

# Let's be healthy

## DOSSIER SPORT

Prévention des blessures

Besoin d'oxygène

Bouger chez soi

Prise en charge personnalisée des **apnées du sommeil**

## ALIMENTATION: qualité et quantités

Stress maternel pendant la grossesse

## Beauté

Nos mains, nos pieds, nos ongles...



## ANIMAUX

Les nichoirs d'Emilie Blesch

### CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER® DER INNENVERTEIDIGER



Mais aussi: zapping, compléments, sorties...  
...et bien sûr notre page concours

**NOUVEAU  
BOUCHON**

**Douleurs  
articulaires  
ou musculaires  
suite à une  
inflammation ?**

**Essayez Voltaren  
Emulgel Forte 2%**

**Ouverture facile  
en 1 clic**



**1 seule  
application  
toutes les 12h**



**Gel anti-inflammatoire**

Voltaren Emulgel Forte 2% gel (diclofénac diéthylammonium) est un médicament. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 14 ans, en cas d'hypersensibilité aux anti-inflammatoires non stéroïdiens ou lors de la grossesse. Lisez attentivement la notice. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.A.

Trade marks are owned by or licensed to the GSK group of companies.  
© 2021 GSK group of companies or its licensor. PM-BE-VOLT-21-00031

**Voltaren Emulgel  
Forte 2% gel**  
Natriumdiclofenac /  
Diclofenac-Natrium  
Inflammations des muscles et des articulations  
Douleurs rhumatismales  
Diclofénac sodique

# édito



## En pleine pandémie, le sport est d'autant plus vital

Le monde du sport a été touché de plein fouet par la crise sanitaire. Sportifs amateurs, sportifs professionnels, entraîneurs... tous ont dû s'adapter aux mesures restrictives depuis le début de la pandémie. En 2021, la Covid-19 ne cesse de nous menacer avec l'arrivée de nouveaux variants. Il va donc falloir vivre dans l'incertitude pendant un certain laps de temps. Il semble dès lors prématuré d'évaluer avec exactitude l'impact économique de la crise sanitaire dans le secteur sportif.

Nous avons cependant une certitude: le sport a une place de choix dans notre société. Une place qu'il est important de lui laisser, malgré la pandémie mondiale de Covid-19 que nous vivons actuellement. Car oui, rappelons-le, la pratique régulière d'une activité physique est bonne pour la santé. Si le sport est idéal pour renforcer notre musculature ou perdre du poids, il permet aussi de diminuer notre risque d'obésité, de maladies cardio-vasculaires ou encore de diabète. Il s'avère être aussi un atout indéniable dans le renforcement de notre système immunitaire ou de notre sensation de bien-être. Le sport sert également à l'enseignement de valeurs indispensables à la vie en société telles que la tolérance, l'équité, la solidarité, le respect, le partage... ainsi qu'à la construction de soi.

Pierre de Coubertin disait ceci: «Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, et la difficulté pour la vaincre». Parce que notre équipe en est convaincue également, mais aussi parce que le sport est essentiel au développement de la résilience qui va nous permettre de continuer à faire face à cette pandémie de Covid-19, nous vous proposons un Dossier Sport dans ce nouveau numéro. Et si vous découvriez l'Urban Training et nos astuces pour améliorer vos performances en course à pied?

Bonne lecture.

Céline



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.



# newsletter

IMPFUNG  
VACCINATION

Abonéiert lech  
a bleift informéiert.  
Abonnez-vous et  
restez informé.

Fir reegelméisseg aus éischer  
Hand iwwer d'Impfung an  
d'Pandemie informéiert  
ze ginn, abonéiert lech op  
d'online Newsletter vun der  
Gesondheetsdirektioun.

Pour des informations  
régulières de source fiable sur  
la vaccination et la pandémie,  
abonnez-vous à la e-newsletter  
de la Direction de la santé.

[covid19.lu](https://covid19.lu)



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

Direction de la santé



elo aschreiwen  
s'inscrire maintenant



## 6 Zapping .....

- La newsletter vaccination de la Direction de la santé évolue !
- Plus de gripes... oui mais !
- Statistiques 2019: maladies cardio-vasculaires et cancer demeurent les principales causes de décès au Luxembourg



## 8 Beauté .....

Prendre soin de ses mains et de ses pieds

## 10 Nutrition .....

Qualité et quantités

## 14 HRS .....

Apnées du sommeil: une prise en charge personnalisée au Laboratoire du sommeil



## 16 Compléments .....

Etonnante mélatonine

## 18 Dossier sport .....

- La prévention des blessures chez le coureur
- Un cruel besoin d'oxygène
- Faire du sport chez soi

## 24 CHL .....

Obésité infantile: l'importance d'une prise en charge multidisciplinaire



## 34 Concours .....

Participez aux concours Letz be healthy!

## 27 Bien-être .....

Stress maternel pendant la grossesse et conséquences pour le cerveau de l'enfant

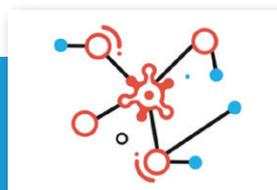
## 30 Animaux .....

Aidons les petits animaux sauvages à se loger

## 32 Sortir .....

Les Ateliers de Caroline Schleck Gran Fondo 12<sup>ème</sup> édition Salon de l'Artisanat

## La newsletter vaccination de la Direction de la santé évolue !



Les premières newsletters de la Direction de la santé sur la Covid-19 étaient initialement destinées aux professionnels de santé exerçant au Luxembourg. Depuis début avril, toutefois, cette newsletter hebdomadaire s'adresse directement à toutes les personnes

désirant suivre les actualités sur les vaccins, et l'organisation de la campagne de vaccination. Pour vous abonner, en français ou en allemand: <https://covid19.public.lu/fr/support/newsletter.html> <https://covid19.public.lu/de/support/newsletter.html>

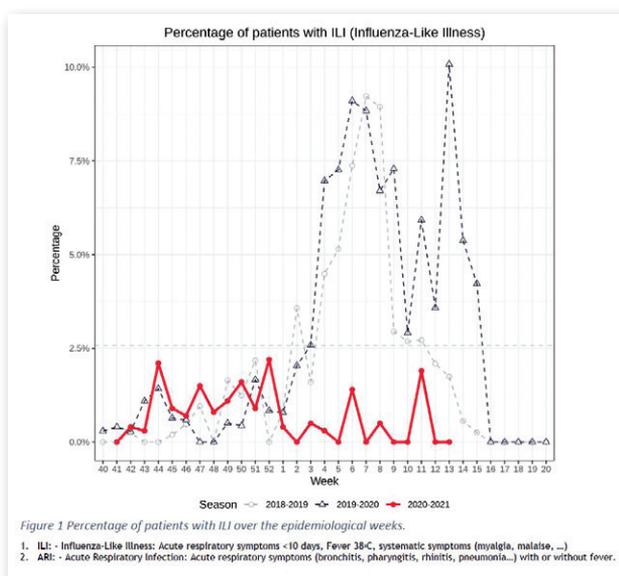
## Plus de grippes... oui mais !

Vous l'avez tous remarqué: cette année la grippe semble avoir quasiment disparu des radars. Au Luxembourg comme ailleurs en Europe, les réseaux sentinelles montrent des courbes inconnues à ce jour. Ne négligeons pas pour autant les vaccinations.

Alors qu'en 2020, l'épidémie de Covid-19 a succédé au pic hivernal d'infections grippales, cette année sous l'influence de la distanciation sociale et des gestes barrière, les courbes montrent un profil jamais vu. Voyez sur le graphique ci-contre, les différences entre cette saison et les deux saisons précédentes.

Résultat: on en viendrait presque à oublier que les autres virus et bactéries sont toujours bien là. Et la campagne de vaccination contre le coronavirus ne doit pas les faire oublier. Le cercle des médecins généralistes a d'ailleurs attiré l'attention avant l'hiver sur l'importance de la vaccination contre la grippe saisonnière et contre la pneumonie à pneumocoque. L'une comme l'autre frappent en effet chaque année des groupes à risque qui sont très semblables aux patients le plus à risque pour la Covid-19.

A noter que si la grippe connaît classiquement un pic



hivernal, ce n'est pas vraiment le cas pour le pneumocoque, ni d'ailleurs pour les autres maladies faisant l'objet d'une vaccination, que ce soit chez les adultes ou chez les enfants. Lorsque, après campagne de vaccination Covid-19, la vie reprendra progressivement son cours, on peut donc s'attendre à voir recirculer les virus et bactéries plus familiers, mais pas forcément plus bénins. Parlez-en à votre médecin pour éviter d'en être les victimes. ●

ABONNEMENT  
#healthy  
Letz be

**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!**

## Statistiques 2019: maladies cardiovasculaires et cancer demeurent les principales causes de décès au Luxembourg

En 2019, le registre des causes de décès de la Direction de la santé a enregistré 4.120 décès sur le territoire du Grand-Duché, soit 12 décès de moins que l'année précédente. Le ratio entre femmes (2.043 décès) et hommes (2.065 décès) demeure équilibré. Les hommes sont décédés en moyenne à l'âge de 73 ans et les femmes à l'âge de 81 ans.

Pour la première fois, le cancer devient la première cause de décès, avec 27,6% de tous les décès. Par rapport à l'année 2018, le nombre de décès par cancer est resté stable passant de 1.130 à 1.139 personnes. Chez les hommes, c'est le cancer du poumon qui, de tous les cancers, entraîne le plus grand nombre de décès avec 131 décès en 2019 (contre 88 décès féminins). Chez les femmes, le cancer du sein a entraîné 96 décès, suivi du cancer du poumon (88) et du cancer colorectal (53).

Les maladies de l'appareil circulatoire représentent la deuxième cause de décès avec 1.137 décès, soit 27,6% (29,0% en 2018), dont 557 hommes et 580 femmes. Les autres principales causes de décès représentent chacune moins de 10% de tous les décès: les maladies de l'appareil respiratoire avec 9,4% suivies des causes externes (accidents, suicides et autres) avec 6,5% et des troubles mentaux et du comportement avec 6,2%.



