vous n’excellez pas en la matière, votre coiffeur se fera un plaisir de vous le faire en même temps que vos cheveux. Il n’y a rien de plus vilain que quelques sourcils rebelles et plus longs et qui se voient ! Au secours, ne restez pas comme cela.

Ce qu’il vous faut:

- Une pince à épiler.
- Des petits ciseaux.
- Un peigne à sourcils. ●

Mail: contact@justinechery.com

Insta: [@justinechery_mua](https://www.instagram.com/justinechery_mua)

Faut-il **bannir la graisse** de notre alimentation ?

Ce fameux gras accusé de tous les maux car il fait grossir. Il est accusé d'être calorique, d'encrasser nos artères, il est responsable et vu en horreur par toutes les personnes qui surveillent leur santé et leur poids et qui font la chasse aux graisses.

Sandrine Stauner-Facques

Mais il est nécessaire de bien s'informer car le gras que l'on mange n'est pas systématiquement transformé en gras et ne va pas se stocker forcément sur votre ventre ou vos hanches ! Tous les aliments riches en cholestérol ne vont pas vous donner du mauvais cholestérol. Tous les acides gras saturés ne sont pas non plus mauvais. Alors ne diabolisons pas le gras et décryptons un peu tout cela pour que vous puissiez y voir plus clair.

Notre graisse

Notre corps est constitué en partie de graisse. Sachez qu'elle est nécessaire pour survivre à toute épreuve de la vie, comme la maladie par exemple.

- Le corps d'une femme contient en moyenne 25% de graisse.
- Le corps de l'homme contient en moyenne 15%. C'est comme cela depuis toujours C'EST PHYSIOLOGIQUE.

Il y a 2 types de graisses:

- **La graisse sous-cutanée.** Notez qu'il est normal d'en avoir...
- **Et la graisse viscérale** (au niveau de l'abdomen qui entoure nos viscères) qui est étroitement liée aux maladies cardiovasculaires.

Ces deux types de graisses peuvent être décelées et calculées grâce à un impédancemètre chez un professionnel de santé.

Elle n'est pas uniquement causée par la graisse que nous consommons mais surtout par les glucides consommés en excès: le corps les transforme en graisse.

Les différents types de graisse dans l'alimentation

Il est certain qu'il faut privilégier certaines graisses plus que d'autres: on vous dit tout... Il existe 2 catégories de graisses: VEGETALES ET ANIMALES et l'on doit consommer 50% de chacune d'entre elles.

1) Les graisses animales:

- **Ce sont des graisses saturées:** elles se transforment en énergie mais consommées en excès, elles peuvent devenir du cholestérol (bon et mauvais) et sont néfastes pour la santé. Il faut consommer ces aliments avec parcimonie : beurre, crème, fromage, charcuterie, friture, sauces, plats industriels, pâtisserie...
- **Les graisses trans:** ce sont les graisses présentes dans les produits de l'industrie agro-alimentaire. Elles augmentent le taux de mauvais cholestérol et font diminuer le bon. Ces graisses sont utilisées pour améliorer la texture des aliments. Elles sont à éviter.
- **Le cholestérol des aliments:** on le trouve dans l'huile d'arachide et l'huile de palme, beurre, charcuterie, aliments fris, chips, viande grasse, abats...

2) Les graisses végétales (matières grasses solides) à utiliser avec modération.

- **Les Oméga 9:** ce ne sont pas des acides gras essentiels. Le corps sait en fabriquer tout seul.
- **Les Oméga 6 et Oméga 3:** ce sont les acides gras essentiels qui contribuent au ralentissement du vieillissement, et des maladies neurodégénératives. C'est à nous de les apporter à notre corps. Le corps ne sait pas les fabriquer.

A SAVOIR:

Les Oméga 6 sont présents dans les oeufs, la volaille et sont présents dans une alimentation équilibrée. Notre vie moderne fait que nous en consommons davantage. Il faut savoir que l'industrie agroalimentaire nourrit nos poulets et nos poules au maïs (Oméga 6), de ce fait nos œufs et nos escalopes de poulet sont enrichies en Oméga 6. Les Oméga 3 sont présents dans les noix, le colza, l'huile de lin, le saumon, le maquereau, la sardine, l'avocat...

Exemple d'une journée équilibrée en graisse

Au petit déjeuner

- Du vrai beurre entre 5 g et 15g (si cholestérol, utiliser de la margarine mais vérifier que la composition est bien d'origine végétale).
- Les laitages doivent être ½ écrémés... On évite le 0% car c'est souvent acide et fade, et en plus dépourvu de vitamines A et D (le calcium ne pourra pas être fixé).

Déjeuner et Dîner

- Une portion de volaille ou oeufs riches en Oméga 6.
- 1 fois par semaine une viande rouge.
- Poisson gras: Oméga 3, 1 fois/ semaine.
- 30g de fromage par jour.
- 1 cuillère à soupe par repas d'huile ou 30g de crème à 30%.



Pourquoi faut-il consommer de la graisse ?

C'est une source d'énergie essentielle pour nos cellules. Elles apportent des vitamines liposolubles qu'on ne trouve nulle part ailleurs (vitamines A, D, E, K) dont nous avons besoin pour beaucoup de nos fonctions.

Ces graisses ont un rôle très important dans notre organisme. Elles sont un fournisseur d'énergie, un isolant thermique. Elles structurent nos cellules et sont donc aussi un allié minceur. Certaines fabriquent nos hormones.

Leur consommation justement dosée peut également permettre d'améliorer la mémoire, la santé cardiovasculaire, la vision et assure un bon transit.

Les matières grasses apportent également des vita-

mines et pour certaines des protéines.

Selon Virginie di Tore, diététicienne: «*Si vous vous privez de ces graisses et notamment les Oméga 3, 6, 9, vous risquez d'avoir des envies de sucres et des pulsions alimentaires. Alors réfléchissez avant de vous priver d'un peu de matières grasses dans vos plats pour manger moins de calories. En effet, cela aura des répercussions et vous finirez tout de même par consommer autant de calories en dehors de vos repas.*»

Que faut-il consommer par jour en tout ?

- Entre 30 et 35 % de graisse.
- Entre 50 et 55 % de glucides.
- Le reste, ce sont des protéines.

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



Participez à l'enquête nationale sur la **qualité du sommeil** de NCER-PD

Pour tenter de mieux prévenir les maladies neurodégénératives, le Centre national d'excellence pour la recherche sur la maladie de Parkinson (NCER-PD) a lancé une enquête sur les troubles du sommeil à l'échelle nationale. Tous les résidents luxembourgeois âgés de 55 à 75 ans ont ainsi reçu un courrier officiel les invitant à participer à cette enquête.

Céline Buldgen

Cette enquête épidémiologique fait partie intégrante de la deuxième phase du programme de recherche NCER-PD qui se concentre sur les facteurs de risque favorisant l'apparition de la maladie de Parkinson. Elle se clôturera deux mois après l'envoi des invitations.

Quel est le sujet de cette étude ?

Différents problèmes de santé, y compris certaines maladies neurodégénératives, peuvent être associés à un sommeil de mauvaise qualité. Avec cette nouvelle étude, l'équipe de NCER-PD s'intéresse donc à un trouble du sommeil bien spécifique appelé «trouble du comportement en sommeil paradoxal» ou TCSP. Il se caractérise par des comportements anormaux à un des stades du sommeil, le sommeil paradoxal, pendant lequel nous rêvons.

Alors qu'elles sont endormies, les personnes concernées sont agitées: elles miment les actions dont elles rêvent, parlent, crient et font des mouvements brusques, qui peuvent aussi involontairement gêner leurs partenaires. Ce trouble affecte principalement les adultes de plus de 50 ans.

Un certain nombre de personnes qui vivent seules ne sont évidemment pas conscientes de ce trouble du sommeil spécifique. «Néanmoins, dans certains cas, ces personnes qui dorment seules peuvent trouver leur lit en désordre le

matin, présenter des petites blessures ou encore se souvenir d'être tombées du lit pendant la nuit.», précise le Dr Lukas Pavelka, chercheur clinicien travaillant sur cette étude.

