

Letz be healthy

GRATUIT

Première:
une prothèse totale
de cheville

Respirer mieux

**Chiens
et chats**

Quelle alimentation
choisir ?



**Théâtre
et maladie
mentale**

SOPHROLOGIE ET COVID-19

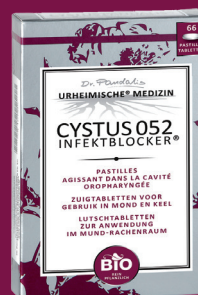
**Dépassement de soi pour
progresser au rugby**

BEAUTÉ

Le soleil en
sécurité

**Naturopathie:
du nouveau**

CYSTUS 052 INFECTBLOCKER®
DER INNENVERTEIDIGER



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



ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956



**BESOIN D'UNE
PROTHÈSE DENTAIRE.**

ON EST LÀ.

Envie de devenir membre ? Plus d'infos sur 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



Se retrouver: quelle jolie formule!

Avez-vous remarqué, chères lectrices, chers lecteurs, la douce joie de vivre qui émane de notre photo de couverture? Ne sont-elles pas heureuses, profitant de l'instant présent et de la douceur du jour?

On imagine volontiers deux amies partageant ce moment de convivialité après une longue séparation. Comme je l'espère vous avez eu l'occasion de le faire également, sur les belles terrasses qui ont ramené ce lien social dont nous avons tellement besoin.

L'être humain est un être social. Les trop longs mois écoulés dans l'isolement nous le rappellent cruellement. Quel triste mot que cette «distanciation sociale». Aujourd'hui, nous revivons quelque peu, nous savourons ces retrouvailles. Comme l'année dernière, me direz-vous, mais pas tout à fait, car cette fois le vaccin est passé par là. Peut-être êtes-vous déjà vacciné, peut-être le serez-vous sous peu, et ensemble nous avançons.

Alors bien sûr, dans ce numéro nous parlons encore de Covid-19, mais déjà beaucoup moins. Car la vie doit reprendre son cours. Avec des activités, des sorties, de longues marches, des découvertes, des sourires, des rires d'enfants...

Et soyez-en certains: se retrouver entre amis, se retrouver dans la vie, c'est aussi se retrouver soi-même. Et cela, ça n'a pas de prix.

Dr Eric Mertens



Rejoignez notre page
Facebook **Letz be healthy**



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

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



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

Editeur responsable
Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu



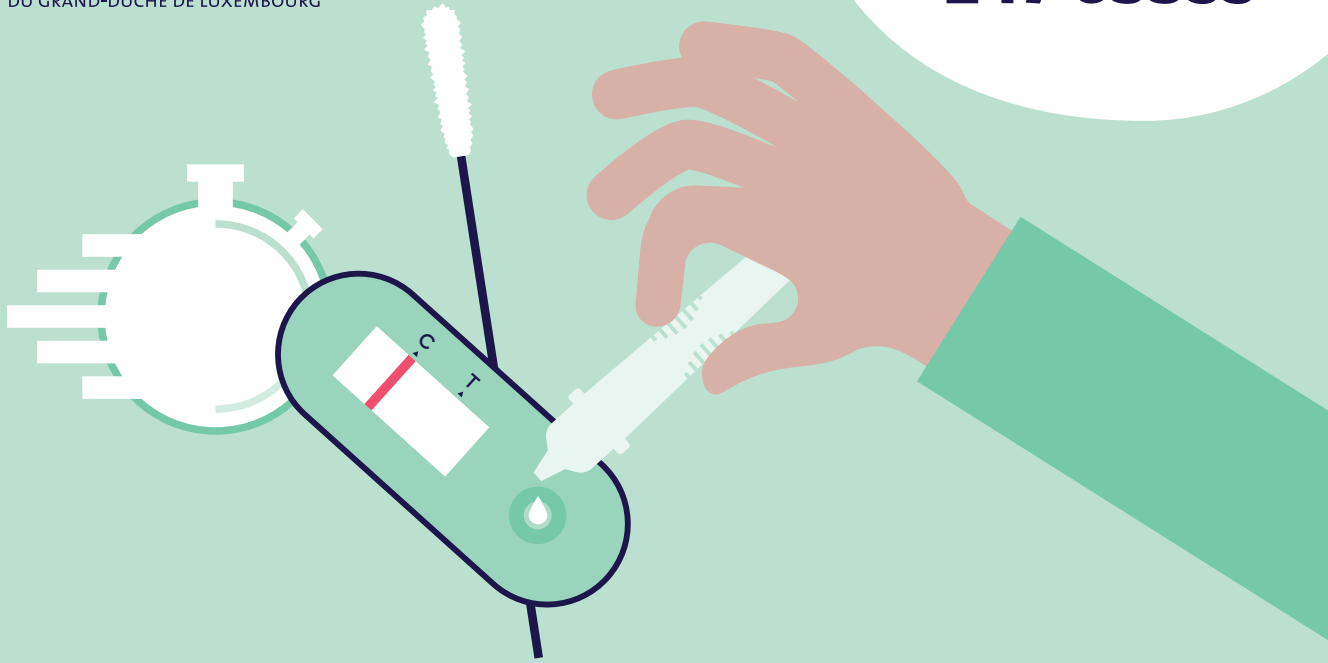
Les articles, photos, dessins et autres illustrations de la partie rédactionnelle de Letz be healthy ne comportent pas de publicité. Les mentions d'entreprises ou de produits figurent à titre documentaire. Les articles, photos et dessins ainsi que les opinions et les publicités sont publiés sous la seule responsabilité des auteurs ou annonceurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont réservés pour tous pays.





LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

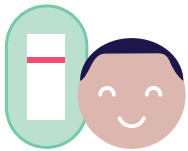
Helpline Santé
247-65533



Autotest antigénique

J'ai fait un autotest antigénique:

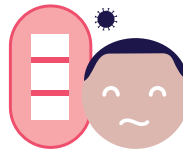
Mon résultat est négatif



Ouf! Néanmoins, le test est uniquement positif pour les personnes hautement infectieuses. Une infection ne peut être exclue à 100%.

Plus d'informations sur **covid19.lu**

Mon résultat est positif



Mettez-vous immédiatement en auto-isolément et informez vos contacts proches pour qu'ils se mettent en auto-quarantaine. **Déclarez votre résultat sur covidtracing.public.lu.** Il est recommandé de faire confirmer votre autotest par un test PCR.

newsletter
VACCINATION



Abonnez-vous et
restez informé.

s'inscrire maintenant



6

Zapping

- SOS Faim, une ONG de développement au modèle singulier
- Cystus 052 Infektkblocker® votre défense interne



8

Beauté

Le soleil OUI mais en toute sécurité

10

Compléments

Ensoleiller votre corps et esprit

12

Formations

L'académie de Naturopathie Luxembourg poursuit son chemin



14

Equilibre

Apprenons à respirer pour vivre mieux

16

CHL

Les thérapies cognitivo-comportementales, efficaces pour combattre l'insomnie chronique

19

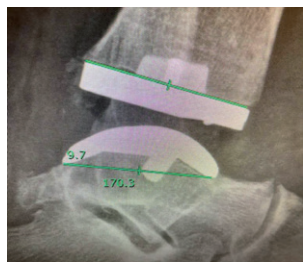
Environnement

La campagne Clever akafen pour une consommation durable

20

Sport

Pour progresser au rugby, misez sur le dépassement de soi et le plaisir du jeu



24

HRS

La première pose de prothèse totale de cheville Quantum™ a eu lieu à l'Hôpital Kirchberg

26

Thérapie

Les bienfaits de la sophrologie face à la Covid-19

28

Animaux

Quelle alimentation choisir pour son chien ou son chat ?

30

Associations de patients

Une pièce de théâtre qui rompt le silence sur la maladie mentale

32

Sortir

34

Concours

SOS Faim, une ONG de développement au modèle singulier

SOS Faim lutte contre la faim depuis 1993 sans distribuer de vivres mais en appuyant des acteurs en Afrique qui contribuent à l'émergence d'une Afrique nourricière.



Certains diront que la faim est un mal incurable. Chez SOS Faim, on estime que la faim n'est pas une fatalité. Qu'il est possible de la combattre en soutenant des acteurs locaux qui permettent à l'agriculture familiale de se développer.

Allons à la rencontre de cette ONG qui œuvre tant sur place, au Luxembourg, que dans les pays où elle appuie ses partenaires.

Un monde sans faim. Un monde où les hommes et les femmes voient leurs droits respectés, plus particulièrement le droit à une alimentation adéquate, produite dans le respect des hommes et de la nature. Telle est la vision de SOS Faim. Cette vision s'appuie sur quatre valeurs fondamentales qui fondent l'action de SOS Faim: la dignité, l'équité, la solidarité et l'engagement.

Pour remplir sa mission, SOS Faim agit pour la transformation des systèmes agricoles et alimentaires en finançant et en accompagnant des acteurs engagés en faveur de l'agriculture familiale durable et de la consommation alimentaire responsable.

L'association considère l'agriculture familiale durable comme une solution permettant de nourrir le monde dans la durée. Elle peut garantir aux paysannes et aux



paysans, un travail décent, un revenu suffisant pour vivre dignement. Elle contribue également à la sauvegarde de la biodiversité. Enfin, elle facilite la mise en œuvre effective des droits des paysans.

SOS Faim soutient donc des partenaires, acteurs de changement, dans sept pays d'Afrique (Bénin, Burkina Faso, Ethiopie, Mali, Niger, Rép. Dém. du Congo et Sénégal). Ces acteurs sont soit des organisations paysannes, soit des institutions de microfinance, ou encore des organisations de défense des droits humains, notamment des droits des paysans, tels que l'accès à la terre et aux ressources naturelles, entre autres. Tous ces acteurs, à leur échelle, participent au changement.

Le travail en Afrique se complète par un travail de sensibilisation auprès des citoyens et de plaidoyer sur notre territoire. ●

- 690 millions de personnes dans le monde ont faim (8,9% de la population mondiale).
- En 2019, 47 millions d'enfants (6,9%) souffrent d'émaciation (maigreur extrême).
- En 2030, le nombre de personnes touchées par la faim pourrait augmenter d'environ 22%.
- La faim tue toujours plus que le SIDA et la malaria réunis.