### Impact de la COVID-19 sur la mortalité en 2020

Selon les statistiques publiées par Eurostat en date du 3 mars 2021, il y a eu 580.000 décès supplémentaires survenus dans l'UE entre mars et décembre 2020 par rapport à la même période en 2016-2019. Selon son communiqué de presse du 3 février 2021, le STATEC dénombre en 2020 4.649 décès de personnes ayant leur résidence au Luxembourg.

Il faut remonter à l'année 1976 pour observer un nombre de décès s'en rapprochant (4.507 décès). L'augmentation du nombre de décès en 2020 est de 8,5% par rapport à l'année 2019 (4.283 décès) et de 7,7% par rapport à 2018 (4.318 décès). La population variant d'année en année, l'évolution de la mortalité doit être analysée à travers le taux de mortalité (nombre de décès / population moyenne). Le taux de mortalité est de 7,4% en 2020, ce qui correspond aux taux observés au début des années 2010. ●

Source: [www.sante.lu](http://www.sante.lu), Statec

**Homecare**  
**l'opticien mobile**  
Tél. +352 26 56 80 30  
[contact@homecare.lu](mailto:contact@homecare.lu)  
[www.opticien.lu](http://www.opticien.lu)

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

# Prendre soin de ses mains et de ses pieds

Nos mains, nos pieds, nos ongles... Nous sommes nombreux à ne pas leur accorder les soins qu'ils méritent. Ce sont pourtant les membres les plus malmenés de notre corps au quotidien et qui méritent une attention toute particulière.

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

Voici de précieux conseils à appliquer pour les dames et les messieurs prodigués par notre collaboratrice Justine Chery, Make up Artist et conseillère en image dans notre Grande Région depuis 10 ans.

## Soin des mains

Il existe une multitude de crèmes les unes plus qualitatives que les autres. La crème *Widmer* à l'huile d'argan protège, soigne et nourrit la peau. On aime l'incontournable *Rêve de Miel* de *Nuxe* avec sa texture non grasse. La crème de *Vichy* est géniale car elle traite les mains et les ongles en une fois: une formule très absorbante qui conditionne, nourrit et rajeunit. La crème exceptionnelle de *RainPharma* est aussi conçue pour les mains et les ongles: elle nourrit, calme, lisse et protège. Si vos mains sont très très abimées, ne pas hésiter à mettre



une grosse couche de crème et à laisser poser. Sinon, il existe des gants hydratants et nourrissants. La crème *Cicaplast* de *La Roche-Posay* en grosse couche sous des gants en tissu fait des miracles: elle accélère la guérison et apaise immédiatement les peaux irritées par les gels hydroalcooliques, les crevasses, les petites plaies et les brûlures. *Bariéderm* d'*Uriage* aide à soigner les fissures et les crevasses si douloureuses au quotidien.

## Beauté des ongles

Femmes et hommes doivent soigner leurs cuticules: on doit les repousser et couper toutes les cuticules mortes. Notez qu'une cuticule saine favorise la pousse des ongles. Il existe des produits pour vous aider comme l'huile ongles et cuticules de chez *Vitry*. Cette huile aide à repousser plus facilement les cuticules. L'huile de soin

Grown Alchemist de *Senteurs d'ailleurs* est aussi une huile de soin pour les ongles de première qualité qui renforce les cuticules et les nourrit.

Cuticules qui dépassent ou peaux mortes doivent être coupées avec une pince à ongles ou pince à cuticules.

Ensuite il faudra poncer ses ongles doucement sur le dessus avec un bloc ponce pour bien nettoyer l'ongle et éventuellement le débarrasser des stries s'il y en a. Ensuite, si l'ongle a besoin d'être traité, c'est le moment (déjaunissant, durcisseur).

Attention: les ongles des mains ne se coupent pas mais se liment afin de leur donner la même forme et la même longueur. Les ongles des pieds se coupent et se liment après pour adoucir leurs formes. Ces conseils valent pour les femmes mais également pour les hommes évidemment.



### Côté vernis mains et pieds

Il existe des vernis déjàunissants si besoin, des vernis durcisseurs chez *Mavala*, des soins réparateurs (*Vitry*). Avant toute pause de vernis, vos ongles doivent être IMPECCABLES pour avoir un joli résultat bien net.

Pensez à mettre une base afin de protéger vos ongles (pour qu'ils ne jaunissent pas). On met ensuite 2 couches de vernis de couleur (Testez un *All Tigers*, vernis green et vegan) et un top coat pour fixer le vernis, le faire briller et protéger le tout.

Be green de *Vitry* est un 2 en 1 super pratique car il sert de base et de top coat à la fois. Les plus pressées se muniront de gouttes ou de sprays séchants qui accélèrent le séchage.

Les adeptes de vernis semi-permanent peuvent faire poser leur vernis en institut ou peuvent le faire elles-mêmes grâce à des kits hyper pratiques. Les femmes apprécient les 10 jours durant lesquels leurs ongles resteront impeccables !

### Le gommage des mains

On pense à exfolier le visage ou le corps mais pas les mains qui pourtant en ont besoin. Elles aussi sont expo-

sées à diverses agressions et un gommage leur fera le plus grand bien. Rêve de thé de *Nuxe* peut être appliqué sur les mains qui devront ensuite être nourries.



### Soin des pieds

Les beaux jours sont là et nous allons ressortir nos doigts de pieds dans nos chaussures ouvertes. Il faut donc les soigner.

Justine nous confiait que le masque-chaussette *Baby Foot* est fantastique pour avoir carrément des pieds de bébés tout doux au bout de 5-8 jours.

Ensuite, prenez l'habitude d'appliquer matin et soir une crème nourrissante pour les pieds pour peaufiner le travail. On a craqué pour la crème de la maison *RoyeR* et le baume *RainPharma*. Pour des callosités plantaires persistantes, optez pour *Kératosane* chez *Uriage*. Pour les pieds secs et abimés, la crème régénérante *CeraVe* est parfaite. Le baume *Rituals* au thé vert est très agréable également.

Les puristes peuvent toujours utiliser la fameuse pierre ponce à utiliser après un bain de pieds chaud pour enlever «corne» et callosités. Les pierres ponces *Al Bara* ou *Vitry* sont à conseiller.



### Des problèmes à régler ?

Verrues, mycoses, ongles jaunis, durillons peuvent être traités grâce à des traitements que vous trouverez en pharmacie. *Pranarôm* a ce qu'il vous faut. Attention, si vous avez ce genre de problème, réglez-le avant de faire un peeling par exemple. ●



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

# Qualité et quantités

Dans notre vie quotidienne, il est nécessaire d'intégrer la nutrition dans une vision holistique. Manger sainement n'empêche pas qu'il faut toujours faire son possible pour apporter un côté convivial afin de ne pas oublier le plaisir de manger.

Sandrine Stauner-Facques/Virginie di Tore .....

Mieux s'alimenter constitue un moyen de prévention des maladies chroniques et des pathologies infectieuses.

## Notre aliment est notre premier médicament

Au quotidien, il faut trouver le moyen de combiner alimentation et santé afin de prendre soin de nous et de nos proches. Il est certain que nos rythmes de vie incitent parfois à consommer des aliments tout prêts, cela est tentant, c'est certain. Mais mettez-vous bien en tête que ces plats préparés sont bourrés de graisses, sucres, colorants, adjuvants de toutes sortes et favorisent l'apparition de divers maux. Les principaux sont l'obésité, le diabète, les troubles cardio-vasculaires, les troubles gastriques... On vous le répète sans cesse, mangez des aliments les moins transformés possible.

## Avantages d'une alimentation saine

Votre corps va apprécier de manger sainement car il va y avoir des répercussions certaines sur votre santé. Manger correctement diminue le risque de développer des maladies chroniques et augmente de ce fait l'espérance de vie. Vous allez retrouver une énergie que vous aviez sans doute perdue. Votre équilibre physique

“ Le respect des justes quantités et qualités de nutriment permet à notre organisme de bien fonctionner. ”

**VIRGINIE DI TORE**



et psychique sera plus en harmonie et vous pouvez aussi avoir une meilleure qualité de sommeil ! Tout est lié. Tentez de manger local, c'est très tendance et plus qu'intelligent. Il est agréable d'aller chercher ses oeufs à la ferme du coin ! De manger de la viande locale, des fruits et légumes de saison locaux. Tout le monde y gagne. Il est important que ce changement soit voulu fermement et vécu comme quelque chose de positif dans votre vie. Il ne faut pas le vivre comme une frustration mais plutôt comme une belle transition.

## Prévention de certaines maladies ?

Manger sainement permet en général de stabiliser son poids. Les personnes en surpoids présentent plus de risques de développer : maladies cardiovasculaires : hypertension artérielle, diabète de type 2, ostéoporose, certains cancers...

## Comment manger équilibré ?

Il faut manger des légumes et des fruits qui contiennent forcément moins de calories que les aliments transformés et qui ont l'avantage d'être riches en fibres. Les fibres sont intéressantes car utiles au transit et également contre la faim.

Pour le midi et le soir, l'assiette idéale est composée d'un féculent complet (1/4 de l'assiette), de légumes (1/2 de l'assiette) et de protéines en quantités raisonnables...

- Privilégiez la volaille (poulet, dinde), le poisson, les oeufs (brouillés, mollets, au plat, durs...). Le boeuf est conseillé une fois à deux fois maximum par semaine.
- Pensez à privilégier les produits complets: riz complet, pâtes complètes, farine de sarrasin, d'épeautre, de millet, de lupin, de seigle pour vos pâtisseries.
- Mangez des légumes secs ou légumineuses: lentilles, haricots blancs, rouges, pois chiches. Associés à des légumes verts, ce sera l'alliance parfaite. A consommer 2 à 3 fois par semaine, cela serait idéal (60 grammes cuits maximum) associés à des céréales comme le boulgour, le quinoa, les graines de couscous, le kacha, l'épeautre, le riz complet, le sarrasin, le maïs, l'orge...
- Le respect des justes quantités et qualités de nutriments permet à notre organisme de bien fonctionner et à notre corps d'avoir suffisamment d'énergie.

## Préservons la santé de nos intestins

Comme vous le savez sans doute, nos intestins abritent des milliards de bonnes bactéries (environ 100.000 milliards de micro-organismes qui peuplent nos intestins, ils sont nommés microbiote). Ces bactéries sont capitales pour le bon fonctionnement de notre système digestif. Elles permettent de bien digérer et de bien assimiler les nutriments. Une alimentation riche en fruits et en légumes contribue au bon développement de ces

bactéries qui font du bien au côlon.