Déroulement de l'étude

Lors du lancement de l'étude, tous les résidents luxembourgeois âgés de 55 à 75 ans – qu'ils présentent des troubles du sommeil ou pas – ont reçu une lettre d'invitation avec un code d'accès. Ce code unique permet aux personnes intéressées de se connecter à un site web, s'inscrire et répondre à un court questionnaire en ligne prenant dix minutes au maximum. Ce questionnaire comporte 30 questions et cible deux domaines: le sommeil (plus précisément la qualité du sommeil) ainsi que la mémoire et les activités de la vie quotidienne. Les personnes qui sont susceptibles de présenter un trouble du comportement en sommeil paradoxal et qui sont éligibles pour les étapes suivantes de l'étude seront contactés individuellement par téléphone.

«Le contact téléphonique sert simplement à confirmer la bonne compréhension des questions de la part des participants et à valider les réponses données en ligne.», nous explique le Dr Lukas Pavelka. *«Nous collecterons ensuite des informations plus détaillées par rapport aux troubles de sommeil en vue de déterminer s'ils correspondent au TCSP. Notre équipe contacte ensuite les participants susceptibles d'avoir le TCSP par courrier avec un questionnaire plus détaillé et une invitation à passer un test de l'odorat. Si les participants ne présentent pas d'autres maladies - par exemple*

la maladie de Parkinson - ils seront invités à se rendre à la clinique de recherche au CHL pour un rendez-vous avec médecin et un neuropsychologue spécialisés.» Ce rendez-vous préliminaire a pour but de déterminer si la personne n'est pas atteinte par une maladie neurodégénérative.

Après cette étape, il sera demandé à la personne d'effectuer un examen pour le diagnostic du TCSP, avec le choix entre deux possibilités: soit prendre rendez-vous au laboratoire du sommeil, soit utiliser un appareil à domicile avec l'aide de l'équipe de recherche, pour effectuer un suivi du sommeil, de l'activité cérébrale (EEG), de la saturation en oxygène dans le sang et de l'activité musculaire (tous ces enregistrements ne sont pas invasifs).

En cas de diagnostic positif, la personne est intégrée à une cohorte (groupe de personnes participant à une étude) et bénéficie d'un suivi à long terme avec des examens annuels.

Pr Rejko Krüger, coordinateur de NCER-PD: «Une fois incluse dans la cohorte, chaque participant sera reçu tous les ans par l'équipe de recherche (i.e. un neurologue, un neuropsychologue et une infirmière de recherche) afin de réaliser un examen neurologique, de passer des tests de l'odorat, de la mémoire et de la dextérité et finalement de donner des échantillons de sang, de salive et d'urine. L'étude est pour le moment prévue pour 4 ans et nous avons l'intention de prolonger le suivi à terme.»

Appel à une participation massive

Cette enquête en ligne et les étapes suivantes vont permettre d'évaluer pour la première fois combien de personnes au Luxembourg sont affectées par le trouble du comportement en sommeil paradoxal. La participation de la population concernée par l'enquête est donc déterminante pour la réussite de l'étude, comme en témoigne Pr Rejko Krüger: «Le taux de participation doit être suffisamment élevé pour que nous puissions déterminer la prévalence de cette maladie au niveau national d'une manière représentative. Il est donc important que beaucoup de gens y participent et pas uniquement ceux qui ont déjà remarqué des problèmes de sommeil. Chaque réponse va être utile pour nos travaux de recherche.»

Objectifs à long terme

La première étude réalisée au Luxembourg dans le cadre de NCER-PD s'est focalisée sur les personnes ayant déjà développé la maladie de Parkinson ou des syndromes parkinsoniens. Pr Krüger: «Outre une meilleure visibilité et collaboration au niveau international, cette première étude réalisée en 2015 (et qui est toujours en cours) nous a permis d'obtenir des résultats probants, avec notamment la détection de

nouveaux biomarqueurs pour la maladie de Parkinson. Nous avons par exemple trouvé des bactéries qui jouent un rôle dans la progression de la maladie dans les selles des patients.»

Cette nouvelle étude sur le TCSP se concentre à présent sur une phase que l'on appelle «prodromale», c'est-à-dire une phase qui précède l'apparition potentielle des symptômes moteurs caractéristiques de la maladie de Parkinson. Les processus physiologiques des maladies neurodégénératives, et en particulier de la maladie de Parkinson, débutent bien avant l'apparition des manifestations au niveau moteur. La perte de l'odorat ou certains troubles de la digestion peuvent en effet être des symptômes précurseurs de la maladie de Parkinson. Dr Pavelka: «Les causes du TCSP sont encore mal connues et des travaux de recherche sont nécessaires pour mieux comprendre les possibles liens avec les troubles neurodégénératifs tels que la maladie de Parkinson. L'enquête nationale en ligne sur la qualité du sommeil est un premier pas dans cette direction.»

Le Pr Krüger ajoute: «Nous espérons comprendre pourquoi chez certaines personnes le TCSP évolue par la suite vers les stades précoces de la maladie de Parkinson alors que d'autres sont protégées. Cela nous aidera à développer de nouvelles stratégies pour prévenir cette transition et à définir des options thérapeutiques. En général, 1% de la population âgée de plus de 60 ans est atteinte de la maladie de Parkinson. On sait aujourd'hui que ce pourcentage va augmenter au cours des vingt prochaines années, en raison du vieillissement de la population mais également de facteurs génétiques et environnementaux. Cette nouvelle étude va donc servir à clarifier les facteurs qui jouent un rôle dans l'apparition et la progression de la maladie. Dans le futur, nous pourrions dès lors espérer trouver des traitements agissant de manière précoce sur la cause de la maladie avant même que celle-ci ne se manifeste.»

Jusqu'à aujourd'hui, il est impossible de prévenir l'évolution du TCSP. Cependant, les personnes atteintes peuvent avoir recours à des traitements efficaces pour agir sur les symptômes. «Comme un traitement symptomatique est disponible pour le TCSP, il sera aussi bénéfique de poser un diagnostic tôt afin d'améliorer de façon significative la qualité du sommeil et la qualité de vie des participants concernés et de leur conjoint(e)», précise le Dr Pavelka. ●

Cette étude est organisée par NCER-PD, en collaboration avec l'Université du Luxembourg, le Luxembourg Institute of Health et la Biobanque de Luxembourg, le Centre hospitalier de Luxembourg et le Laboratoire national de santé.

Pour plus d'information et pour participer à l'enquête, rendez-vous sur www.RBD.lu

Sources:

- Interview du Pr Rejko Krüger et du Dr Lukas Pavelka, organisée le 11 janvier 2021.
- Communiqué de presse du NCER-PD.



Impression de décalage horaire... **place de la mélatonine**

L'horloge interne de plus d'un tiers des adultes est tellement dérégulée qu'ils ont une véritable impression de décalage horaire, le sentiment de vivre un vrai jetlag. Un comble après tant de mois sans voyager... Résultat: des troubles de sommeil occasionnels ou quotidiens, et de nombreux abus de somnifères. La mélatonine, une substance naturelle et non addictive, est parfois la solution.

Le nombre de consommateurs de somnifères est considérable. Nos voisins du nord figurent en haut du classement européen: un Belge sur dix prend des somnifères sur le long terme alors que le traitement devrait normalement se limiter à trois semaines maximum. Et il y a peu de raisons de penser qu'il en irait autrement au Luxembourg. D'après une étude canadienne, une utilisation prolongée pourrait même provoquer la maladie d'Alzheimer.

Plus étonnant encore: selon une étude rétrospective sur les effets sur la mortalité de l'exposition aux hormones chez les patients COVID-19 du New York Presbyterian/ Columbia University Irving Medical Center, l'exposition à la mélatonine après l'intubation serait significativement associée à la survie chez les patients COVID-19 intubés et les patients COVID-19 sous ventilation mécanique.

Mélatonine, lumière bleue et sommeil de mauvaise qualité

La mélatonine est une substance naturelle sécrétée par la glande pinéale dans le cerveau, qui joue un rôle dans le rythme circadien. Quand la nuit tombe, une dose im-

portante de mélatonine est libérée afin que notre corps sache qu'il doit dormir. Le matin, le corps élimine la mélatonine, car sa production est inhibée par la lumière.