Cystus 052 Infektblocker®

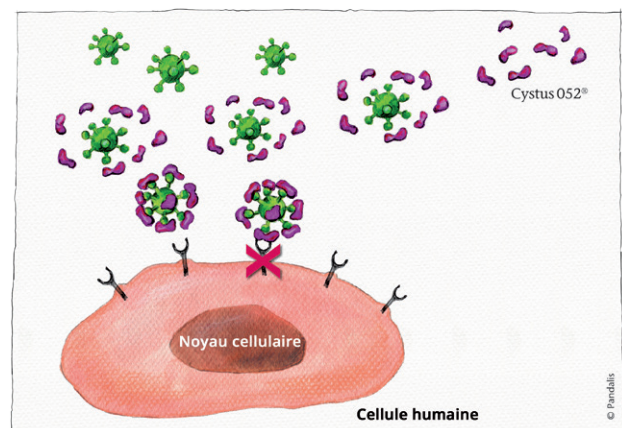
Votre défense interne

Au bon endroit

Le système immunitaire est constamment exposé à de nouveaux virus, bactéries et toxines environnementales. Les polyphénols spéciaux contenus dans l'extrait de Cystus 052® enrobent un grand nombre de ces agents pathogènes et les rendent ainsi inoffensifs directement dans la bouche et la gorge.¹ Ce faisant, les cellules immunitaires de l'organisme ne sont pas altérées et les fonctions naturelles des muqueuses sont maintenues.²

Contre tous les virus testés

Du fait de l'absence d'effets secondaires, l'extrait de Cystus 052® peut également être utilisé de manière prophylactique, comme un bouclier de première défense contre les infections.³ ●



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



CNK 4252-466



CNK 4252-490

Le conseil de votre pharmacien

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

Pour soulager votre système immunitaire et rester en bonne santé naturellement

Références:

1. Droebner K, Haasbach E, Mueller C et al. (2011): The polyphenol rich plant extract Cystus 052 is highly effective against H5N1 and pandemic H1N1v influenza A virus. Influenza. Other Respi Viruses 2011; 5 (Suppl. 1): 237-239
2. Kalus U, Grigorov A, Kadecki O et al. (2009): Cistus incanus (Cystus 052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical study. Antiviral Res 2009; 84:267-271
3. Ludwig, S. (2009). WISSENSCHAFT-Neue Wege in der Grippe-Therapie. Biospektrum, 15(3), 247.



Demandez conseil
à votre pharmacien



Home|care

l'opticien mobile

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



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

Le soleil OUI mais en toute sécurité



Le soleil, on en a besoin... Pour avoir bonne mine, nous redonner le moral, nous donner bonne mine, pour aider notre corps à synthétiser la vitamine D dont nous manquons dans notre région. MAIS n'en profitons pas n'importe comment ! Profitons-en en toute sécurité car le cancer de la peau continue ses ravages.

Sandrine Stauner-Facques/Justine Chery

Nous allons vous proposer une série de produits adaptés qui vous permettront d'en profiter en toute sécurité à tout âge. Une exposition prolongée et non protégée au soleil n'est pas anodine. S'exposer aux UV peut provoquer notamment des coups de soleil ou des réactions allergiques et, à plus long terme, peut favoriser le développement de cancers.

Préparer sa peau

Avant toute exposition au soleil, Justine préconise de préparer votre peau avant, pendant et après l'exposition. Prenez des capsules *Oenobiol solaire intensif*®. Ainsi vous préparez votre peau, sublimes votre bronzage et vous le prolongez. Les capsules *Oenobiol Joli teint* procurent un teint durable et lumineux sur l'ensemble du corps pour avoir bonne mine toute l'année.



Protéger sa peau

Les indices de protection des crèmes solaires varient de 6 à 50. Il peut être noté sur les tubes IP (indice de protection), FPS (facteur de protection solaire) ou SPF en anglais (*sun protection factor*). Il est bien entendu que pour une protection optimale, il faut utiliser des crèmes solaires de FPS 30 minimum et sincèrement, nous vous conseillons de prendre un indice 50 ! Les crèmes solaires n'empêchent pas de bronzer ! Elles protègent votre peau des rayons nocifs. On se remet de la crème toutes les 2 heures, c'est impératif.

Veillez à acheter des protections solaires à large spectre: il doit impérativement être noté «UVA et UVB» pour protéger contre les deux types de rayons solaires.

RainPharma propose *Natural Daylight Defence*. Cette crème solaire Vegan 100 % naturelle pour le visage et

le corps offre une protection UVA et UVB à large spectre (FPS 30) et contient un filtre UV 100 % minéral à base d'oxyde de zinc.

Nous aimons Photoderm SPF 50+ de *Bioderma* pour sa qualité et son vaporisateur si pratique.

Uriage n'est pas en reste avec son lait haute protection non gras SPF 30. Si vous préférez l'huile, *Bariésun d'Uriage* est top: ce soin garantit une photostabilité prouvée et une large couverture UVB-UVA également.

Protéger ses cheveux

Les cheveux sont comme notre peau, nous devons les protéger des rayons nocifs du soleil. Pour cela il est bon d'opter pour une huile de protection pour cheveux pour la journée. Sachez que certains produits peuvent être utilisés sur corps et cheveux. C'est le cas de Fascinating Broccoli de *Rainpharma* qui protège et soigne cheveux et corps.

Utilisez un shampoing spécifique comme *Nuxe Sun* qui élimine le sel, le chlore et le sable pour éliminer tous ces résidus de vos cheveux.

Procurez-vous l'après-shampooing réparateur de *L'Occitane* pour reconforter vos cheveux.



Les enfants

Notez que les coups de soleil reçus durant l'enfance augmentent considérablement le risque de cancer de la peau à l'âge adulte. Alors, on ne leur laisse pas le choix et on les tartine de crème solaire.

Toutes les marques font des produits spécifiques pour les enfants. Notons TooFruit, première marque bio pour les enfants aux senteurs gourmandes. Mais aussi *Weleda baby & kids*, *Uriage* avec sa crème bébé et *Bariésun* lait. Ils sont tous SPF 50.