C'est nous, qui nourrissons notre microbiote mais il existe également des probiotiques (en compléments alimentaires) qui sont vraiment efficaces et à recommander. Votre pharmacien pourra vous guider.

## Comment nourrir ces bactéries ?

En consommant des pommes, haricots verts, asperges, bananes, poireaux, pommes de terre, pois chiches, artichaut, chicorée, avoine, soja. Consommez des céréales complètes, plus riches en fibres et qui contribuent à un meilleur rassasiement.

Ces exemples vont augmenter l'absorption des vitamines et nutriments. Et, cerise sur le gâteau, cela va permettre de réguler les fonctions immunitaires, l'inflammation et nos humeurs. Les impacts sont multiples et tous positifs. En fait, il suffit parfois de modifier un peu ses habitudes alimentaires pour se sentir mieux. Cela vaut vraiment la peine d'essayer pour avoir un meilleur confort digestif par exemple et surtout pour stopper ou atténuer ses envies de grignotage. Car cela est le secret d'une bonne santé et du poids de forme. ●

**Facebook: VDT-Diététicienne**

Exemple de petit déjeuner idéal



- Une boisson sans sucre (café ou thé).
- Un aliment riche en protéines (œuf, fromage, jambon).
- Un produit laitier: yaourt ou fromage blanc sans sucre.
- Quelques fruits secs: amandes, noix...
- 2 tranches de pain complet ou de seigle légèrement beurrées de beurre de baratte.

## 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)



VIVRE AVEC LE DIABÈTE DE TYPE 1

# LA THÉRAPIE PAR POMPE À INSULINE AIDE À ÉVITER LES HYPOGLYCÉMIES ET HYPERGLYCÉMIES DE JOUR COMME DE NUIT



Ces dernières années, de nombreuses avancées ont vu le jour dans le traitement du diabète de type 1. L'objectif étant de développer un système artificiel qui imite toutes les fonctions du pancréas et automatise l'administration d'insuline sans aucune intervention du patient. Medtronic fait un pas de plus dans cette direction avec son nouveau système de pompe à insuline, le système MiniMed™ 780G, qui permet aux personnes vivant avec le diabète de type 1 d'atteindre leurs objectifs glycémiques avec moins d'effort<sup>(1-4)</sup>.

## Qu'est-ce qu'un système de pompe à insuline ?

Une pompe à insuline est un petit appareil, à peu près de la taille d'un smartphone, qui peut être facilement placé sur une ceinture ou dans une poche, ou encore fixé sur un soutien-gorge, ce qui le rend pratiquement invisible. L'appareil est relié au corps via un mince tube appelé cathéter, via lequel l'insuline est administrée. Le traitement par pompe à insuline est ainsi très discret. Il comporte également un système de mesure du glucose en continu (CGM), qui permet de suivre la glycémie. En administrant de l'insuline en continu, 24 heures sur 24, une pompe peut remplacer plusieurs injections. Cet appareil peut être utilisé dans tous les types de situations (sport, plage, sorties). Vous pouvez également retirer la pompe lorsque vous nagez, prenez une douche ou faites de l'exercice, sans rien changer à votre vie.



## NOUVEAU : Le système MiniMed™ 780G

Le système MiniMed™ 780G, dispose d'une technologie avancée, appelée SmartGuard™, qui va anticiper les besoins en insuline et ajuster l'administration de l'insuline, 24h/24, en fonction des

besoins uniques de chaque personne. En d'autres mots, en se basant sur les informations fournies par le CGM toutes les 5 minutes, si la glycémie augmente, la pompe administre plus d'insuline et si la glycémie baisse, elle administre moins d'insuline. Désormais, ce système peut même corriger des taux de glucose élevés résultant d'un comptage imprécis des glucides<sup>\*1,2,5</sup>.

Le système MiniMed™ 780G est également connecté au smartphone pour plus de confort. Il dispose d'une application mobile pour le patient qui affiche les informations de la pompe et du CGM en temps réel et permet de recevoir des alertes personnalisées. Il dispose aussi d'une application pour les partenaires de soins, qui leur permet de suivre les données de leur proche et de recevoir aussi une alerte en cas de hausse ou de baisse de la glycémie.

### Fabian, 45 ans, vit avec le diabète de type 1 depuis ses 18 ans et témoigne de son expérience avec le système MiniMed™ 780G

« La pompe est pour moi un sacré gain de temps, une facilité. Le système MiniMed™ 780G règle automatiquement le dosage d'insuline en fonction de mes activités. Tout diabétique doit faire attention à tout, tandis qu'ici, la pompe s'adapte à ce que je fais et ce n'est plus moi qui dois m'adapter à la maladie. Ma glycémie reste aussi stable pendant les repas et la nuit. Depuis que j'ai cette pompe, je me sens à nouveau libre et moins dépendant de mon diabète. »



Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.medtronic-diabetes.be](http://www.medtronic-diabetes.be) ou scannez le QR Code suivant.

 **Medtronic Diabetes Belux**

Les réponses à un traitement peuvent varier d'un patient à l'autre. Parlez systématiquement avec votre médecin du diagnostic et des informations thérapeutiques et assurez-vous de comprendre et de suivre scrupuleusement ces informations. Pour en savoir plus sur le mode d'emploi, les indications, les contre-indications, les avertissements, les précautions et les effets indésirables potentiels, consultez les manuels du dispositif.

Medtronic Belgium SA  
Avenue du Bourgmeestre Etienne Demunter 5  
BE-1090 Bruxelles  
rs.psdabetesfr@medtronic.com  
800-27441 (depuis un poste fixe) ou  
+31 (0)45 566 82 91

UC202119169LB © 2021 Medtronic.  
Tous droits réservés. Imprimé en Europe.  
Ne pas distribuer en France.

\* En comparaison avec le système MiniMed™ 670G.

1. Carlson, A.L. et al. 97-P- Safety and glycaemic outcomes of the MiniMed™ AHCL System in subjects with T1D. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago
2. Collyns, O. et al. 199-OR- Improved glycaemic Outcomes with MiniMed™ AHCL Delivery. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago
3. Medtronic data on file. MRM 17430 MiniMed™ Mio™ Advance claims from Human Factors Testing
4. Medtronic data on file. IFU Comparison versus MiniMed Quick Set
5. Medtronic data on file. Pivotal Trial (Age 14-75), N=157, 2020, 16 US sites

**Medtronic**  
Further, Together

# CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE VIE, PAS SUR VOTRE GLYCÉMIE

Le système MiniMed™ 780G permet d'éviter les hyperglycémies et les hypoglycémies<sup>1,2,3</sup> avec moins d'effort.

**Anticipe** vos besoins en insuline

**Ajuste** automatiquement l'administration d'insuline

**Corrige** les valeurs hautes



Système MiniMed™ 780G



Pour en savoir plus:

 [WWW.MEDTRONIC-DIABETES.BE](http://WWW.MEDTRONIC-DIABETES.BE)

 [MEDTRONIC DIABETES BELUX](https://www.facebook.com/MEDTRONICDIABETESBELUX)

1. Carlson, A.L. et al. 97-P- Safety and glycaemic outcomes of the MiniMed™ AHCL System in subjects with T1D. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago
2. Collyns .O. et al. 199-OR- Improved glycaemic Outcomes with MiniMed™ AHCL Delivery. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago
3. Medtronic data on 16 US sites file. Medtronic pivotal trial (age 14-75) Age 14-75 2020

Medtronic Belgium SA | Avenue du Bourgmestre Etienne Demunter 5 | BE-1090 Bruxelles  
rs.psdiabetesfr@medtronic.com | 800-27441 (depuis un poste fixe) ou +31 (0)45 566 82 91  
UC202118897LB © 2021 Medtronic. Tous droits réservés. Imprimé en Europe. Ne pas distribuer en France.

**Medtronic**  
Further.Together

# Apnées du sommeil: une prise en charge personnalisée au Laboratoire du sommeil

Quels sont les signes évocateurs d'un syndrome d'apnées du sommeil (SAS) ? Quels sont les risques pour notre santé ? Comment le diagnostique-t-on et quelle prise en charge thérapeutique nous propose-t-on au Laboratoire du Sommeil ? Pour répondre à ces questions, nous avons interrogé le Dr Mieke Celis, pneumologue aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS) et Elisabeth Da Silva, soignante au Laboratoire du Sommeil des HRS.

Céline Buldgen .....

Les apnées sont des cessations temporaires (min. 10 secondes) de la respiration pendant le sommeil. Les personnes atteintes se réveillent brusquement en raison du manque d'oxygène provoqué par les apnées. Elles font ce que l'on appelle des micro-réveils.

Dr Mieke Celis: «*Le diagnostic des apnées du sommeil se base sur l'anamnèse du patient et les symptômes cliniques, associés aux résultats de la polysomnographie qui est réalisée au Laboratoire du Sommeil (centre de diagnostic et de traitement des pathologies du sommeil). Lors de cet examen non invasif, le nombre d'apnées et d'hypopnées (réduction de l'amplitude respiratoire) du patient est évalué au cours de la nuit. Chez les grands apnéiques, leur saturation en oxygène dans le sang diminue fortement. Les apnées du sommeil ne doivent pas être prises à la légère. Mais il ne s'agit pas pour autant d'une urgence médicale, à l'exception des chauffeurs professionnels car cette affection augmente considérablement le risque d'avoir un accident de la route.*»

Les symptômes les plus souvent rencontrés lors d'un syndrome d'apnée du sommeil:

- Ronflements avec pauses respiratoires plus ou moins longues.
- Somnolence diurne et manque d'énergie.
- Besoin d'uriner qui se manifeste pendant la nuit.
- Troubles de la mémoire et de la concentration.



## Types d'apnées et traitement(s) envisagé(s):

- Entre 5 et 15 apnées du sommeil par heure: apnées légères - Aucun traitement ou orthèse mandibulaire.
- Entre 15 et 30: apnées modérées - Orthèse mandibulaire ou CPAP.
- Plus de 30: apnées sévères - CPAP toujours recommandée.