Un remède naturel en complément

En cas de troubles du sommeil, cherchons en premier lieu à adapter les paramètres de l'environnement de sommeil, qu'ils soient liés au matelas, aux rideaux ou aux ronflements du partenaire. Par ailleurs, modifions notre hygiène du sommeil, par exemple en mettant en place une routine saine avant l'heure du coucher. Certaines personnes optent pour des huiles apaisantes ou un thé calmant, mais d'autres se tournent hélas vers des somnifères.

Pourtant, il existe un autre remède à mi-chemin entre ces possibilités. Un complément en mélatonine peut compenser la carence de mélatonine sécrétée naturellement et préparer le corps à s'endormir. Il s'agit d'une substance naturelle en comprimés sublinguaux à prendre au moment du coucher, qui n'empêche pas de se réveiller en toute sécurité la nuit si nécessaire.

En pratique

Un complément alimentaire sûr à la biodisponibilité élevée grâce à sa forme sublinguale est le Bio-Mélatonine Complex de Pharma Nord. Ce comprimé doit être placé sous la langue et sera de ce fait bien mieux et bien plus rapidement assimilé par le corps qu'un comprimé à avaler. Il est important de savoir qu'un complément alimentaire sert à soutenir la sécrétion naturelle du corps et n'est pas un médicament. ●

Bon à savoir

L'exposition à la lumière bleue du smartphone, de la tablette ou de l'ordinateur le soir avant de dormir perturbe la production naturelle de mélatonine. Le corps pense qu'il fait encore jour et ne sécrète pas suffisamment de mélatonine. Il pense donc qu'il n'est pas encore l'heure de dormir. Les vols transatlantiques produisent le même effet et provoquent la fatigue due au décalage horaire.

DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps
et retrouvez un transit idéal

“ Il y a un avant
et un après **B.SLIM**® ”

“ Entrez dans le monde
Diet World et préparez-vous
à ne plus pouvoir vous en passer. ”



DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

 @AWT.Belgium

Le courage de ces femmes qui ont dû renoncer à **avoir un enfant**

Depuis toute jeune, Daniela Pfaltz (45 ans) en avait la certitude: elle voulait être maman. Après plusieurs tentatives pour procréer, elle prit la lourde décision d'y renoncer pour son bien-être psychologique. Grâce à un processus de deuil, Daniela vit aujourd'hui plus sereinement sa vie sans enfant. Voici son témoignage.

Céline Buldgen

Daniela: *«J'ai toujours pensé que pour avoir un enfant, cela supposait avoir une stabilité conjugale et financière. Jusqu'à l'âge de 30 ans, devenir maman n'était donc pas ma priorité et je me disais que cela pouvait attendre encore quelques années. Après avoir eu plusieurs relations qui n'ont pas duré, j'ai rencontré mon mari au Luxembourg où je vis depuis 18 ans. Au début de notre relation, nous avons convenu que plus tard, nous aurions des enfants. Au fur et à mesure que le temps passait, notre relation s'est détériorée et mon désir d'avoir des enfants nous a séparés. J'aurais dû prendre la décision de le quitter après 3 ans de mariage, mais je ne l'ai pas fait par peur de ce que l'on pouvait penser de moi.*

J'ai finalement quitté mon mari à l'âge de 36 ans. Nous avons divorcé en avril 2013, et au mois d'août 2013, j'ai reçu le diagnostic d'un cancer du sein. La première question que j'ai demandé à mon oncologue, c'était de savoir si j'allais pouvoir devenir maman. Cette question m'obnubilait, à tel point que je n'avais pas pris conscience au dé-

“ Parlez le plus tôt possible à votre gynécologue et à votre compagnon de votre désir d'être maman. ”

DANIELA PFALTZ

but que si je ne faisais pas de chimiothérapie, ma vie était encore plus en danger. Le médecin m'a répondu très honnêtement qu'il ne pouvait pas me donner de garantie sur la préservation de ma fertilité. Je fus prise en charge par l'équipe d'onco-fertilité du CRG, le centre de fertilité de l'UZ Bruxelles, où j'ai réalisé deux cycles de stimulations ovariennes. Cette traversée du cancer, je l'ai faite seule, dans le sens où j'étais célibataire. J'ai rencontré mon nouveau compagnon qui est papa de 6 enfants en 2016. En janvier 2017, mon demi-frère est devenu papa. C'était très dur pour moi. Je me suis dit: «Pourquoi pas moi ?». J'ai donc parlé à mon compagnon de mon désir d'être maman. Je suis allée voir mon gynécologue, qui m'a expliqué que la chance que je tombe enceinte était faible vu mon âge (alors âgée de 41 ans).

À chaque début de grossesse, j'étais heureuse et je gardais toujours espoir de devenir maman. Au bout de la troisième tentative et deux curetages, j'ai pris la lourde décision de tout arrêter pour mon bien-être mental... Ce qui a été un moment très dur pour moi, c'était le 13 décembre 2017 lors de mon dernier curetage. Dans la salle de réveil, on m'avait placée à côté du lit d'une autre femme que les infirmières venaient féliciter pour son accouchement par césarienne. J'ai trouvé cela tellement injuste. Cela m'a beaucoup affectée.»





“ Parmi les 20% de femmes qui sont sans enfants dans le monde, 90 % le sont indépendamment de leur volonté. ”

KARIN ENFIELD

Ce que propose Gateway Women

Gateway Women (www.gateway-women.com) est un réseau mondial d'amitié et de soutien pour les femmes sans enfant créé en 2011 par Jody Day. Cette plateforme a une portée active d'environ 2 millions d'utilisateurs à travers le monde et héberge une communauté en ligne privée (authentification par ID) de presque 1000 membres.

À disposition des membres: *Blog, Online Community, The Online BEE* (programme de 12 mois) et *Reignite Weekends* (workshops d'un weekend, organisés via ZOOM depuis la pandémie de Covid-19) pour aider les femmes à reprendre leurs esprits et à trouver un plan B (le plan A était: je voudrais être maman / Le plan B est: ...), *Gateway Gatherings* (organisés via ZOOM depuis la pandémie de Covid-19), Vidéos et podcasts, *Gateway Women Benelux, Childless Elderwomen*.

Fatigué de compter les moutons?

Bio-Melatonine Complex



- le juste dosage au juste moment
- pas d'accoutumance, ni de dépendance
- action naturelle



A prendre juste avant le coucher et laissez fondre lentement sous la langue.

Prix conseillé € 9,95
pour 60 comprimés

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.be/fr

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quizz-m3 et tentez votre chance. Offre valable jusqu'au 09/2021.



“ L’un des projets ambitieux de Gateway Women est de pouvoir améliorer la connaissance des professionnels de la santé sur les besoins des femmes qui ont dû renoncer à avoir un enfant. ”

KARIN ENFIELD



Karin Enfield, Directrice des opérations pour Gateway Women, explique: «Nos membres proviennent du monde entier (Canada, Etats-Unis, Australie, France, Allemagne, Belgique, Luxembourg...), et nous sommes heureux de voir que le groupe ne cesse de s'agrandir. Les femmes ont vraiment besoin d'être ensemble, de se connecter en ligne, de parler de leur douleur, de partager leur vécu... Grâce à Gateway Women, les femmes savent qu'elles ne sont pas toutes seules à vivre cette situation. Actuellement, nous vivons dans une société pro-nataliste. Souvent, la meilleure chose qui puisse arriver à une femme est de devenir maman. Beaucoup de femmes qui n'ont pas d'enfant sans en avoir fait le choix se sentent dès lors exclues de la société.»

Depuis son lancement, l'organisation ne cesse de développer l'offre des services qu'elle propose. L'un des projets prioritaires de Gateway Women est la création de programmes en faveur des femmes âgées qui n'ont pas d'enfant, et qui vivent un second deuil, celui de ne jamais pouvoir être grand-mère.

Au moment de la retraite, ces femmes se retrouvent seules si elles n'ont plus leur conjoint ou un aidant proche à leur côté, et appréhendent le jour où elles auront un problème de santé. L'équipe de Gateway Women aimerait également réaliser ce rêve, un jour: organiser un «Gateway Women Festival».