Hydrater sa peau

Il est important de bichonner votre peau après une exposition au soleil. Hydratez-la avec des produits spécifiques qui lui feront le plus grand bien et l'apaiseront. Testez le lait après-soleil de *Weleda* ou le lait après-soleil prolongateur de bronzage de *Caudalie*.



Nous sommes fan

- Lait solaire éco-conçu SPF 50+ visage et corps de *Vichy*.
- L'huile bronzante bronzage sublime de *Nuxe* SPF 30.
- Antelios Age Correct de *La Roche-Posay* SPF50: Protection solaire avec des actifs anti-âge.



Les conseils avisés de Justine

- On oublie la graisse à traire qui n'est pas un produit solaire. Le soleil multiplie par huit le vieillissement naturel de la peau. Donc utiliser un corps aussi gras qui n'est pas adapté pour se protéger des rayons UV revient à augmenter davantage les risques de vieillissement de la peau.
- Les peaux claires: optez en vacances pour la crème solaire, le chapeau et les lunettes de soleil.
- Avant les vacances on gomme bien son corps et son visage, ce qui évitera l'apparition de taches. On gomme, on protège, on bronze et on hydrate.
- Evitez le plein soleil entre 12h et 15h (là où les rayons sont les plus nocifs).
- Pensez aux produits éco-friendly qui protègent en plus la planète.
- Les filles, on ne se maquille pas pour aller à la plage. On évite de surcharger sa peau de produits inutiles.
- Achetez un baume à lèvres avec un indice protecteur. Protégez lèvres et oreilles (hyper important). Optez pour Bariésun de chez *Uriage* avec son SPF 50+ conçu pour les zones fragiles. ●



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



Ensoleiller votre corps et esprit



Safran

Le surmenage, la pollution, l'angoisse et la pression sont tous présents dans notre société. Les plantes adaptogènes augmentent notre capacité d'adaptation face au stress, le «mal du siècle». Des études confirment que le safran, la rhodiola et l'ashwagandha augmentent la résistance de l'organisme face aux facteurs physiques, chimiques ou biologiques à court et à long terme.

Ces végétaux sont des toniques supérieurs réputés pour leur effet tonifiant et énergétisant. Ils équilibrent notre réponse au stress en régulant le cortisol, notre hormone du stress, et évitent que le stress nous «brûle». Ils améliorent l'état d'esprit, réduisent la fatigue et renforcent le système immunitaire.

Safran

«L'Or rouge» du safran est utilisée depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales, notamment comme antidépresseur et aphrodisiaque naturel. L'efficacité exceptionnelle de la *Crocus sativa* contre les dépressions légères à modérées, ainsi que sa capacité à améliorer la cognition, a été démontrée par plusieurs études. L'effet adaptogène et neuroprotecteur est attribué à la crocine, la crocétine et le safranal. Les fils dorés du safran peuvent illuminer notre esprit!

Rhodiola

Originaire des hautes montagnes glaciales de Sibérie et de Scandinavie, les vikings utilisait la *Rhodiola rosea* pour améliorer leur endurance mentale et physique. Les phénols et flavonoïdes de la racine sont neuroprotecteurs, renforcent le cœur, améliorent les performances physiques et mentales et réduisent la fatigue. La rhodiola peut être particulièrement efficace pour combattre les



Rhodiola

symptômes d'asthénie printanière chez des personnes qui se sentent épuisées et fatiguées par le changement de saison et un excès soudain de soleil.

Ashwagandha

L'Ashwagandha ou le *Withania somnifera* est la plante régénérante et rajeunissante par excellence dans la médecine ayurvédique. Sa racine est riche en alcaloïdes, le pyrazole et la pipéridine, qui réduisent l'anxiété et renforcent l'organisme contre les effets néfastes du stress. La plante équilibre les fonctions physiologiques et hormonales et prévient les réveils nocturnes due à la fatigue nerveuse. Le «ginseng indien» contient également des antioxydants et des acides aminés en abondance.

Combiné avec une alimentation saine riche en oméga-3 et en vitamines et minéraux, les compléments naturels peuvent nous aider à augmenter notre résistance mentale. Les vitamines B sont importantes pour soutenir le système nerveux et le fonctionnement du cerveau. La vitamine B3, B6, B12 et le zinc sont des cofacteurs importants pour le métabolisme des neurotransmetteurs comme la dopamine, sérotonine, GABA. Enfin, il faut également veiller à un bon apport en vitamine D pour favoriser le fonctionnement de notre système immunitaire et éviter les états dépressifs. ●



Ashwagandha



Demandez conseil
à votre pharmacien

QUAND LES VOIES RESPIRATOIRES SONT SURCHARGÉES...

PROPOLIS sirop



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

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

⬡ Clean label, 100% naturelle, sans alcool.



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

24 H RÉSISTANCE OPTIMALE

defensat 13-C XXI & ECHINASOR XXI composor 08

FORMULE
XXI

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



50 ml (cnk: 3748621)

30 gélules (cnk: 3323193)



SoriaBél

Vente en pharmacie.

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

L'académie de Naturopathie Luxembourg poursuit son chemin

La naturopathie a le vent en poupe et tend à s'imposer dans le paysage des médecines non conventionnelles. Elle est reconnue par l'OMS comme étant la 3^{ème} médecine traditionnelle, aux côtés de la médecine traditionnelle chinoise et de la médecine ayurvédique.

Sandrine Stauner-Facques

Photo: Etienne Delorme

L'an passé, David Blondiau a créé L'ADNL (Académie de Naturopathie Luxembourg). Une académie qualitative, une formation d'excellence, unique et certifiante dans le domaine de la naturopathie.