## Elles concernent qui ?

Plus fréquentes chez les personnes obèses, les apnées du sommeil concernent les patients dont le poids est «normal» et qui ont, par exemple, une obstruction des voies respiratoires supérieures (nez, gorge). Bien que les hommes aient un risque plus élevé d'être atteints d'apnées du sommeil, les femmes présentent un risque identique à partir de la ménopause. La prédisposition génétique n'a pas encore été bien démontrée.

## Questionnaire d'Epworth

L'échelle d'Epworth est utilisée par les professionnels de la santé pour évaluer le niveau de somnolence diurne, dans des circonstances particulières de la vie quotidienne (lire un livre, regarder la télévision, être assis au théâtre...). Un score total supérieur à 15 signifie que nous présentons des signes de somnolence diurne excessive. Pour établir un diagnostic d'apnée du sommeil, le médecin demandera de compléter ce test par un examen polysomnographique au Laboratoire du Sommeil.

### Apnées du sommeil et conséquences sur la santé:

- Risques cardiovasculaires.
- Diabète.
- Hypertension artérielle.
- Dépression (associée généralement à la fatigue chronique).
- Irritabilité.
- Troubles sexuels.
- Répercussions professionnelles en raison de la somnolence diurne, des troubles de la mémoire et de la concentration.

## Traitement par CPAP

La CPAP (*Continuous Positive Airway Pressure*) est le traitement le plus efficace et le plus couramment utilisé pour agir sur les apnées du sommeil. Il permet aux patients de récupérer une bonne qualité de sommeil à condition de porter le masque chaque nuit (sans exception).

Le traitement par CPAP consiste à administrer de l'oxygène sous pression positive au moyen d'un masque nasal ou facial pour empêcher l'affaissement des parois du pharynx. Dr Celis: *«Un traitement par CPAP est envisagé à partir d'apnées modérées, avec des plaintes importantes du patient et des co-morbidités associées (hypertension artérielle, problèmes cardiaques...). Ce traitement par pression positive continue doit être poursuivi à vie, sauf dans le cas où une perte de poids réduit suffisamment la fréquence des apnées. Cependant, il est très rare qu'une perte de poids importante marque l'arrêt du port de la CPAP. Le poids est un facteur majorant des apnées du sommeil mais il n'est pas le seul... Il sera alors demandé au patient de revenir pour faire une polysomnographie. Selon les résultats, il sera possible de diminuer la pression d'air positive administrée.»*

*«Le masque est silencieux, confortable et généralement très bien toléré. L'efficacité du traitement va dépendre surtout de la rigueur et de l'observance des patients. Le port de la*

*CPAP nécessite un temps d'adaptation, mais généralement les patients voient vite les effets positifs du traitement.»*, tient à préciser Elisabeth Da Silva.

## Autres alternatives

Un appareil dentaire porté durant la nuit peut aider à maintenir les voies respiratoires ouvertes. Ce dispositif avance la mâchoire inférieure de quelques millimètres et agrandit ainsi le passage pour l'air dans le pharynx. Il est surtout indiqué dans les cas d'apnées légères ou modérées.

Certains traitements chirurgicaux sont pratiqués, mais sans forcément avoir des résultats probants (sauf pour le retrait des amygdales).

## Consultations soignantes

La consultation soignante au Laboratoire du Sommeil est l'occasion d'expliquer au patient le fonctionnement et l'entretien de la machine ainsi que de fixer avec lui ses propres objectifs de santé. Elisabeth Da Silva: *«Nous proposons une prise en charge thérapeutique et éducationnelle personnalisée. Certains patients vont adhérer tout de suite au port du masque, d'autres vont avoir un blocage au début. Nous devons toujours nous adapter en fonction du vécu des patients, de leurs ressentis, et de la manière dont ils envisagent leurs traitements.»*

Plusieurs consultations soignantes sont ainsi prévues pour le suivi des patients:

- Consultation de fin d'essai.
- Consultation à 6 mois après la période d'essai et ensuite une fois par an.
- Consultations intermédiaires si problème technique (masque cassé...) ou modification du traitement. ●

## Ne banalisons pas une somnolence diurne

La somnolence diurne n'est pas uniquement la conséquence des apnées du sommeil, il peut s'agir d'une dépression ou encore d'une mauvaise hygiène de vie du sommeil (écrans tard le soir, consommation d'excitants en soirée, repas trop copieux le soir...). Dans tous les cas, il est important de ne pas banaliser une fatigue diurne et de consulter un médecin à partir du moment où la fatigue perturbe votre vie quotidienne.

Retrouvez sur le site internet des Hôpitaux Robert Schuman, [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu), dans la rubrique «Nos offres de soin», la page dédiée au Laboratoire du Sommeil.

# Etonnante mélatonine

Nous avons souvent parlé de la mélatonine dans *Letz be healthy*. Et pour cause, l'hormone du sommeil, comme on l'appelle, s'avère de plus en plus indispensable. Et pas seulement pour le sommeil. Covid-19 oblige, des recherches se sont même penchées sur son rôle face au vilain virus. Petit survol.



Dr E.M. ....

La mélatonine, on le sait, c'est cette hormone qui nous permettrait de dormir d'un sommeil réparateur. Synthétisée durant la nuit, elle est au cœur de notre chronobiologie. Sécrétée au départ de la sérotonine (elle-même impliquée dans nos humeurs) par la glande pinéale, ou épiphyse, lorsque la lumière baisse. Amusant: la glande pinéale est parfois surnommée le troisième œil.

Dans de nombreuses espèces animales, les variations de la durée de la production de la mélatonine sont un important repère biologique de la saison. Le profil de la mélatonine étant influencé par la différence de durée de la nuit selon les saisons, la mélatonine endogène est un des signaux déclenchant des fonctions liées aux saisons, comme la reproduction, certains comportements, les modifications du pelage, par exemple.

Saviez-vous que les bêta-bloquants, qui causent parfois des insomnies, bloquent la sécrétion nocturne de mélatonine? Ou que l'agomélatine, un antidépresseur, agit via les récepteurs mélatoninergique? Ou encore que la sécrétion de mélatonine pourrait être diminuée chez les femmes souffrant de syndrome prémenstruel... lequel est connu pour entraîner des troubles du sommeil?

## Pas seulement le sommeil

Mais de nombreux systèmes physiologiques sont influencés aussi. Des recherches ont ainsi montré que des mutations du gène de la mélatonine pouvaient être associées non seulement à des troubles du sommeil, mais aussi à

des troubles de la glycémie ou de la régulation du poids. La mélatonine agirait par ailleurs tel un antioxydant, et serait impliquée dans les systèmes de protection cellulaire des organismes. Elle soutiendrait l'immunité, et des recherches ont montré que combinée au calcium elle aide la réponse immunitaire des lymphocytes.

## Jusqu'à la Covid-19?

Mieux encore... Durant la pandémie de coronavirus, des chercheurs ont fait différentes observations. Ainsi, selon la *Cleveland Clinic*, les patients prenant de la mélatonine auraient moins souvent un test PCR positif. Cette observation pourrait bien sûr être simplement liée au fait que ces patients prennent globalement mieux soin de leur état de santé. Plus récemment, on a aussi observé que la mélatonine serait associée à un meilleur pronostic pour les patients sous ventilation mécanique pour Covid-19. Ceci pourrait être lié à un certain effet anti-inflammatoire de la mélatonine.

Dans la revue *Sleep medicine*, en tout cas, plusieurs articles appellent à ne pas négliger cette piste pour améliorer les troubles du sommeil et l'anxiété chez les patients Covid-19. Ainsi, un collectif de chercheurs italiens a appelé «*compte tenu de son innocuité*», à considérer la mélatonine comme «*un agent de première ligne pour traiter les troubles du rythme veille-sommeil et de la conscience afin de minimiser l'administration de molécules qui peuvent aggraver le délire chez les personnes âgées ou la dépression respiratoire centrale comme les benzodiazépines ou les anti-psychotiques*». ●

Référence: Delirium and sleep disturbances in COVIDe19: a possible role for melatonin in hospitalized patients? *Sleep Medicine* 70 (2020) 111



ÄR GESONDHEETSMUTUELLE  
ZANTER 1956



TON ACCOUCHEMENT  
EN 1<sup>ère</sup> CLASSE.

---

ON EST LÀ.

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

**MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.**

 [cmcm\\_Luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm_Luxembourg)  [@cmcm\\_lu](https://www.instagram.com/@cmcm_lu)  [CMCM Luxembourg](https://www.youtube.com/CMCM_Luxembourg)  [cmcm\\_lu](https://twitter.com/cmcm_lu)  App



# La prévention des blessures chez le coureur

Pratiquer une activité sportive et notamment la course à pied ne doit pas se faire sans règles ou conseils au risque de se blesser régulièrement et gravement. La prévention des blessures est un des plus grands enjeux de ces dernières années car elle joue un rôle capital dans la recherche de l'optimisation des performances.



Sandrine Stauner-Facques et Stéphane Schoenacker  
Photos : Sandrine Stauner-Facques .....

Nous nous sommes entretenus avec Stéphane Schoenacker, kinésithérapeute DE, Ostéopathe DO et Expert de la Clinique du Coureur. Ce thérapeute passionné renforce constamment son expertise professionnelle afin de se spécialiser en permanence pour ses patients.

## Pourquoi le coureur se blesse ?

Dans 80% des cas, les coureurs se blessent car il y a eu un changement dans leur entraînement. Une augmentation trop rapide du volume, de l'intensité ou du dénivelé lors de leur séance et cela est valable quel que soit le niveau du coureur. Tout changement doit être progressif, c'est la base de la prévention des blessures du coureur. Ajuster sa progression en fonction de ses symptômes est la première chose à faire pour prévenir les blessures. Le corps s'adapte dans la mesure où le stress mécanique appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation.

En dépassant le seuil maximal d'adaptation, on crée de

la lésion. Une douleur apparaît alors pendant l'effort ou persiste plus d'une heure après.

En s'entraînant juste en dessous de ce seuil et en étant progressif dans son entraînement, on repousse ses limites en laissant le corps s'adapter aux nouvelles contraintes: c'est le principe de l'entraînement !

Certains sportifs n'ont pas conscience de cela et se blessent régulièrement.