Qui est Jody Day, la fondatrice de Gateway Women ?

Jody Day est psychothérapeute intégrative, conférencière TEDx, fondatrice et ancienne membre du conseil d'administration de Aging Well Without Children et ancienne Fellow en innovation sociale à la Cambridge Judge Business School. Elle est également l'auteure de l'ouvrage «Living the Life Unexpected: Living the Life Unexpected: How to Find Hope, Meaning and a Fulfilling Future Without Children» (Bluebird/Pan Mac: 2^e éd, 2020). ●

Le jour où Daniela a pu trouver son plan B grâce à Gateway Women

Daniela: «J'ai très vite compris que je n'allais pas être en mesure de digérer cette décision toute seule et j'ai commencé à chercher sur Internet des livres sur le sujet de la fausse-couche et de la vie sans enfant. Mon attention été attirée par un titre en anglais écrit par Jody Day «Living the life unexpected». 12 semaines pour aider à trouver votre plan B, c'était exactement ce qu'il me fallait: un guide pour faire face à toutes les émotions liées à l'état dans lequel je me trouvais. En lisant les premières pages, j'ai réalisé combien de femmes sont touchées par le sujet de ne pas pouvoir être maman un jour et je me suis retrouvée dans leurs histoires. Cela m'a aidée de me sentir moins coupable et de me pardonner pour les choix que j'avais faits dans le passé.

Mon plan B devenait de plus en plus clair car ceci était de pouvoir en parler plus ouvertement mais cela a pris encore plus d'un an pour que je passe finalement à l'acte.

Inspirée par l'évènement «World Childless Week 2020», j'ai pris contact avec Karin Enfield de Gateway Women et je suis devenue membre de ce network il y a seulement 7 mois. Depuis, je participe régulièrement au Gateway Café sous forme de Zoom et en janvier, j'ai suivi le Reignite Week-end. Les échanges sont toujours très profonds et riches.

Faire partie de ce réseau de femmes m'a donné beaucoup de réconfort et de stabilité émotionnelle. Mais surtout la force de partager mon expérience ouvertement pour sensibiliser le public, pour détabouiser le sujet et pour encourager celles qui en souffrent en silence.»

RÈGLES DOULOUREUSES

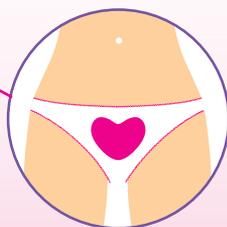
KILYA® patch

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

Le Centre de la Ménopause et de l'Andropause pour une prise en charge globale et personnalisée

La ménopause et l'andropause ne sont pas une fatalité. Des solutions de Well-Being et de Well-Aging existent pour remédier aux désagrémentés liés à ces états physiologiques. Le Dr Crina Buicu, gynécologue-obstétricienne, responsable du Centre de la Ménopause et de l'Andropause des Hôpitaux Robert Schuman (HRS), nous en parle.



Céline Buldgen

Dans le contexte d'apparition des symptômes physiologiques et psychologiques de la ménopause (bouffée de chaleur, sécheresse vaginale, troubles de l'humeur, insomnies, perte de libido ou prise de poids,...), le gynécologue a une place privilégiée au sein de l'équipe pluridisciplinaire.

Dr Buicu: «Le gynécologue est le médecin de la femme par excellence. Il accompagne ses patientes depuis l'adolescence (dès les premières menstruations) jusqu'à l'arrivée de la ménopause, et bien au-delà puisque les femmes ménopausées vont vivre dans cet état physiologique au moins un tiers de leur vie. Le rôle du gynécologue est multiple: en plus de suivre les femmes pour la réalisation d'examen médicaux et d'être à l'écoute des patientes, le gynécologue les accompagne dans l'évolution de leur vie de femme et de leur état physiologique qui évolue en permanence. La collaboration entre le gynécologue et ses patientes va bien au-delà de la sphère médicale. En consultation, tous les aspects de la vie des femmes sont abordés, qu'ils soient d'ordre physiques ou psychiques. Le rôle du gynécologue est aussi de personnaliser la prise en charge, et d'être présent - comme je le dis souvent à mes patientes - «pour le meilleur et pour le pire».

“ Le tabou sur l'andropause et ses conséquences doit encore être levé. ”

DR CRINA BUICU

Bilan de santé

Le bilan médical et les examens médicaux qui sont proposés au sein du Centre de la Ménopause et de l'Andropause pour la femme et l'homme sont:

- Une anamnèse. Elle sert à prendre connaissance des symptômes de la ménopause/andropause, des antécédents médicaux et des pathologies actuelles.
- Un bilan sanguin complet. Il s'agit d'un bilan sanguin général associé à un bilan hormonal, un bilan métabolique et un bilan phosphocalcique.
«On sait que la ménopause et l'andropause se manifestent par des troubles du métabolisme tels que la prise de poids, l'excès de cholestérol, le diabète, la goutte... Par ailleurs, la diminution et la disparition des hormones peuvent engendrer des problèmes osseux (ostéopénie, ostéoporose) chez la femme et l'homme.», précise Dr Buicu.
- Une prise en charge mammographique et échographique, en dehors du Programme Mammographie (programme national de dépistage du cancer du sein au Luxembourg).



“ Les patients ne doivent pas se résigner face aux désagréments liés à la ménopause et à l'andropause. Des solutions de Well-Being et de Well-Aging existent, permettant ainsi d'augmenter leur qualité de vie. ”

DR CRINA BUICU

- Une prise en charge rhumatologique (en cas d'arthrose, notamment).
 - Une prise en charge urologique.
- Ce bilan de santé est toujours personnalisé.

La qualité de vie, préoccupation principale

Créé il y a deux ans, le Centre de la Ménopause et de l'Andropause des HRS propose aux femmes et aux hommes une prise en charge personnalisée et multidisciplinaire en vue d'améliorer leur qualité de vie.

Dr Buicu: «*Notre équipe multidisciplinaire accompagne toutes les femmes et tous les hommes qui, à partir de la cinquantaine (et de la soixantaine pour les hommes), sont susceptibles de rentrer dans une autre étape de leur vie pour laquelle la prévention va considérablement améliorer leur santé et leur qualité de vie. Notre accompagnement ne se limite pas aux aspects gynécologiques et andrologiques. Notre prise en charge est globale et tient compte de toutes les comorbidités et antécédents des patient(e)s.*»

Offre de soins

Les traitements de la ménopause et de l'andropause sont personnalisés et sont décidés en concertation avec les patient(e)s. Suite aux recommandations actuelles de la Société Internationale de la Ménopause et de l'Andropause, les traitements hormonaux sont prescrits pour une durée limitée.

Le Centre de la Ménopause et de l'Andropause propose à la fois une prise en charge médicale et paramédicale (psychologue, sexologue, diététicienne...). Des thérapies alternatives telles que l'acupuncture, la sophrologie et la phytothérapie font également partie de l'offre de soins.

Enfin, des conseils hygiéno-diététiques (alimentation équilibrée et diversifiée, bonne qualité de sommeil, ac-

tivité physique régulière...) sont prodigués dans le but de prévenir l'apparition de maladies chroniques liées à l'âge.

Des projets futurs ?

Dans le but de faire évoluer la prise en charge des patients, le Centre de la Ménopause et de l'Andropause aimerait collaborer prochainement avec le GesundheitZentrum.

Situé à la ZithaKlinik, ce centre dédié à la médecine de dépistage et de prévention propose entre autres divers cours collectifs et individuels pour les personnes de plus de 50 ans (cours de cuisine, techniques de stretching et de renforcement musculaire, yoga pour le dos,...) et dispose d'un centre de la mémoire (idéal pour garder une bonne plasticité du cerveau et prévenir les troubles cognitifs).

Le Centre de la Ménopause et de l'Andropause envisage également de collaborer avec l'Université du Luxembourg en vue de promouvoir la possibilité offerte aux seniors de participer à des cours donnés à l'Université en tant qu'auditeurs libres. ●

Les points forts du Centre de la Ménopause et de l'Andropause:

- Centralisation des données - État des lieux - Gain de temps.
- Equipe multidisciplinaire.
- Facilité de contact - Ligne téléphonique dédiée.
- Anamnèse complète et questionnaire de qualité de vie (validé par la Société Internationale de Ménopause et d'Andropause) - Prise en charge personnalisée.