Font partie de l'équipe pédagogique des personnes expertes et disposant d'une grande expérience dans leur domaine, sélectionnées avec le plus grand soin afin d'avoir un enseignement de haut vol.

Focus sur l'ADNL*

La première session de l'Académie de Naturopathie Luxembourg a rencontré un vif succès. Cette formation en naturopathie s'adresse non seulement à de futurs naturopathes mais aussi aux passionnés de solutions naturelles ou à des personnes soucieuses de leur bien-être ou de celui de leur famille.

David Blondiau qui souhaite proposer une formation la plus complète possible a réussi son pari: créer de toutes pièces une formation d'excellence, unique et certifiante. *«L'Académie propose des cours à la pointe des recherches scientifiques et des nouvelles découvertes dans le domaine de la santé naturelle.»*

Ce sont 18 modules de formation qui sont dispensés au cours des 2 années de cours. En plus de l'enseignement, des RDV NATURO sont régulièrement organisés au fil de



l'année afin de parler de thèmes divers et variés autour de la naturopathie.

Des portes-ouvertes seront organisées afin de pouvoir échanger avec les personnes intéressées par les cours (consultez les dates sur www.academie-naturopathie.lu).

L'ADNL et ses spécialisations

L'ADNL organise également un grand nombre de spécialisations avec des experts reconnus dans leurs domaines: iridologie, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, nutrition approfondie, yoga, attitude du thérapeute...

L'ADNL en e-learning

La formation en e-learning arrive en septembre 2021 et sera une formation de haut niveau au même titre que celle enseignée en présentiel:

- 18 modules sur 2 ans.
- Envoi du syllabus (supports de cours) en version papier tous les mois.

- Réunions Zoom mensuelles pour des échanges avec les professeurs qui répondront aux questions des élèves sur la matière du mois.
- Devoirs réguliers.
- Mémoire à préparer et à soutenir.
- Examen final certifiant.

Création de la plateforme HEALTHENTIAL

David Blondiau poursuit son chemin et a créé avec d'autres collaborateurs une plateforme dédiée à la SANTÉ NATURELLE et au BIEN-ÊTRE. Ceci est dans la lignée de tous ses travaux ultérieurs.

La plateforme Healthential répond aux attentes des personnes qui ont à coeur d'améliorer leur bien-être et celui de leur famille par le biais d'approches holistiques et en matière de santé naturelle. C'est une approche moderne qui allie la science et les outils de la nature, souvent trop délaissés.

La vision d'Healthential est vraiment de donner des conseils d'hygiène de vie, de cultiver une santé et un bien-être de manière optimale par le biais de conférences et formations, d'une application, de consultations....

Pour aider à cela, les têtes pensantes du projet ont lancé une gamme de compléments alimentaires naturels et éco-responsables qui ont la particularité d'avoir une formulation responsable et hautement biodisponible. Ils sont sans conservateurs, additifs ou produits pro-

“ Prendre des compléments alimentaires ne suffit pas, il faut que cela s'accompagne d'une hygiène de vie saine. ”

“ La plateforme Healthential répond aux attentes des personnes qui ont à coeur d'améliorer leur bien-être et celui de leur famille par le biais d'approches holistiques et en matière de santé naturelle. ”

inflammatoires (donc sans cuivre, sans manganèse, sans fer) et sont proposés dans un conditionnement biodégradable.

healthential.lu: Les supplémentations naturelles sont disponibles sur ce site avec le conseil produits en plus si besoin. Les clients peuvent également prendre RDV directement sur le site avec un naturopathe pour une consultation d'hygiène de vie d'une heure. Le but n'est pas de vendre un complément alimentaire mais bien de rééquilibrer la personne, lui redonner sa vitalité.

David Blondiau, Aurélie Maire et d'autres experts en nutrition et naturopathie sont là pour guider de manière personnalisée car chaque être est unique. Ce sont les personnes parfaites pour cela ! Ils insistent sur le fait qu'ils souhaitent aider les gens grâce à des outils naturels et holistiques, simples et pratiques à mettre en place. Car prendre des compléments alimentaires ne suffit pas, il faut que cela s'accompagne d'une hygiène de vie globale. ●

* L'ADNL est une formation proposée par DB Lifestylecoaching, un organisme de formation professionnelle continue agréé par le Ministère de l'Economie à Luxembourg (n° 10077290) et donne notamment droit à des congés de formation.



Inscriptions
ouvertes pour
la rentrée en
septembre 2021



ADNL
ACADÉMIE DE NATUROPATHIE LUXEMBOURG

Académie De Naturopathie Luxembourg (ADNL)
DB Lifestyle Coaching
2, rue Camille Mersch • L-5860 Hesperange
contact@adnl.lu

www.academie-naturopathie.lu
Tél. 1: +352 26 36 01 50 • Tél. 2: +352 621 30 84 34

Apprenons à **respirer** pour vivre mieux



Bien respirer est vital et essentiel pour notre santé et notre bien-être. Inspirations et expirations se succèdent naturellement dans nos corps et nous considérons le fait de respirer comme un acquis. Mais respire-t-on correctement ? Sachez qu'y prêter attention et acquérir un bon équilibre respiratoire est bénéfique pour notre santé physique, psychique et émotionnelle.

Sandrine Stauner-Facques

Prendre conscience de notre respiration en lui donnant de l'ampleur et de la profondeur peut changer beaucoup de choses en nous. Selon Marc Plata qui a créé «Respire», le Centre Thérapeutique Respiratoire à Strassen, «Respirer permet de se maintenir en bonne santé.»