## Le rôle de notre expert en course à pied

Après avoir fait une anamnèse qui permet de comprendre quelles sont les habitudes d'entraînement du coureur, il est possible de faire une analyse de la foulée. Cette analyse permet d'améliorer «le patron de course» du coureur, d'objectiver sa vitesse d'impact au sol, de vérifier que le choix de chaussure est le bon...

Pour certains, il s'agit de prévenir les blessures, pour d'autres c'est un levier pour améliorer les performances.

## Rôle éducatif du kinésithérapeute

Le rôle du kinésithérapeute est d'identifier, de déterminer les causes à l'origine de la blessure et de faire de l'éducation thérapeutique. Expliquer les modalités de l'entraînement ainsi que les conditions de la reprise après blessure.

L'essentiel est d'être progressif et de fractionner son volume d'entraînement:

- Faire dans la semaine plusieurs sorties courtes plutôt qu'une seule sortie mais longue. (Eviter la seule et unique sortie longue du dimanche si vous n'avez pas couru la semaine!).
- Prévoir des séances d'entraînement fractionné en plus de séances d'entraînement continu. Si le temps manque dans la semaine, privilégier toujours sa séance de fractionné à sa séance d'endurance continue.
- Le corps s'adapte mieux à la contrainte si cette contrainte est appliquée régulièrement voire quotidiennement.



- Avoir des chaussures adaptées à sa foulée.
- Vérifier que sa cadence (nombre de pas par minute) se situe autour de 180.

### Les types de foulées

Il y a deux grands types de foulées: certains coureurs attaquent plutôt avec le talon et d'autres attaquent plutôt médio-pied ou avant-pied.

Pour les deux types de foulées, les contraintes mécaniques appliquées sur le corps sont différentes:

- En attaquant avec le talon, le coureur va avoir une contrainte compressive sur le membre inférieur et cela sera un facteur favorisant pour des douleurs aux lombaires, fesses, genoux et tibias.
- Une foulée médio-pied ou avant-pied induit des contraintes mécaniques qui vont s'appliquer plutôt sur le mollet et la voûte plantaire.

Pour prévenir certaines blessures, il est parfois nécessaire de modifier le patron de course du coureur. En modifiant sa cadence, sa longueur de pas, son oscillation verticale, ou ses chaussures.

L'analyse de la foulée permet de jouer sur plusieurs paramètres pour que la vitesse d'impact au sol mesurée soit la plus faible possible. En effet cette vitesse d'impact au sol est une valeur prédictive des blessures.

Il n'y a pas une bonne ou une mauvaise foulée mais il est nécessaire d'en avoir conscience et de corriger ce qui doit l'être afin d'éviter les blessures.

“ On n'achète pas ses chaussures en fonction du prix, ni de la couleur, ni du design. ”

STÉPHANE SCHOENACKER



### Infos utiles

- 80% des blessures sont liées à un changement dans l'entraînement. Une augmentation trop rapide du volume, de l'intensité ou du dénivelé lors de la séance.
- La cadence d'un débutant est d'environ 150 pas/mn alors que la foulée idéale se situe plutôt autour de 175/180 pas/mn.
- ATTENTION: Si un coureur ne se blesse pas, on ne modifie rien !

### Et vos chaussures ?

On n'achète pas ses chaussures en fonction du prix, ni de la couleur, ni du design. Il existe 5 critères à prendre en considération:

- Poids.
- Flexibilité.
- Torsion.
- Technicité.
- Drop (la différence entre l'arrière-pied et l'avant-pied). Plus le drop est élevé, plus on a d'amorti sous le talon, ce qui a tendance parfois à modifier la foulée.

Les chaussures maximalistes sont lourdes, avec un gros amorti. Elles sont peu flexibles. Elles favorisent une attaque avec le talon. C'est la chaussure qui absorbe le choc. Ce sont des chaussures plus protectrices des tendons d'Achille, du mollet et de la voûte plantaire.

Les chaussures minimalistes sont plus souples, plus légères, avec plus de torsion et moins d'amorti. Elles facilitent les attaques médio-pieds ou avant-pieds. Le coureur va naturellement mettre en place des solutions pour essayer d'amortir avec son propre corps: ses chevilles, ses genoux et ses hanches protégeant ainsi les chocs dans les lombaires, les genoux et les tibias.

Attention: on ne passe pas d'un type de chaussure à l'autre sans un temps d'adaptation ni progressivité. ●



# Un cruel besoin d'oxygène

La pandémie nous a tous rendus fous, malheureux et les différents confinements nous ont fait devenir claustrophobes malgré nous. Alors, on a envie de vivre, de bouger et de pratiquer du sport à l'extérieur surtout.



Sandrine Stauner-Facques .....

Précisons qu'il est scientifiquement prouvé que le sport en extérieur est bon pour le moral, booste notre motivation ainsi que notre système immunitaire. Nous avons eu connaissance d'une activité qu'est l'Urban Training et avons trouvé un spécialiste en la matière au Luxembourg. Il s'appelle Vincent Lancelot et pratique le métier de personal trainer depuis 15 ans dont 6 ans au Grand-Duché, ce pays qui est devenu le sien.

## Qu'est-ce que l'Urban Training ?

Une tenue de sport et une bonne paire de chaussures de running font l'affaire pour cette activité. En fait, l'Urban Training consiste à utiliser tout ce qu'il y a dans la rue, dans les parcs pour se dépenser ! On court, on s'arrête, on fait ses pompes sur un banc, on slalome entre les lampadaires, les arbres, on fait des montées de genoux dans les escaliers... On fait des accélérations dans une rue bien droite et longue ! Bref, cela peut être très intensif et cela renforce tous les muscles, développe notre cardio tout en boostant notre métabolisme.

## L'Urban Training avec Vincent

Ce que Vincent aime dans l'Urban Training, c'est le fait de choisir son cadre de travail qui est en fait la nature: «*On peut se poser dans le décor qu'on souhaite. Nous prenons l'air en découvrant certains quartiers et cela permet de rencontrer de nouvelles personnes du groupe et de l'extérieur car les gens nous observent.*»



Clairement, il est plus facile de profiter d'une séance de sport en extérieur pour faire le vide, déstresser. C'est l'opportunité de faire le plein d'énergie tout au long de l'année. L'exercice physique en plein air est bénéfique et revitalise le corps et l'esprit. «*On peut varier les paysages, les parcours et surtout les exercices. Et l'Urban Training est une activité qui permet d'avoir un terrain de jeux inépuisable.*»

Un cours d'Urban Training de Vincent dure entre 45 à 60 mn et se déroule souvent en centre ville au parc de Merl, au parc Monterey ou encore au fitness park de la vallée de la Pétrusse, à côté du skate park.

Vincent prend en général entre 2 et 5 élèves, ce qui permet vraiment une individualisation du cours, fort appréciable pour ses clients.

En post-échauffement, votre préparateur physique vous fera travailler sous forme d'ateliers pour développer:

- la mobilité,
- le cardio,

- le centre du corps,
- la force transversale,
- l'agilité,
- la pliométrie,
- l'équilibre.

En fait, l'Urban Training vous aide à varier vos entraînements, avec une approche unique.

### Les particularités des lieux choisis

Voici les raisons des choix de lieux par Vincent: Le but est d'utiliser la ville et ses espaces verts comme un terrain de jeu.

- Le parc de Merl: «Il est intéressant car il y a beaucoup d'arbres et de ce fait, nous pouvons travailler avec le TRX (renforcement musculaire en suspension). Les branches d'arbres nous permettent de faire des tractions. On y trouve pas mal de murets.»
- Le parc Monterey: «Il est très vaste et dispose de plein d'éléments intéressants.»
- Le fitness park de la vallée de la Pétrusse: «Ce lieu est en travaux mais c'était génial car il y avait des barres de traction, des bancs, des murets...»

Et il y a aussi d'autres parcs équipés d'appareils de fitness comme le parc Laval, rue Stavelot (des ateliers pour adultes, des ateliers pour enfants), de parcours santé. ●

### L'approche de Vincent

- Chaque être est unique et doit être traité en tant que tel. On a besoin d'individualité. De ce fait chaque personne doit tenir compte de son passif pour avancer.
- Avant de commencer avec un élève, il fait donc un bilan morphostatique de 20 mn et 40 mn de tests physiques permettant de définir un plan adapté.
- Il tient compte de l'âge de ses élèves, de leur état de santé, de leurs besoins et attentes afin de bien cibler et déterminer leurs objectifs.
- Il préconise 2 à 3 séances d'Urban Training par semaine pour des résultats bien visibles en 9 semaines.
- Pour info, Vincent fait pratiquer de nombreux autres sports lui-même ou avec d'autres préparateurs physiques avec lesquels il collabore: Bodyshape, Bodystrenght, Metahigh cession, Fighclub, Low impact aérobic, Muay Thai Init, Pilates Training, TRX, Vincent-Bootcamp et Yoga.

#### VINCENTRAINER

+352 661 300 807 - [contact@vincentrainer.lu](mailto:contact@vincentrainer.lu)  
[www.vincentrainer.lu/activites/urban-training/](http://www.vincentrainer.lu/activites/urban-training/)

# Fatigué de compter les moutons?

## Bio-Melatonine Complex

Sublinguale



- 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](http://www.pharmanord.be/fr/quizz-m3) et tentez votre chance. Offre valable jusqu'au 12/2021.



# Faire du sport chez soi

Lors du premier confinement, la pratique du sport à domicile a littéralement explosé. Beaucoup de particuliers ont même créé de petites salles de sport chez eux.

Sandrine Stauner-Facques .....

Certains étaient déterminés et le sont toujours. A la maison, la difficulté est de ne pas lâcher. Après une journée de travail, nous avons le choix entre nous laisser tomber dans notre canapé OU enfiler notre tenue de sport. Gros dilemme...

## L'engouement pour le sport

Le télétravail et la fermeture des salles de sport a fait que vous êtes nombreux à vous être mis sérieusement au sport à la maison.

Les cyclistes se mettent en selle sur un home-trainer connecté à leur tablette (seuls ou en groupe histoire de rester connectés à ses ami(e)s).

Les filles qui adorent le fitness n'ont que l'embarras du choix pour trouver des cours sur la chaîne *YouTube*.