Accouchez en douceur avec l'HypnoNaissance®



L'HypnoNaissance® est une technique d'auto-hypnose utilisée durant l'accouchement et que l'on prépare à partir du cinquième mois de grossesse. Le but est d'accoucher de façon sereine, sans peurs, sans stress ni tensions. Les effets sur les mamans sont fantastiques. Nous avons rencontré Amandine Perioli qui pratique la sophrologie, l'hypnose Ericksonienne ainsi que l'hypnonaissance (3 thérapies différentes et complémentaires).

Sandrine Stauner-Facques

Photos: Damien Boudaille

Définition

Selon Amandine, l'HypnoNaissance est à la fois une technique et une philosophie. C'est une méthode relaxante et enrichissante qui permet de donner naissance dans le calme et sans stress. Elle est basée sur la croyance que tous les bébés devraient venir au monde dans une atmosphère de douceur et de joie. Amandine utilise la méthode Mongan.

«En HypnoNaissance, on considère que quand une maman est bien préparée physiquement, mentalement et spirituellement, elle pourra donner naissance plus confortablement. Être préparée entraînera beaucoup moins de douleurs et pour certaines femmes l'accouchement pourra se passer sans douleurs. C'est un programme de relaxation profonde, d'auto-hypnose qui est très bien conçu. Il implique des techniques de respiration et de visualisation qui permettent de donner à la femme le pouvoir d'enfanter en faisant appel à son instinct naturel, en apprivoisant son corps. On a mis dans la tête de la femme occidentale que l'accouchement fait souffrir, elle est conditionnée par avance. Alors que les hormones sont là afin que le corps soit prêt et se relâche complètement afin de libérer le bébé naturellement.»

Les bénéfices de l'HypnoNaissance

Selon Amandine:

- L'avantage principal de l'HypnoNaissance est que ce concept élimine le syndrome peurs/tensions/douleurs qui peut exister avant, pendant et après la naissance. *«Cela est logique car la peur fait sécréter de l'adrénaline et implique que notre corps se contracte. Ce sont les catécholamines qui se mettent en action : ce sont les hormones responsables de la douleur. Le sentiment de peur arrive et cela*

“ Il est dit que les bébés HypnoNaissance sont des bébés qui ont une faculté d'adaptation renforcée et sont plus heureux ! ”

a des répercussions. Des tensions sont présentes et gênent le système respiratoire, crispent le vagin et l'utérus. C'est ce qui a pour conséquences un travail qui peut être très long et très douloureux chez certaines femmes qui sont dans la peur et qui ne sont pas dans la joie du moment présent pour vivre cet instant unique.»

- L'HypnoNaissance élimine souvent le recours aux anesthésiants chimiques.
- Elle peut réduire les risques de l'épisiotomie et des autres interventions qui peuvent être nécessaires comme l'utilisation des forceps, des ventouses.
- Elle peut réduire les risques de pratiquer une césarienne en urgence.
- Elle réduit la fatigue pendant le travail. La mère se met seule en état d'hypnose et elle peut partir et revenir quand elle en a envie ou besoin. Elle gère ainsi seule ses contractions et se donne ainsi seule un regain d'énergie pour accoucher tranquillement.
- Cela réduit de plusieurs heures la phase d'amincissement et d'ouverture du col.
- Les accouchements sont en général moins longs.
- Elle permet à la mère d'utiliser les pulsations naturelles de son corps (ce sont les contractions).
- L'HypnoNaissance permet au couple de créer un merveilleux lien d'attachement avec le bébé avant, pendant et après la naissance.
- Les mamans ne courent aucun risque d'hyperventilation (car elles n'utilisent pas le procédé: respirez/bloquez/soufflez). L'HypnoNaissance implique une respiration régulière, fluide, naturelle.
- L'HypnoNaissance élimine presque complètement l'inconfort post-natal et le baby blues.

Le compagnon de naissance a un rôle fondamental dans cette expérience car il va accompagner la future maman



“ L'HypnoNaissance est une merveilleuse expérience paisible, sécuritaire et naturelle. ”

pendant l'accouchement. Son rôle sera d'être présent, de lui souffler à l'oreille des mots clés afin de l'aider à se mettre dans un état d'hypnose. Il va la masser afin de la détendre. C'est un rôle très important qu'il a à jouer. Cela crée une véritable fusion dans le couple et le bébé aura ressenti le tout depuis le début de l'aventure bien entendu. Pour le compagnon de naissance, cela sera sa façon à lui de vivre et de participer de façon active à l'accouchement.

Il est dit que les bébés HypnoNaissance sont des bébés qui ont une faculté d'adaptation renforcée et sont plus heureux ! De meilleures habitudes de repas et de sommeil ont été constatées.

Comment cela se déroule ?

Amandine procède en 6 séances qui durent entre 2h30 et 3 heures chacune. La première séance est une découverte du couple et de ses attentes. Et les 5 autres sont une succession de méthodes, théories et outils qui feront que l'accouchement devra être une belle expérience à vivre.

Après les séances, les parents repartent avec les outils nécessaires pour que l'expérience soit positive.

Petit lexique plus doux en HypnoNaissance

On utilise un vocabulaire positif et imagé:

- Contractions = vagues qui viennent et repartent: cela aide à supporter les contractions.
- Expulsions = souffle.
- Poussée = respiration de naissance.
- Foetus = bébé.
- Douleurs = pressions.

Contact:

Amandine Perioli

144, Avenue de la Liberté - Niederkorn.

Tél: +352 661 444 888

Site: www.hypnose-sophrologie.lu

Facebook: Amandine Perioli

AMANDINE PERIOLI

Les enfants aussi souffrent de **charge mentale**



La charge mentale est un poids invisible qui pèse sur tout individu et particulièrement les adultes. On se rend compte depuis un certain temps déjà que cette charge mentale existe chez les enfants à qui on en demande toujours un peu plus.

Sandrine Stauner-Facques

Qu'est-ce que la charge mentale ?

«La charge mentale a été définie pour la première fois par Monique Haicault en 1984 et se définit par le fait de devoir penser simultanément à des choses appartenant à deux mondes séparés physiquement.» La charge mentale touche tout le monde: célibataires avec enfants, personnes divorcées qui ont une garde alternée, couples traditionnels, personnes âgées et les enfants.

Pourquoi ?

Notre société et le monde du travail nous obligent à gérer plusieurs tâches en même temps. Certaines personnes gèrent très bien cette charge mentale et d'autres pas du tout et craquent littéralement. La venue de la pandémie n'a strictement rien arrangé avec une nouvelle organisation de travail qui ne sied pas à tout le monde.

Les symptômes de la pression de cette charge mentale sont:

- L'impression de ne jamais avoir assez de temps.
- La sensation d'être constamment débordé(e).
- Faire des «To do lists» qu'on ne parvient pas à boucler.
- On culpabilise car on n'y arrive pas.
- Beaucoup d'angoisses, de nervosité.

Tous ces symptômes ont des incidences sur le corps et entraînent fatigue, stress et douleurs diverses (douleurs abdominales, lombalgies, migraines...).

Les enfants ressentent tout cela et ne sortent pas indemnes des soucis que vivent et verbalisent souvent les adultes.

Cette réalité vécue par les «grands» est bien entendue

remarquée et subie par les enfants. Ces derniers sont de véritables petites éponges et n'encaissent pas bien le fait que les parents vivent mal et sont de ce fait moins disponibles. D'autant que les enfants ou adolescents aussi sont sous pression dans notre société.

Les enfants ont la pression

Les enfants dès leur plus jeune âge ont des horaires à respecter, des obligations à l'école, des choses à faire à la maison... On constate une stimulation souvent abusive des enfants.

Voici quelques exemples de pressions subies par les enfants:

- Ils doivent être performants à l'école.
- Après l'école les parents leur programment de nombreuses activités.
- Peur de décevoir leurs parents.
- Se comparent aux camarades.