La vie nous contraint à aller toujours de plus en plus vite et implique que notre respiration se dégrade. Pourtant, en prendre conscience permet d'agir positivement sur l'ensemble de notre corps et de vivre notre quotidien sans le subir.

Marc Plata

Ce concept RESPIRE a débuté inconsciemment chez Marc à la suite de son burn-out en 2014. Le mot «respiration» est venu naturellement à lui et ne l'a plus jamais quitté. Il a effectué son développement personnel au travers d'une formation en sophrologie.

Son licenciement économique en 2019 a eu un rôle déclencheur et il s'est lancé dans sa nouvelle vie en suivant

diverses formations durant un an. A Helsinki, pour se former sur des outils d'évaluation du stress; à Madrid et à Louvain pour se spécialiser avec la Société européenne de pneumologie (ERS) sur tout ce qui a trait à la respiration au niveau médical. Une année riche en apprentissages, qui n'ont fait que renforcer son envie de créer son centre thérapeutique respiratoire au Luxembourg en 2020 dans une véritable dynamique thérapeutique.

Son rôle de thérapeute respiratoire

Son objectif se porte sur l'éducation thérapeutique, l'accompagnement de la personne dans un apprentissage pour une amélioration de la qualité de vie. Selon Marc, c'est ce qui manque actuellement au niveau médical par manque de temps.

Le rôle de Marc est de faire acquérir à ses patients des outils afin de les mener vers l'autonomie.

Pour apprendre à respirer correctement et mettre en place une respiration consciente, 4 séances sont nécessaires. Le but est d'acquérir un nouveau rythme respiratoire, un rythme plus lent qu'à l'accoutumée, améliorant ainsi l'oxygénation cellulaire. En fait, pour bien respirer, il faut moins respirer mais plus profondément.

Les séances sont organisées via un cheminement, un accompagnement:

- **Séance 1:** Découvrir ce qu'est la respiration ventrale «diaphragmatique», consciente et pas «sociale», favorisant ainsi une respiration plus ample et profonde.
- **Séance 2:** Travail sur l'amplitude respiratoire.
- **Séances 3 et 4:** Travail sur l'intégration d'une respiration complète.



“ Celui qui gère sa respiration, gère son corps (efforts) et son esprit (douleurs). ”

Tout au long du suivi, un travail de cohérence cardiaque est effectué à domicile. Marc préconise de faire ce travail, durant un mois, matin, midi et soir pendant 5 minutes avec un saturomètre connecté qui va mesurer la progression du travail.

Ces séances vont permettre d'acquérir un nouveau rythme respiratoire pour mieux vivre son quotidien au niveau physique, mental et émotionnel.

Les trois bonnes raisons d'apprendre à respirer

La respiration permet de vivre dans l'instant présent, elle apaise le mental, améliore la concentration et évacue les tensions physiques.

La respiration agit sur 3 plans:

- L'amélioration de l'oxygénation cellulaire
- La gestion du stress négatif et des émotions
- Le fait de prendre soin de son cœur

Le problème est que l'amplitude de la respiration s'adapte en fonction de nombreux critères: le rythme de nos vie, le stress, la douleur, la maladie...

Une respiration calme et profonde (dans l'inspire et dans l'expire) favorise le fonctionnement de nos différents systèmes (cardio-vasculaire, immunitaire, nerveux, musculo-squelettique).

Le POWERBreathe®, un instrument utile

Marc utilise un appareil d'entraînement respiratoire nommé POWERBreathe® qui permet d'accroître ses capacités respiratoires. Il a été conçu pour réduire l'essoufflement, améliorer la forme physique et optimiser les performances sportives.

Il est utile pour tout le monde, que l'on soit en forme ou non, du sportif lambda au sportif aguerri. Développé par des médecins du sport, il permet l'obtention de résultats scientifiquement prouvés après quelques semaines d'utilisation, 2 fois/jour à raison de 30 respirations par session.

- POWERBreathe® blanc est prévu pour la santé.
- Le vert, bleu ou rose pour les sédentaires et les sportifs.
- Le noir pour les sportifs de haut niveau.



L'OMS cite POWERBreathe® comme outil de prise en charge de la COVID lors de la rééducation des patients, dans une communication en direction des kinésithérapeutes.

Covid-19

La Covid-19 est une maladie respiratoire qui touche les poumons. Ce sont les muscles situés autour des poumons qui leur permettent de se remplir. Le fait d'apprendre à respirer améliore la capacité respiratoire et renforce les muscles. Le diaphragme sera de ce fait plus fort et dynamique. Si la personne a une capacité musculaire plus forte, sa capacité à récupérer sera plus importante en cas de problème de santé. ●

Les conseils de Marc Plata

- Prendre le temps de respirer.
- Ralentir sa respiration et y être attentif.
- Privilégier l'expiration (vider son sac pulmonaire).
- Une bonne respiration est nasale.
- 3-4 respirations conscientes/jour sont réellement bénéfiques.

RESPIRE

Centre Thérapeutique Respiratoire
206, Route d'Arlon - L-8011 Strassen
Tél : +352 691 364 333 - www.respire.lu

Les thérapies cognitivo-comportementales, une solution efficace pour combattre l'insomnie chronique



À l'occasion de la Journée Mondiale du Sommeil, le CHL a organisé un webinaire en collaboration avec le NCER-PD (*National Centre for Excellence in Research Parkinson's Disease*), le 16 mars dernier. Lors de son exposé, le Dr Laurent Le Saint, psychiatre-psychothérapeute au CHL, est revenu sur l'un des troubles du sommeil le plus fréquent: l'insomnie. Il aborda notamment l'utilité des thérapies cognitivo-comportementales groupales qui sont proposées à la Clinique des Troubles Emotionnels du CHL pour aider les patients à retrouver un sommeil de qualité.