Mais très sincèrement, il vaut mieux avoir déjà une expérience en la matière pour éviter toute blessure. Il faut commencer en douceur afin d'habituer votre corps aux différents efforts.

Voici quelques exemples de cours sympatiques:

- Sur *YouTube*, la chaîne *Gym Direct* reste ma préférée: on y trouve des cours pour tous les niveaux. Les hommes (et certaines femmes) y trouveront leur compte avec les

séances «100% abdos» de Mohamed qui demandent de bonnes aptitudes physiques. Sandrine Arcizet propose du fitness sous toutes ses formes: Cuisses/fessiers - Renforcement musculaire - Stretching - Cardio - Tabata...

- N'oublions pas notre personal trainer préféré et local, David Blondiau, également directeur de la *Fitness Academy* qui a donné quelques cours sur notre site [www.letzbehealthy.lu](http://www.letzbehealthy.lu) ou sur notre chaîne *YouTube* «Magazine Letz be healthy». Retrouvez 10 séances durant lesquelles David monte en progression. Des séances ultra efficaces et qui ne nécessitent aucun matériel.

## S'équiper

Depuis la pandémie, les achats de tapis de course, de home trainer, de vélos elliptiques, de step, de poids ont explosé. Espérons que ces outils continuent à vous être utiles et ne finissent pas sur la market place de *Facebook*. ●

## Fuyez la sédentarité

Selon l'âge et la santé de chacun, 30 minutes à une heure de notre temps devrait être accordée chaque jour à une activité physique. En fait, une activité régulière permet de rester en forme. Mais pour les non-initiés, le but est d'adopter une activité de façon progressive, adaptée à ses envies et ses capacités. Notez que selon l'OMS, en dessous de 150 minutes d'activité physique hebdomadaire modérée (soit 30 minutes par jour, 5 jours par semaine) ou de 75 minutes d'activité physique intense (25 minutes 3 jours par semaine), on est considéré comme inactif ! Il faut bien se mettre en tête qu'une activité régulière permet de rester en forme.

**DECATHLON**  
LUXEMBOURG

**CITY**



UNE OFFRE DE HUIT SPORTS SOUS LE MÊME TOIT  
HUIT COLLABORATEURS SPORTIFS ET PASSIONÉS

**630M<sup>2</sup> POUR RENDRE DURABLEMENT  
LES PLAISIRS ET LES BIENFAITS DU SPORT  
ACCESSIBLES AU PLUS GRAND NOMBRE**



**ACHETEZ EN LIGNE SUR DECATHLON.LU  
ET FAITES-VOUS LIVRER À DOMICILE**

VOUS SOUHAITEZ NOUS CONTACTER :

 **TÉLÉPHONE**  
+352 20 60 16 06

 **SERVICE CLIENT**  
+352 20 60 16 06

 **EN MAGASIN**  
10A RUE ALDRINGEN  
L1118 LUXEMBOURG

**DECATHLON**  
ARLON

**80 SPORTS**  
*SOUS LE MÊME TOIT*



**DECATHLON.BE**

RETROUVEZ-NOUS SUR :  

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 20h  
Rue de Grass 99, 6700 Arlon  
063 24 01 60



## Obésité infantile: l'importance d'une prise en charge multidisciplinaire

Dans le but de proposer une prise en charge structurée et multidisciplinaire aux enfants et adolescents souffrant d'obésité, le Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) collabore depuis plusieurs années avec d'autres institutions (Rehazenter, Hôpitaux Robert Schuman...). Le Dr Carine De Beaufort, médecin spécialiste en Endocrinologie/ Diabétologie Pédiatrique au CHL, évoque avec nous les avantages de cette collaboration en réseau et les perspectives d'amélioration de cette offre de soins.

Céline Buldgen .....

L'obésité/surcharge pondérale touche environ 20% de la population infantile. Le rapport *Health Behaviour in School-Aged Children* (HBSC, initié en 1983) montre une augmentation du nombre d'enfants touchés par un problème d'obésité/surpoids dans presque tous les pays participants entre 2002 et 2014. Au Luxembourg, il y a une prévalence plus importante chez l'enfant en situation socio-économique défavorisée ([www.HBSC.org](http://www.HBSC.org); WHO\_ObesityReport\_2017\_v3.pdf).

Au niveau mondial (y compris au Luxembourg), le nombre de jeunes présentant une obésité a été estimé à 107,7 millions. Dans plus de 70 pays, il y a une multiplication par deux du nombre de jeunes atteints (GBO

NEJM 2017). «Pour 2020 et 2021, il reste encore à déterminer les conséquences exactes de la pandémie sur l'obésité des enfants et des adolescents. L'anxiété et la dépression dont souffrent de nombreux jeunes depuis le début de la crise sanitaire ont des répercussions directes sur leurs habitudes alimentaires (hyperphagie, consommation excessive de produits sucrés...). À côté de cela, s'ajoute également une diminution de l'offre d'activités sportives disponible. Certains enfants arrivent à gérer leurs poids, mais d'autres sont malheureusement plus en difficulté.», nous explique le Dr Carine De Beaufort.

### Une maladie multifactorielle

L'obésité est ce que l'on appelle une maladie multifactorielle: son apparition est due à différents facteurs qui

“ Nous espérons donner aux jeunes les outils nécessaires à leur auto-gestion. Notre objectif est qu'ils soient en bonne santé, même s'il restent en surpoids. ”

**DR CARINE DE BEAUFORT**



peuvent ou non interagir entre eux. Dr Carine De Beaufort: «Parmi les causes de l'obésité infantile, on peut citer la prédisposition génétique, le manque d'activité physique, une alimentation déséquilibrée, des troubles psychologiques, une maladie rare... On sait que certains enfants sont plus à risque, notamment ceux qui ont eu un retard de croissance in utero ou un poids élevé à la naissance. Il existe également un lien avéré entre l'obésité précoce des enfants en bas âge (qui apparaît avant l'âge de 2-3 ans) et le microbiome intestinal. La prise en charge de l'obésité infantile est complexe. En tant que professionnels de la santé, notre rôle est donc de déterminer quel(s) facteur(s) joue(ent) le plus chez nos jeunes patients, et comment nous pouvons les aider au mieux avec la mise en place d'une approche multidisciplinaire.»

## Obésité et risques

La prise en charge de l'obésité infantile est un enjeu de santé publique au Luxembourg. Il faut dire que les conséquences du surpoids et de l'obésité sur la santé physique et la santé mentale des enfants et des adolescents sont importantes. En effet, il faut garder à l'esprit que l'obésité infantile augmente le risque pour un enfant de voir son obésité persister à l'âge adulte. Il faut également tenir compte des conséquences métaboliques induites par l'obésité, en particulier le diabète de type 2.

«Il persiste encore l'idée au sein du grand public que le diabète de type 2 est une maladie réservée uniquement à l'adulte. Or, de grandes études scientifiques réalisées aux USA ont montré que ce diabète de type 2 chez les adolescents obèses est beaucoup plus agressif et évolue rapidement. En l'espace de 4 à 5 ans, il peut mener à des complications sévères (dyslipidémies, problèmes cardiovasculaires, hypertension artérielle...). Au Luxembourg, nous observons de plus en plus de jeunes qui ont déjà cette insulino-résistance ou un pré-diabète.», précise le Dr Carine De Beaufort.

Outre les risques cardiovasculaires et le risque d'hypertension artérielle, les enfants obèses ont des difficultés pour se mobiliser et ont souvent des problèmes

articulaires. Le Dr Carine De Beaufort témoigne: «Dans le cadre des évaluations faites par nos kinésithérapeutes à la Clinique de l'Obésité Infantile de la Kannerklinik, nous voyons des jeunes enfants qui ne sont plus capables de réaliser un test de marche de 6 minutes. C'est assez inquiétant.»

Chez les filles, l'obésité peut entraîner des troubles du cycle menstruel. Elles sont également sujettes au syndrome des ovaires polykystiques, en raison d'une augmentation du taux d'insuline dans le sang.

Enfin, l'une des conséquences majeures de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent est sans conteste la stigmatisation dont ils souffrent et les conséquences psychologiques qui en découlent.

## Travailler en réseau

Une prise en charge structurée et multidisciplinaire est nécessaire pour ces enfants qui souffrent d'obésité. Depuis plusieurs années, des équipes multidisciplinaires ont collaboré pour développer un programme de prise en charge des enfants présentant un problème de poids.

En partenariat avec le Service National de Psychiatrie Juvenile (HRS), le Rehazenter, le LIH, l'Université de Luxembourg et la Clinique de l'Obésité Infantile de la Kannerklinik, le programme MOving TOgetheR a pu être mis en place. En 2020, la Clinique de l'Obésité Infantile a pu ouvrir ses portes aux enfants et leur famille. Actuellement, elle leur propose des consultations et des prises en charge individuelles ciblées mais également une orientation vers le Rehazenter ou vers un programme d'été à l'hôpital de jour de psychiatrie juvénile pour des prises en charge plus intensives et en groupe.

Dr Carine De Beaufort: «Après la réalisation d'une anamnèse effectuée par une infirmière coordinatrice, un bilan sanguin et les retours de l'équipe multidisciplinaire de la Clinique de l'Obésité Infantile (médecin, kinésithérapeute, diététicienne, psychologue), nous pouvons déterminer quelle est la prise en

*charge personnalisée la plus adaptée à chaque enfant. L'enfant a-t-il besoin d'un suivi psychologique ou psychiatrique ? Doit-il avoir recours aux compétences d'une diététicienne formée à l'obésité de l'enfant pour apprendre à manger plus sainement ? A-t-il besoin de développer son plaisir de bouger et de trouver une activité physique qui lui conviendrait ? Ou bien sommes-nous confrontés à une forme génétique qui nécessite une prise en charge médicamenteuse ?»*

Depuis plus de 5 ans, l'hôpital de jour du Service national de psychiatrie juvénile propose une prise en charge multidisciplinaire aux adolescents souffrant de troubles psychiatriques, de troubles alimentaires tels que l'hyperphagie boulimique (*binge eating*) ou l'obésité sévère.