Ceci peut être du pur mimétisme. Les enfants reproduisent ce que vivent leurs parents. Tous ces éléments peuvent les perturber jour et nuit car le subconscient continue à les perturber durant leur sommeil qui est moins réparateur. Il ne faut pas oublier qu'un enfant est un enfant et qu'on lui demande souvent d'être un petit adulte.

Conséquences sur l'enfant

Les conséquences peuvent être lourdes:

- Douleurs physiques.
- Fatigue, mauvaise humeur.
- Insomnies.
- Troubles du comportement, agressivité.
- Troubles alimentaires.
- Baisse de la concentration. ●



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



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



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



Ce fonctionnement nous permet de **diminuer les temps d'attente de prise en charge de vos enfants** et de limiter les regroupements de personnes.

Un large panel d'horaires vous est proposé:
contactez-nous au 2468 5540.



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



ZithaKlinik

Nous vous rappelons que l'entrée de l'hôpital se situe désormais au 20-30 rue d'Anvers, L-1130 Luxembourg.



Connaissez-vous déjà notre chaîne Youtube ?

Plus de 200 vidéos santé vous y attendent !

@hopitauxschuman



Informations pratiques

Du nouveau pour les services d'accueil du site Bohler des Hôpitaux Robert Schuman

Vous avez prévu de vous rendre prochainement sur le site Bohler des Hôpitaux Robert Schuman ?



Nous vous informons que le hall d'accueil de ce site a été repensé afin d'améliorer les services à nos patients:

- intégration de la **chirurgie ambulatoire** de l'Hôpital Kirchberg et du **service de pré-hospitalisation** (SPH) de l'Hôpital Kirchberg,
- création d'un **point Info**, pour faciliter l'orientation des patients/visiteurs et limiter la durée d'attente,
- séparations vitrées des guichets pour augmenter la confidentialité des échanges et création d'un **nouvel espace confidentiel** pour les hospitalisations et les cas demandant de l'intimité.

Entrée du site Bohler des Hôpitaux Robert Schuman:

5, rue Edward Steichen
L-2540 Luxembourg

Pour tout renseignement:

+352 26 333 1

accueil.cb@hopitauxschuman.lu



Chiens et chats, pourquoi on les aime tant ?

Ils aboient... Twix, Noisette, Gayna, Molly, Okami, Crumble, Chiara, Flocon, Héros, Vanille, Cooky, Bacchus, Jack, Max et Mali. Ils miaulent... Maxou, Chipie, Félix, Baguerra, Curly, Minou, Well, Pavel, Patoune, Hélios, Ilko, Nitro, Nina... et nous en sommes dingues ! Pourquoi ? Il existe de multiples réponses à cette interrogation.

Sandrine Stauner-Facques

On les aime, un peu trop parfois mais bon... c'est ainsi. On ne calcule pas les sentiments que font naître en nous ces boules de poils. Ils font partie intégrante de la famille et nous accompagnent dans les bons et mauvais moments.

Un choix affectif

Le choix d'un animal, même s'il devrait être raisonné reste complètement affectif. Mais, qu'il s'agisse d'un chat ou d'un chien de race, il faut d'abord consulter leurs caractéristiques comportementales avant de les adopter. Pourquoi ? C'est simple. Si vous êtes sportif et avez envie de courir avec votre chien, il serait illogique de prendre un bichon ou un bouledogue anglais qui ne sont pas faits pour cela...

Idem pour certains chats qui ont besoin de se dépenser et que vous destinez à laisser à l'intérieur. Il faut penser à votre animal afin de le rendre heureux.

Des vertus thérapeutiques

Il y a quelques mois nous avons parlé de la médiation animale. De ces animaux qui interviennent auprès de

patients hospitalisés, en maisons de retraite ou auprès de personnes handicapées ou qui souffrent de troubles divers. Les animaux apportent douceur et sérénité. Ils améliorent les capacités cognitives et sont des médiateurs.

Les chiens aident leurs propriétaires à rester actifs. Et oui, ils ont besoin d'activités, de bouger, de se promener. De ce fait, c'est bien pour les maîtres qui doivent se prêter au jeu et bouger également !

Des capteurs d'humeurs

Nos animaux captent nos humeurs, ce sont de véritables éponges. Notre corps en cas de problème dégage différentes odeurs que notre animal capte (les molécules volatiles). Souvent, si nous n'avons pas le moral, ils le sentent et certains sont encore plus proches de nous (pas tous !). Quoi qu'il en soit, leur présence est reconfortante. On ne parle pas de ronronthérapie pour rien: les ronronnements du chat sont apaisants et antalgiques (ils sont proches des fréquences sonores utilisées en kinésithérapie pour soulager les douleurs).



“ Sans tomber dans les excès, prenez soin de vos animaux de compagnie, donnez-leur de l'affection, et ils vous le rendront bien ! ”

Quelques précisions

- 56% de la population mondiale possède un animal de compagnie.
- Les animaux de compagnie sont de précieux amis pour les seniors.
- Ils ont été précieux depuis le début du confinement car ils sont une présence pour les personnes vivant seules.
- Les animaux nous apaisent et nous font vivre dans le moment présent.

Une présence bénéfique

Grandir aux côtés d'un animal contribue nettement au développement des enfants et des adolescents. Un animal est une compagnie, un soutien, un ami, un confident qui améliore la sociabilité, la confiance en soi.

Mais il ne faut pas le considérer comme un jouet ou une peluche. Nos animaux aussi mignons soient-ils sont bien plus que cela. Il faut apprendre aux enfants (et même à certains adultes) à les traiter avec respect et qu'il faut les gérer, s'en occuper, répondre à leurs besoins. Tous ces éléments responsabilisent les enfants car cela demande de l'attention et du travail au quotidien.

Les adultes également profitent des avantages qu'apportent nos boules de poils. En effet, le fait de caresser son chien, son chat a des effets positifs. Cela diminue

“ Un animal est une compagnie, un soutien, un ami, un confident qui améliore la sociabilité, la confiance en soi. ”

la tension artérielle et la fréquence cardiaque. En clair, nos animaux nous font du bien. Ils sont de véritables anti-stress car ils libèrent en nous des endorphines (sensation de bien-être), sérotonine (état de bonheur) et ocytocine (hormone de l'amour).

L'anthropomorphisme

C'est la tendance à attribuer aux animaux des réactions propres à l'homme. Il est dur de l'écrire mais il faut être conscient que les chats ne nous portent pas le même amour que nous leur portons. Ces derniers nous aiment car nous satisfaisons leurs besoins... Tout est question d'interprétation et chacun est libre de le croire ou non. Personnellement je préfère oublier ce que je viens d'écrire car cela ne change rien à ma relation affective avec mon matou. Ce sont des charmeurs qui parviennent à leurs fins, de jolis manipulateurs qui nous apportent de toutes façons beaucoup quoi qu'on puisse dire sur eux. Beaucoup de propriétaires de chiens les considèrent comme des enfants. Ils prêtent à leurs chiens des sentiments et intentions qu'ils n'ont pas du tout. Mettons-nous en tête qu'un chien ne réfléchit pas comme un humain tout simplement. Leurs attitudes, un peu comme celles des chats sont guidées par l'obtention de privilèges. Un chien ne fait, par exemple, pas une bêtise pour se venger ! Nous avons tendance à leur attribuer nos sentiments, nos façons de penser mais cela ne fonctionne pas ainsi.

De nos jours, force est de constater que les relations entretenues avec les animaux sont la plupart du temps très proches du schéma qui lie les parents et leurs enfants ! C'est ainsi.

Certains les aiment plus que les humains

L'attachement des humains à leurs animaux de compagnie est un sujet très complexe. Certains disent préférer les animaux aux hommes ! Pourquoi ? Simplement car avec les animaux, il n'est pas nécessaire de jouer un rôle. Nous sommes nous-même. L'animal permet d'oublier ses tracas quotidiens et de contrer la solitude.

Sans tomber dans les excès, prenez soin de vos animaux de compagnie, donnez-leur de l'affection, et ils vous le rendront bien ! ●

Une sortie à Beaufort

Le Luxembourg est un pays très riche au niveau nature. Cette dernière y est très belle et regorge de trésors incroyables. Au gré de nos éditions, nous vous ferons partager nos découvertes et redécouvrir des lieux que vous n'avez peut-être pas parcourus depuis longtemps.