Céline Buldgen

Une insomnie est une perturbation du sommeil, qui peut survenir:

- soit lors de l'endormissement, avec des difficultés à s'endormir,
- soit pendant le maintien du sommeil au cours de la nuit avec des réveils fréquents ou des difficultés à retrouver le sommeil après un éveil,
- soit en fin de sommeil avec un réveil trop tôt le matin et une incapacité à se rendormir, associée à un retentissement diurne.

Cette perturbation du sommeil est à l'origine d'un retentissement diurne social, familial ou professionnel.

“ L'impact socio-économique de l'insomnie est réel: majoration de l'absentéisme, diminution de l'attention et de la concentration, augmentation du risque d'erreurs,... ” **DR LAURENT LE SAINT**

L'insomnie dite chronique, se caractérise par des difficultés de sommeil qui surviennent plus de 3 nuits par semaine et qui sont présentes depuis au moins 3 mois.

Prévalence et facteurs de risque

«Dormir moins de 6h par 24h a un impact négatif significatif sur notre santé, avec une augmentation du risque d'obésité, d'hypertension artérielle, de maladies cardiovasculaires, de dépression, d'anxiété, d'accidents de la route...», expliqua le Dr Le Saint.

Il ajouta: «Le temps de sommeil sur 24h n'est pas considéré comme étant un élément de définition de l'insomnie. Celle-ci est davantage liée à un trouble de la continuité du sommeil plutôt qu'au nombre d'heures de sommeil.»

La prévalence de l'insomnie est élevée: 10 à 20% de la population générale se plaint d'avoir un sommeil perturbé, dont la moitié souffre d'insomnie sévère. Cette préva-

DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps
et retrouvez un transit idéal

lence augmente avec l'âge puisque l'insomnie concerne environ 22% des personnes de plus de 65 ans et environ 32% des plus de 75 ans. Ce trouble du sommeil touche davantage la femme que l'homme. Il est lié au statut socio-économique, au revenu financier et aux pathologies psychiatriques (notamment la dépression).

La classification de l'Association Psychiatrique Américaine (A.P.A.), publiée sous le nom D.S.M-V, décrit trois facteurs de risque de l'insomnie:

- Des facteurs liés au tempérament de la personne: profil anxieux, sur-contrôle émotionnel.
- Des facteurs environnementaux: sensibilité aux bruits et à la lumière, à la température ou à l'altitude.
- Des facteurs génétiques et physiologiques: sexe, âge, prédispositions familiales.

Insomnie chronique, que faire ?

L'insomniaque met en place toute une série de comportements et de mauvaises habitudes qui entretiennent l'insomnie...

La thérapie s'appuiera sur la **modification des comportements**:

- Repas pas trop riches et à au moins 2h du coucher, éviter les sodas, café, thé le soir.
- Lever régulier et anticipé dès le coucher.
- Se lever lorsque l'on est réveillé.
- Préparer le début de la journée.
- Préparer le coucher («rituels du coucher»), pas de TV, ni tablettes/smartphones.
- Reconnaître les signaux du sommeil (métaphore du «train de sommeil»).
- Gérer les éveils durant la nuit.
- Garder des horaires réguliers.

Des ordonnances comportementales peuvent être prescrites, si besoin.

Le traitement s'appuiera également sur l'**utilisation de synchronisateurs**:

- S'exposer à la lumière naturelle (le matin) pour bloquer la production de la mélatonine.
- Participer à des activités en groupe (action sur les horloges et régulation des rythmes biologiques).
- Faire du sport est idéal pour réduire le stress et renforcer les rythmes, mais à distance de l'heure du coucher.
- Prise de repas à horaires réguliers et finir le dîner au moins 2h avant le coucher.

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



DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

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

”

Demandez conseil à votre pharmacien



@AWT.Belgium

“ En cas d’une pathologie psychiatrique associée (dépression, anxiété, trouble bipolaire, trouble affectif saisonnier, état de stress post-traumatique,...), la stratégie thérapeutique pour traiter l’insomnie sera à adapter au contexte. ”

DR LAURENT LE SAINT



Une autre technique utilisée en thérapies cognitivo-comportementales groupales est le **contrôle du stimulus** (Bootzin, 1991).

Dans le but de rompre le conditionnement négatif induit par les comportements inappropriés, il est demandé au patient de suivre ces recommandations:

- Se mettre au lit uniquement lorsque l'on est somnolent (pas juste fatigué).
- Se lever du lit quand on n'arrive pas à dormir (après 20 minutes): aller dans une autre pièce, et ne retourner au lit que lorsque l'envie de dormir se fait sentir.
- Ne pas faire d'activités incompatibles avec le sommeil quand on est au lit: ne pas manger, ne pas regarder la TV ou le téléphone, ne pas écouter la radio,...
- Se lever à une heure régulière quelle que soit la quantité de sommeil de la nuit précédente.
- Éviter de faire une sieste.