Cette thérapie spécifique et intensive est proposée pendant les vacances scolaires de l'été pour une durée de plusieurs semaines. Elle consiste, entre autres, en thérapie de groupe quotidienne, des entretiens individuels et familiaux avec le pédopsychiatre et les psychologues, ainsi que des séances de thérapie sportive, de thérapie psychocorporelle, de nutritionniste et de thérapie familiale. Cette première phase intensive est ensuite suivie d'un traitement ambulatoire d'un an pour stabiliser les progrès réalisés et éviter les risques de rechute.

Au Rehazenter, la prise en charge des enfants et des adolescents a lieu deux après-midi par semaine durant une période de 3 mois. Les jeunes participent à des activités physiques pour favoriser leur endurance et leur motricité, tout en développant le plaisir de bouger. Des activités psychologiques (exemple: Mindfulness, pour apprendre à manger en pleine conscience) et des ateliers diététiques sont également proposés.

Après cette prise en charge multidisciplinaire de 3 mois proposée dans le cadre du programme *MOVing TOgetheR*, la situation clinique de l'enfant devrait évoluer favorablement.

*«Pour obtenir des résultats probants, la prise en charge thérapeutique doit durer au minimum 5 ans. Au sein de notre Clinique de l'Obésité Infantile, nous assurons un suivi annuel des enfants et des adolescents. Ils ont aussi la possibilité de*

“ Des études scientifiques européennes testent actuellement des médicaments qui permettront de traiter l'obésité chez l'adulte et l'enfant engendrée par une maladie rare. ” **DR CARINE DE BEAUFORT**

## Quelques pistes d'améliorations déjà envisagées:

- Adapter les horaires au Rehazenter pour augmenter l'accessibilité des enfants aux activités sportives en dehors des horaires scolaires.
- Identifier des prises en charge de l'obésité aux enfants porteurs d'un handicap mental.
- Augmenter le personnel (kinésithérapeute, diététicienne et psychologue) à la Clinique de l'Obésité Infantile de la KannerKlinnik.
- Pouvoir identifier les enfants qui sont à risque de développer une obésité, agir précocement et améliorer ainsi leur futur.
- Augmenter la sensibilisation auprès du grand public sur l'obésité infantile et ses conséquences.

*demander de l'aide (avis psychologique, diététique...) à tout moment. Ces accompagnements ponctuels sont nécessaires pour leur (re)donner un coup de boost afin qu'ils puissent garder une poids stable à long terme.»,* explique le Dr Carine De Beaufort qui travaille en collaboration avec le Dr Salima Arab, pédopsychiatre aux HRS et le Dr Jean Paul Schmitz, médecin spécialiste en médecine physique et réadaptation au Rehazenter.

## Vers une amélioration continue

Dans le cadre du programme *MOVing TOgetheR*, une évaluation de la prise en charge en vue d'améliorer continuellement les pratiques est importante. Dans ce sens, nous espérons de signer sous peu une collaboration avec le LIH qui permettra la mise en place d'un registre dans le but de documenter les soins.

Dr Carine De Beaufort s'en réjouit: *«Nous aurons ainsi la preuve que notre prise en charge est bonne et nous connaissons les possibilités d'amélioration de notre prise en charge en faveur de nos jeunes patients. Recevoir le feedback des jeunes et des familles sur le programme MOVing TOgetheR sera également extrêmement important pour nous dans le futur.»* ●

Sources:

- [www.chl.lu/fr/actualites/journee-mondiale-de-lobesite-infantile](http://www.chl.lu/fr/actualites/journee-mondiale-de-lobesite-infantile)
- Interview de Carine De Beaufort, médecin spécialiste en Endocrinologie/Diabétologie Pédiatrique au CHL, réalisée le 22 mars 2021.

## Stress maternel pendant la grossesse et conséquences pour le cerveau de l'enfant

Un niveau élevé de stress maternel durant la grossesse peut perturber le développement du cerveau du bébé à naître...



Céline Buldgen .....

L'apparition de troubles cognitifs et émotionnels durant l'enfance et l'adolescence est à craindre. Un seul mot d'ordre: la prévention !

L'exposition à un stress chronique maternel (et donc prénatal) peut avoir un impact direct sur les structures du cerveau impliquées dans les fonctions cognitives et la santé mentale. Ces effets dépendent notamment de la durée de l'exposition et des facteurs environnementaux.

Il existe différents types de stress: le stress positif, le stress tolérable et le stress toxique.

### Que savons-nous du stress maternel ?

Les recherches sur le lien entre le stress de la mère et le développement de l'enfant portent sur les effets durables de l'exposition prénatale au stress chronique. Le placenta est une barrière qui protège le bébé contre des substances nuisibles, des infections, etc. Mais certaines hormones - comme le cortisol, qui est sécrété en période de stress - peuvent franchir le placenta et avoir un effet in utero.

“ Les enfants qui ont connu un stress maternel durant la grossesse sont plus susceptibles d'éprouver des troubles émotifs ou de comportement. ”

Une exposition à un stress chronique durant la grossesse peut entraîner:

- Des difficultés lors de l'accouchement.
- Une dépression maternelle périnatale.
- Un attachement mère/enfant diminué.
- Plus de négligence.
- Des troubles de l'attention et de l'hyperactivité chez l'enfant.

La réponse de l'enfant au stress toxique de la mère peut avoir des effets sur l'ensemble de l'organisme:

- Perturbation de l'architecture du cerveau et d'autres systèmes organiques, insuffisance pondérale à la naissance, prématurité.
- Augmentation du risque de maladie liée au stress, troubles cognitifs, linguistiques, émotifs (jusque tard dans l'âge adulte).

### On peut prévenir et agir !

L'ampleur des effets de l'anxiété/du stress maternel prénatal sur l'enfant est considérable. Il est donc important de prévenir au maximum le stress maternel durant la grossesse par diverses techniques: mindfulness, yoga, sophrologie... Par ailleurs, les effets du stress prénatal sur l'enfant peuvent être atténués par des soins optimaux après la naissance. ●

Source: Conférence UNICEF - Le psychotraumatisme chez l'enfant, organisée le 11 février 2021.

# 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)

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

## La solution idéale pour les hommes

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

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



+



=



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



**Conveen® Optima**

Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2021-03 Tous droits réservés.



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

### 1. Quel produit utilisez-vous?

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

### 2. Complétez vos coordonnées:

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

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

Coloplast Belgium  
Guido Gezellestraat 121  
1654 Huizingen  
Belgique

Letz BE healthy LU



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.

# Aidons les petits animaux sauvages à se loger

Vous souhaitez installer de petites maisons à oiseaux dans votre jardin ? Vous avez raison car c'est une idée géniale qui va égayer vos espaces verts et c'est surtout une intention utile et écologique... Rencontre avec Emilie Blesch, créatrice d'habitats.

Sandrine Stauner-Facques .....

Dans le passé, les oiseaux n'avaient aucun mal à faire leurs nids un peu partout dans la nature. De nos jours, l'urbanisation et les entretiens de nos jardins à outrance les dérangent constamment... Sans parler de nos amis les chats qui les guettent avec beaucoup de patience...

## Pourquoi installer des nichoirs à oiseaux ?

La recherche de sites de nidification n'est pas évidente pour certaines espèces d'oiseaux. Et chaque espèce a des besoins différents.

La modification des paysages, l'abattage massif des arbres en forêt a eu un impact négatif sur les oiseaux qui ont du mal à trouver des lieux pour faire leurs nids. De ce fait, certains oiseaux n'ont eu d'autre choix que de s'adapter au milieu urbain. C'est le cas des grives par exemple qui s'installent sans complexe dans les gouttières de nos maisons... Elles adorent et reviennent chaque année pour le renouvellement du bail.

Il est donc vraiment positif de les aider en installant de petits habitats spécifiques. La taille et la forme du trou d'envol du nichoir jouera sur le type d'espèce qui s'y installera. Idem pour la forme du nichoir. Certains oiseaux préfèrent de petits nichoirs et inversement...

## Rencontre avec Emilie

Emilie Blesch a entamé une reconversion professionnelle depuis un an. Elle a créé son job à temps plein. Passionnée de nature et d'écologie, elle a eu envie de dédier son temps à créer des habitats pour les animaux... Elle et son mari travaillent le bois et l'ardoise et c'est donc tout



“ L'urbanisation et les entretiens de nos jardins à outrance dérangent constamment les oiseaux. ”

EMILIE BLESCH

naturellement qu'a germé l'idée de créer des habitats pour animaux en matières nobles et naturelles que sont ces deux matériaux.

## Les créations d'Emilie

L'histoire a commencé avec:

- des nichoirs à oiseaux. Emilie a créé deux modèles pour les mésanges, un modèle pour les troglodytes mignons et un modèle semi-ouvert pour les rouges-gorges,
- des hôtels à insectes. Seuls les insectes considérés comme utiles vont dedans: abeilles, papillons, coccinelles...
- des mangeoires (oiseaux, écureuils),
- des maisons à hérissons, nichoirs à chauve-souris.

Les couvertures en ardoise donnent un style, un côté esthétique indéniable à toutes ses fabrications.

Toujours pour le jardin, Emilie a ensuite décidé de fabriquer des bacs à fleurs, des petits puits, des brouettes et des objets sur demande. Emilie travaille seule et également en duo avec Jean-Paul, son mari, qui est couvreur zingueur.





**Conseils:** Emilie préconise de vider les nichoirs au mois de février afin de les libérer et laisser place nette aux prochains locataires. Sinon, vous risquez de ne pas avoir d'autres nichées.

L'entretien de ses nichoirs se fait une fois par an, quand les oiseaux sont partis. Il faut passer de l'huile de lin dessus, tout simplement pour nourrir le bois.

### Où placer ses nichoirs ?

L'emplacement est très important. Ces petites bêtes ne s'y installeront que sous certaines conditions. La maisonnette doit être placée à au moins 2 mètres de hauteur pour une question de sécurité. Le nichoir doit être orienté de façon à ce que la pluie ne tombe pas dans le trou d'entrée... Il faut donc prendre votre boussole et l'orienter au Sud-Est.

Il faut aussi se débrouiller pour que les chats (les plus grands prédateurs de ces petits volatiles) n'aient pas d'accès au nichoir et que les oiseaux soient zen pour rentrer et sortir de leur nid. Dernière chose, l'endroit ne doit pas être trop venteux.