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons décidé de nous échapper à Beaufort, commune située dans le canton d'Echternach. Cette localité se situe principalement sur un plateau formé par les roches du grès de Luxembourg.

Centre touristique

Beaufort est l'un des centres touristiques de la Petite Suisse luxembourgeoise. A moins de 10km du Mullerthal, les amoureux de la nature aiment coupler ces deux endroits dans la journée.

Les châteaux de Beaufort

Beaufort comporte deux châteaux lovés au cœur de la nature verdoyante. L'impressionnant château médiéval bâti entre 1050 et 1650 s'élève non loin d'un superbe étang qui permet de faire de très jolis clichés. Les ruines de cette forteresse médiévale sont considérées comme un monument historique. Juste derrière ce château se trouve le château de la Renaissance du 17^{ème} siècle. Il est possible de visiter cette merveille dans le cadre de visites guidées. Ce lieu est paisible et nous permet de plonger dans un passé resté comme intact.

La commune de Beaufort a une spécialité culinaire qui est la tourte de Beaufort. C'est une quiche ou tarte salée recouverte de poireaux cuits, de crème fraîche, d'oeufs et de diverses herbes aromatiques. On la saupoudre de fromage râpé lui-même recouvert d'une galette de pommes de terre. Cette spécialité tend à disparaître, elle est de moins en moins réalisée et rares sont les habitants à connaître ce plat. Quel dommage.



© Office Régional du Tourisme Région Mullerthal.

Une belle promenade

Un joli sentier de 5 km illustre l'histoire des moulins de Beaufort ainsi que la faune et la flore le long du pittoresque ruisseau de Hallerbach. Le départ et l'arrivée de cette escapade se font au Château de Beaufort. Pour une balade, comptez environ 1h30.

En vélo ?

Bienvenue dans la «Bike-Région Mullerthal». En effet, grâce à ses paysages sauvages et variés, la région Mullerthal offre un cadre idéal à la pratique du vélo et il y en a pour tous les goûts. Cinq pistes de VTT existent pour les amateurs de sensations fortes... Les amoureux de vélo de route parcourront les circuits du Mullerthal Roadbook et se feront bien plaisir. Tandis que les plus tranquilles pourront emprunter les pistes cyclables nationales qui font également profiter de la beauté des paysages sauvages et préservés. Les pistes cyclables seront préférées par les familles pour leur sûreté bien entendu. Ces pistes sont plutôt plates et positionnées le long de rivières, traversent des localités historiques. Cela est très agréable à faire. ●

Beaufort

Château Beaufort - L-6310 Beaufort - Tel. +352 72 04 57 1
info@mullerthal.lu - www.mullerthal.lu

Alline

procap



100%

des utilisatrices constatent
moins de perte de cheveux¹



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

1 à 2 gélules par jour

¹ 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 et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail. Date limite de participation: 30 avril 2021



Le dernier enfant

L'auteur

Depuis ses premiers pas en littérature, en 2001, Philippe Besson est devenu un romancier de premier plan, traduit dans une dizaine de pays, dont les États-Unis, l'Allemagne et l'Italie. Il a publié aux éditions Julliard près d'une vingtaine de romans, dont *Son frère*, adapté au cinéma par Patrice Chéreau, et prix Emmanuel-Roblès, *En l'absence des hommes*, *L'Arrière-saison*, *La Maison atlantique*, *Un personnage de roman*, et *Arrête avec tes mensonges*, prix Maison de la Presse.

L'ouvrage

Que se passe-t-il dans le cœur d'une mère lorsque le dernier de ses enfants quitte la maison ?

C'est tout l'enjeu de ce roman déchirant autour des 24 heures de la vie d'une femme, dont l'existence vacille à l'approche d'une séparation inéluctable.

Anne-Marie redoutait cette échéance depuis des mois. Aujourd'hui, Théo, son plus jeune fils, quitte le nid familial. Du dernier petit déjeuner à trois, autour de la table de la cuisine, jusqu'au moment où la silhouette de son fils s'amenuisera dans le rétroviseur d'une camionnette de déménagement, il lui faudra affronter l'évidence: rien ne sera plus jamais comme avant.

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



«PINCE MI» - l'upgrade pour le masque

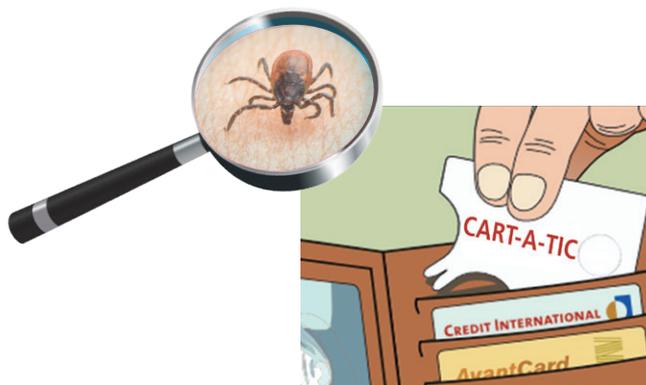
Le tester c'est l'adopter, et nous vous proposons de tenter votre chance de le recevoir. Le PINCE MI permet de mieux ajuster le haut du masque au visage et donc de limiter la buée sur les lunettes.

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.

Tentez votre chance de gagner une pochette de 3 PINCE-MI à coller ou à coudre sur votre masque.





Q10: la molécule pour booster son énergie

La coenzyme Q10 fait partie des substances nécessaires à la production d'énergie de toutes nos cellules. C'est un composé naturel fabriqué surtout par notre foie et trouvé dans toutes les cellules du corps.

La CoQ10 joue un rôle clé pour la production d'énergie dans nos mitochondries, ces petites usines à énergie qui se trouvent dans toutes nos cellules. La CoQ10 est donc très importante pour le bon fonctionnement des muscles et plus particulièrement le muscle cardiaque, en perpétuel mouvement.

Fatigué et flagada? Retrouvez votre énergie! BioActive Q10 contient de la coenzyme Q10 naturelle et directement active en plus de la vitamine C qui contribue à la production d'énergie normale, et à la réduction de la sensation de fatigue et de l'épuisement.

BioActive Q10 est disponible auprès de votre pharmacien habituel dans les conditionnements suivants de 20 capsules ou avec une offre promotionnelle 60+20 capsules.

Plus d'infos sur www.pharmanord.be

CART-A-TIC, pour retirer les tiques proprement

Technologie danoise brevetée. Méfiez-vous des imitations !

La CART-A-TIC associe une encoche pour retirer les tiques, une autre pour les dards d'abeille, et une loupe grossissant 4x. Le tout au format carte de banque.



Raz*War continue 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

*Raz*War offre aux lecteurs de Letz be healthy des kits de démarrage Raz*War généreux: manche de rasoir El Fidel Neo (le plus vendu !), recharges de lames lubrifiées à l'aloë vera, pochon de voyage, savon de rasage et bol de rasage en inox.*

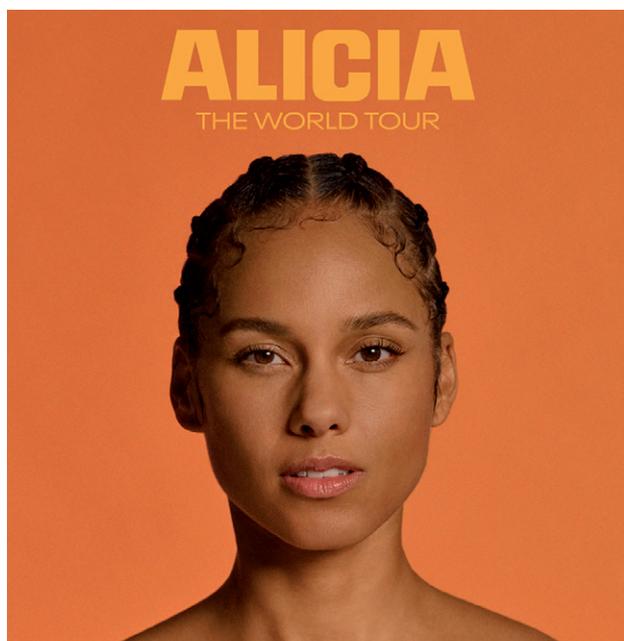
Pas de chance aux concours?

PINCE MI, BioActive Q10 et CART-A-TIC sont disponibles en pharmacie.



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

SORTIR



CONCERT

Alicia Keys

Alicia Keys, est l'une des figures emblématiques de la scène R'n'B & soul américaine. Née en 1981 dans le quartier de Harlem à New York, Alicia baigne dans le milieu artistique dès sa plus tendre enfance. A 4 ans, elle apparaît dans un épisode de la série *Cosby Show*, à 7 ans elle commence à apprendre le piano, puis elle chante régulièrement à l'église et à 14 ans elle écrit sa première chanson.

Sérieuse et travailleuse, Alicia intègre la prestigieuse Manhattan's *Professional Performing Arts School* où elle perfectionne sa technique vocale.

Alicia Keys s'impose comme l'une des plus grandes voix de sa génération.

Samedi 11 juillet 2021 à la Rockhal. Show à 20h30.
www.rockhal.lu

EXPOSITION

More Sweetly Play the Dance

Mudam Luxembourg présente une exposition monographique de William Kentridge, l'un des artistes les plus influents de notre époque. Au cours des 40 dernières années, il a développé une œuvre majeure située à la croisée des disciplines artistiques, investissant notamment les champs de la performance, du théâtre et de l'opéra. Conçue dans le cadre du *red bridge project*, l'exposition au Mudam est consacrée à des œuvres nouvelles et récentes de l'artiste et mêle dessins, œuvres sur papier,



sculptures, films et installations sonores et vidéo. William Kentridge crée des œuvres résolument narratives, dans lesquelles il aborde des problématiques liées à l'histoire, à la mémoire et à l'oubli – autant de sujets qui sont explorés à travers le prisme de son pays natal, l'Afrique du Sud, et de sa propre personnalité en tant qu'artiste engagé dans le processus de création d'images. L'exposition est accompagnée d'un livre d'artiste, *Waiting for the Sibyl*, publié par Walther König.

Jusqu'au 30 août 2021 - MUDAM - www.mudam.lu



CONCERT

Alain Souchon

La dernière fois qu'il est monté sur scène c'était aux côtés de son complice Laurent Voulzy, lors d'une tournée à guichets fermés. Cela fait plus de 6 ans qu'il n'a pas tourné en son nom. Ceux qui l'ont vu sur scène savent qu'il s'agit de son terrain de jeu de prédilection. Alain Souchon est MAGIQUE, rock, entier, il est dans son élément. C'est un poète des temps modernes, un rêveur complètement lucide qu'on adore.

Dans la lignée du magnifique *À Cause d'Elles* paru en 2011, Alain Souchon a sorti son nouvel album *Ames Fifties* en 2019. On a hâte de le revoir.

Mercredi 15 décembre 2021 au CHAPITO du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains. Tarif: A partir de 52 €.
Spectacle à 20h30. www.casino2000.lu



C'EST MOI QUI L'AI FAIT



LA COSMÉTIQUE NATURELLE, VEGAN ET ZÉRO DÉCHET



LA COSMÉTIQUE SOLIDE

Economique et écologique, elle s'emporte partout et offre une réelle alternative efficace et 100% naturelle !
Shampoings, dentifrices, déodorants, bain de bouche...
Adoptez les tous pour une routine beauté totalement eco-friendly...

LA GAMME

- 2 Dentifrices: Chlorophylle menthe poivrée et Citron Miel
- 4 Shampoings: Mûre Sauvage - Orange/Pamplemousse - Rhassoul Cerise - Miel Citron
- Déodorant à la pierre d'Alun au Citron Palmarosa
- Bain de bouche solide et nomade goût Menthe - Eucalyptus

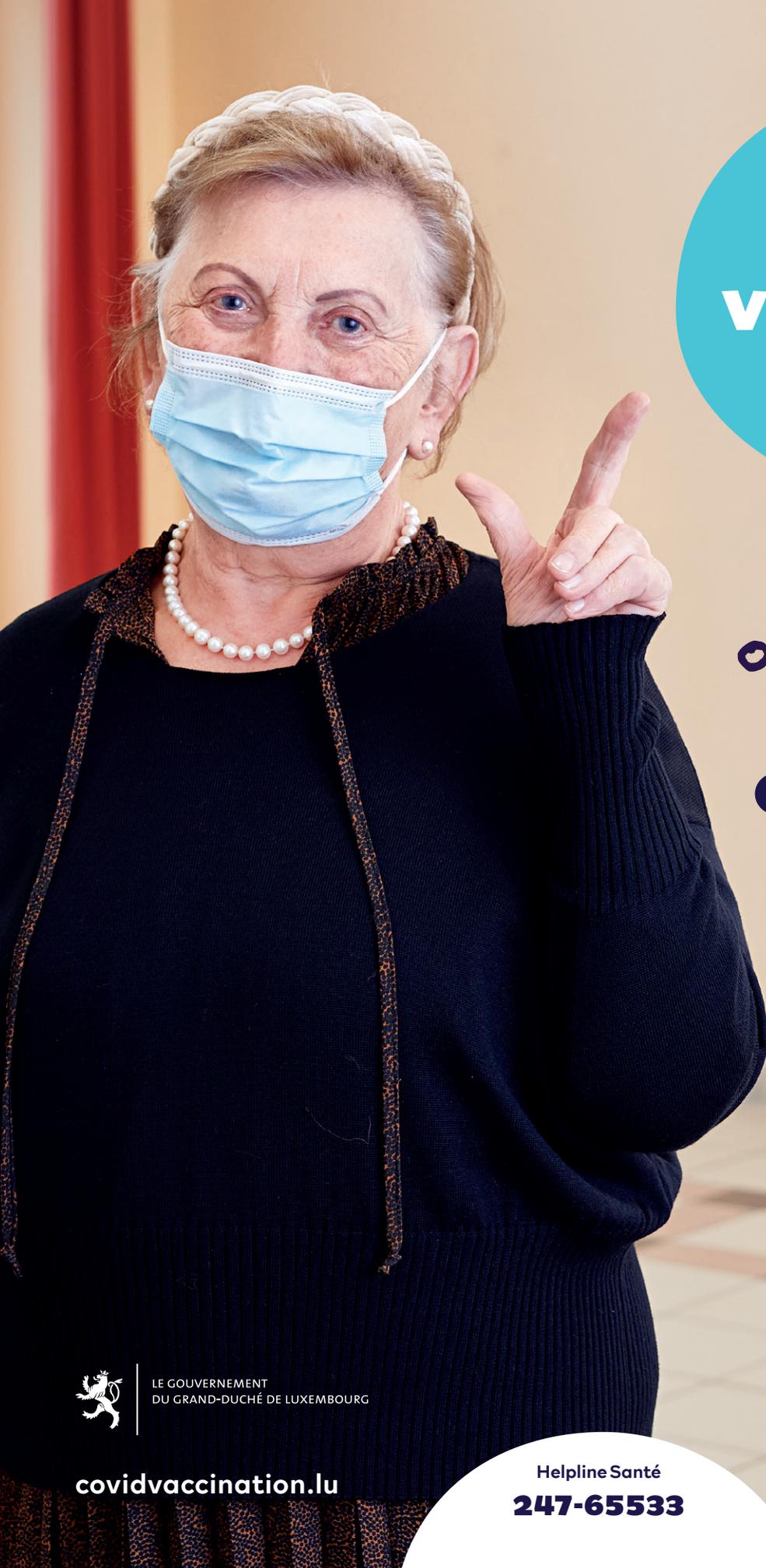
NOUVEAUTÉS

- Pain de rasage enrichi au Karité
- Savon fleur de tiare/fleur de cerisier
- Savon myrtille/bois de figuier



Demandez conseil à votre pharmacien





Je me fais
vacciner!



oum Dir ?

”

**...pour
le plaisir !**

Marie-Paule
75 ans



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

covidvaccination.lu

Helpline Santé
247-65533

**Vous aussi,
participez
et envoyez
votre photo !**