### Le côté Bio d'Emilie

Emilie prône pour la nature et oeuvre pour elle jusqu'au bout. Hors de question d'utiliser autre chose que des produits naturels pour les animaux et l'environnement. Ses créations ne sont pas peintes en couleur car, même si c'est joli, cela n'attire ni animaux, ni insectes et c'est mauvais pour eux.

Elle fabrique donc sa lasure elle-même avec de la farine, de l'eau, du sel nitré, des pigments de coloration naturels, du savon noir et de l'huile de lin. Et elle fabrique sa colle avec de l'eau, de la farine et du vinaigre balsamique.

### Les exigences d'Emilie

Emilie utilise du sapin car il est nécessaire de privilégier un bois brut et suffisamment épais pour l'isolation thermique des habitats.

### L'intérêt des nichoirs

- Favorisent la nidification.
- Devant les invasions de chenilles processionnaires, il est conseillé d'installer des nids à mésange pour qui ces chenilles sont un met d'exception.
- C'est un acte de protection de la nature car il permet de maintenir certaines espèces.
- Ils protègent les petits oiseaux et leurs petits des prédateurs.
- Les oiseaux étant insectivores. Une famille de mésanges peut éliminer jusqu'à 78kg d'insectes par an !

Emilie a des commandes de nombreuses communes qui placent des nichoirs à oiseaux et maisons à insectes. On peut dire que l'activité bat son plein. Nous lui souhaitons beaucoup de succès. ●

Les fabrications d'Emilie sont en vente via Facebook ou au Musée de l'ardoise à Haut-Martelage à partir de cet été.

Emilie gère les envois si nécessaire.

[www.shopcourcelleschaussy.fr/](http://www.shopcourcelleschaussy.fr/)  
[le-merveilleux-jardin-d-emilie/](https://www.facebook.com/lemerveilleuxjardindemilie/)

Facebook: *La Boutique d Emilie*



## SORTIR



## ATELIER

### Les Ateliers de Caroline

En route vers le Zéro déchet avec cet atelier ! Découvrez la cosmétique solide...

Très concentrés en actifs, écologiques, faciles à transporter, à conserver et à offrir, les cosmétiques solides révolutionnent notre salle de bain !

Réalisation d'un shampoing solide, d'un dentifrice et d'un déodorant avec des matières premières bio et naturelles.

Vous allez comprendre la formulation de la cosmétique solide, vous maîtriserez le mode opératoire et vous réaliserez vos propres produits.

Vous repartirez avec vos créations ainsi que les moules et vous recevrez par mail les recettes de l'atelier.

Pour les ateliers, maximum 10 personnes. En dessous de 6 personnes, Les Ateliers de Caroline se réservent le droit d'annuler l'atelier.

**Dimanche 11 juillet de 14h30 à 17h. Tarif: 50 euros.**  
**D'Millen103 HuewelerstroossBiekerech, Distrikt Dikrech, L-8521 Luxembourg**

## SPORT

### Schleck Gran Fondo

La course devait avoir lieu samedi 29 mai 2021 et est finalement décalée au samedi 25 septembre 2021 (Covid oblige).

Plus de 3000 participants courront sur les circuits de 90 km ou 160 km du Schleck Gran Fondo. L'événement affiche toujours complet car l'organisation est bien rodée (3000 participants venus de 35 pays). Il en sera de même



cette année c'est évident. Ce qui est appréciable c'est que les routes sont entièrement dédiées à la course: niveau sécurité, les sportifs apprécient bien sûr.

C'est un événement cycliste de masse pour les anciens champions, les nouveaux et les bons amateurs. Mais il y a ceux qui y participent juste pour le plaisir. C'est l'esprit du Schleck Gran Fondo.

**Samedi 25 septembre 2021 -**

**[www.schleck-x-perience.com/granfondo/](http://www.schleck-x-perience.com/granfondo/)**

## SALON

### 12<sup>ème</sup> édition salon de l'Artisanat



Le salon de l'artisanat est devenu un rendez-vous incontournable

qui rime avec créativité, savoir-faire et passion.

Fort d'une notoriété confirmée au niveau international, cet événement tout public est un moment d'échange privilégié avec des artisans d'art passionnés qui représentent des corps de métiers très variés, parfois méconnus voire confidentiels.

Soutenu par le Ministère de la Culture luxembourgeois, par la Chambre des Métiers du Luxembourg et la Mission Grand Est Métiers d'Art, le salon propose une opportunité de découvertes de savoir-faire devenant rares. Gage d'excellence, cette organisation est une référence absolue dans le secteur de l'artisanat d'art à l'international.

C'est un programme riche et dense qui vous est proposé et une invitation à un voyage culturel et artistique... qui ne se refuse pas !

**Samedi et dimanche 30 et 31 octobre 2021**

**au CHAPITO du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains -**  
**[www.casino2000.lu](http://www.casino2000.lu)**

## RHUMATOLOGIE

Vous souffrez de polyarthrite rhumatoïde ?

Genou, cheville, poignets et doigts: suivez la vidéo d'exercices de mobilisation à faire chez soi préparée par notre équipe de kinésithérapeutes. La vidéo est disponible en français et en allemand.



## CORONAVIRUS

Coronavirus et....

- ...relaxation: des méthodes pour se ressourcer
- ...grossesse: quels sont les risques pour la mère et l'enfant ? Des conseils pour l'accouchement et le suivi de grossesse
- ...hygiène de vie: quels sont les éléments nutritionnels importants ? Comment booster ses mécanismes de défense ? Comment renforcer son système immunitaire pendant la crise de la Covid-19 ?



## NAISSANCE

Le 4<sup>ème</sup> trimestre de la grossesse: une période peu connue et peu préparée



Les grands changements de vie arrivent après l'accouchement. Le choc de la réalité, le quotidien avec un bébé a de quoi dérouter. Les nouvelles mères savent généralement peu de chose sur l'adaptation physiologique et émotionnelle du bébé.

Découvrez l'article d'Ingrid Bayot, sage-femme et formatrice agréée dans le domaine de l'allaitement et de la physiologie des adaptations néonatales depuis plus de 20 ans.

## MALADIES RÉNALES

Envie d'un apéritif sain, savoureux et rapide ?

Notre équipe de diététiciennes partage leurs recettes de dips basés sur le régime méditerranéen.



## 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 mai 2021



### B Glitter, masque sublimateur de teint

Le masque Peel-Off B Glitter est un soin multi-actions: c'est un sublimateur de teint, il purifie, illumine, hydrate et régule le pH cutané. Son doux parfum de fraise en fait un soin plaisir. Son efficacité est due à 3 actifs qui sont le mica, permettant d'éclaircir le teint, le kaolin qui apaise et purifie et la protéine de lactose qui exfolie la peau en douceur.

### Les enfants sont rois

#### L'auteur

Delphine de Vigan est une romancière, scénariste et réalisatrice française. Elle est notamment l'auteur de *No et moi*, *Rien ne s'oppose à la nuit*, *D'après une histoire vraie* (prix Renaudot et Goncourt des lycéens), *Les Loyautés* et *Les Gratitude*s.

#### L'ouvrage

2010. Mélanie, qui a grandi dans le culte de Loana de *Loft Story*, n'a qu'une obsession en tête: devenir célèbre. Mais sa seule apparition dans une émission de télé-réalité est un fiasco total. Quelques années plus tard, mariée et mère de famille, elle crée sur YouTube la chaîne «Happy Récré», mettant en scène Sammy et Kimmy, ses deux enfants. Bientôt, la voilà suivie par des millions d'abonnés, qui likent et commentent la moindre virée au supermarché, les vidéos où les petits déballetent des cadeaux sans fin, et autres défis célébrant la consommation. Durant ce temps, une jeune femme, Clara, entre dans la police. Marquée par la perte brutale de ses parents et sa difficulté à fonder une famille. Elle intègre la Brigade criminelle où elle deviendra «procédurière».

Leurs chemins se croisent à la suite de la disparition de Kimmy, âgée de sept ans, lors d'une partie de cache-cache en bas de chez elle.

*Merci à notre partenaire la Librairie ALINÉA. Les gagnants iront chercher leur cadeau à la librairie.*



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



### L'arme secrète contre les tiques

On les a vu sortir très vite durant la petite vague de chaleur du mois de mars. Dans les jardins, les parcs et les bois et sous les coussinets de nos toutous. Préparez-vous pour vos prochaines sorties. Le slogan est clair: «*jamais sans ma CART-A-TIC*» !

Pratique, au format carte de banque, avec une loupe intégrée, la CART-A-TIC vous permet de retirer les tiques proprement, sans risquer de les écraser. En prime: une seconde encoche plus petite pour retirer les plus petites tiques et... les dards d'abeilles.

Une technologie danoise brevetée, que nous vous offrons l'occasion de découvrir via notre concours du mois.

### Pas de chance aux concours?

CART-A-TIC et B Glitter sont disponibles en pharmacie.



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

# DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps  
et retrouvez un transit idéal

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

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



DietWorld  
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

 @AWT.Belgium

# Articulations<sup>1</sup> & Tendons

NEW



 En pharmacie

-  Naturel
-  Hautement dosé
-  1 comprimé par jour
-  Efficacité prouvée<sup>2</sup>

**Mobilityl Max** est un nouveau complément alimentaire à base de curcuma qui allie l'efficacité du *Curcuma longa* à celle de 3 autres extraits de plantes (*Boswellia serrata*, *Kaempferia galanga* et *Piper nigrum*).

Piperine free

<sup>1</sup> L'extrait de curcuma contribue au maintien de la flexibilité articulaire.

<sup>2</sup> Amalraj A. et al., 2019. Evaluation basée sur une diminution des CRP

**Le résultat ?** Une composition complète offrant des résultats encore plus rapides pour les articulations sensibles<sup>1</sup> : avec **Mobilityl Max**, la mobilité articulaire est améliorée de 98%<sup>2</sup>.

**Besoin de brochures ou d'échantillons ?**  
Contactez-nous : [info@mobilityl.com](mailto:info@mobilityl.com)

Made in  
Belgium



[www.mobilitylmax.com](http://www.mobilitylmax.com)

Passion for  
family health

**Trenker**  
laboratoires