D'autres techniques sont préconisées en cas d'insomnie chronique:

- Restriction du temps passé au lit (agenda de vigilance et de sommeil): majoration de la pression de sommeil pour mobiliser les somnifères «naturels».
- Modification des cognitions: réévaluer les pensées

associées ou dysfonctionnelles au problème qui se manifeste par un hyperveil cognitif, ayant un rôle dans l'entretien de l'insomnie. C'est-à-dire:

- repérer dans le discours du patient les pensées dysfonctionnelles avec un focus sur son agenda du sommeil,
- passation du questionnaire C.A.S. de Morin (voir les pensées dysfonctionnelles),
- relevé des pensées (triple colonne de Beck: situations, pensées automatiques, émotions),
- intention paradoxale,
- restructuration cognitive,
- contrôle des ruminations et pensées intrusives,
- techniques d'imagerie.

«Des techniques alternatives (mindfulness, biofeedback, neurofeedback, relaxation, hypnose...) peuvent être intégrées dans des programmes de thérapies cognitivo-comportementales adaptés à l'insomnie classique. Lorsqu'elles sont employées seules, leur efficacité sur l'insomnie reste limitée», indiqua le Dr Le Saint. ●

Thérapies cognitivo-comportementales groupales à la Clinique des Troubles Emotionnels (C.T.E.) du CHL (Paula Peireira, Dr Laurent Le Saint)

Quelques séances:

- psychoéducation sur le sommeil, l'apparition et le maintien de l'insomnie,
- principe de restriction du sommeil et entraînement au sommeil,
- conseils d'hygiène du sommeil: alimentation, sport, alcool, café, nicotine...
- établissement d'une grille de sommeil/agenda sommeil, calcul de l'efficacité du sommeil, restriction du temps passé au lit,
- apprentissage de techniques respiratoires,
- apprentissage de techniques de relaxation,

- analyse cognitive: pensées automatiques, distorsions cognitives,
- restructuration cognitive des pensées dysfonctionnelles relatives à l'insomnie et à la phobie de ne pas dormir, travail sur les croyances erronées et pensées négatives,
- thérapie cognitive basée sur la pleine conscience,
- réduction de l'activation cognitive, physiologique et émotionnelle au coucher, par la mise en place du temps de soucis et résolution de problème,
- analyse du contexte de vie et des rythmes sociaux contribuant au déclenchement et au maintien du trouble du sommeil,
- prévention des rechutes.

La campagne Clever akafen pour une consommation durable



Dans le cadre de la campagne *Clever akafen*, la *SuperDrecksKëscht*®, de même que ses partenaires Chambre des Métiers, Chambre de Commerce, confédération luxembourgeoise du commerce et Union Luxembourgeoise des Consommateurs font la publicité de produits écologiques et générant peu de déchets, portant la mention *Clever akafen* – produits recommandés par la *SuperDrecksKëscht*®.

Les consommateurs doivent ainsi être incités à consommer des produits dans le respect de l'environnement et du principe de gestion durable, sans pour autant devoir renoncer au confort et à la qualité.

La campagne doit par ailleurs inciter les fabricants à mettre au point des produits écologiques et animer les commerçants à élargir leur gamme de produits écologiques afin de satisfaire aux besoins croissants des clients à la recherche de produits labellisés.

Quelque 200 magasins participent à cette campagne de sensibilisation. Il s'agit de la plupart des chaînes de supermarchés bien connues et de magasins de bricolage ainsi que d'entreprises de peinture et points de vente électriques.

Les critères généraux de la campagne sont toujours les suivants:

- Les emballages sont écologiques et peuvent être soumis à une valorisation matière.
- Le contenu ne contient pas ou peu de polluants.
- Le produit est durable, c'est-à-dire robuste et consomme peu d'énergie à l'utilisation.

- Après utilisation, le produit peut si possible être soumis à une valorisation matière, ou au moins thermique.

Produits recommandés actuellement:

- Piles rechargeables et chargeurs.
- Eclairage à basse consommation d'énergie et longue durée de vie.
- Peintures et laques écologiques.
- Lessives et produits de nettoyage écologiques.
- Fournitures scolaires et matériaux de bureau.
- Produits Rinse-off.
- Papiers hygiéniques.

Les critères détaillés et les listes positives des différentes catégories de produits ainsi que les recommandations d'utilisation et les adresses des magasins participant à la campagne peuvent être consultés sur le site internet www.clever-akafen.lu.

L'achat de produits écologiques et durables est écologiquement judicieux et a un impact financier positif du fait de la baisse sensible des frais de consommation et des coûts consécutifs. Veillez donc à l'avenir à acheter des produits portant la mention *Acheter malin* – produits recommandés par la *SuperDrecksKëscht*®. ●



Clever akafen - Kaufen auch Sie nachhaltig ein !

unter www.clever-akafen.lu :

- alle positiv bewerteten Produkte
- spezifische Umwelt-Kriterien
- teilnehmende Geschäfte
- Anwendungsempfehlungen



Eine Kampagne der SDK mit ihren Partnern.
SDK - gelebter Klimaschutz.



Pour progresser au rugby, misez sur le dépassement de soi et le plaisir du jeu

Endurance, explosivité, analyse du jeu, communication entre les joueurs... L'acquisition de ces aptitudes au rugby exige de la discipline, de la rigueur et de la patience. Mais le rugby, c'est aussi le dépassement de soi, l'esprit d'équipe, le respect et surtout le plaisir du jeu. Nous avons rencontré Jonathan Prince, l'un des entraîneurs du Club de Rugby de Walferdange, pour aborder avec nous la question que tout joueur de rugby se pose un jour: comment puis-je progresser rapidement ?

Céline Buldgen

Pour progresser, les joueurs de rugby doivent développer certaines aptitudes. Ces aptitudes vont dépendre du type de poste attribué et de ses spécificités.

Une équipe de rugby à XV est composée de quinze joueurs, huit d'entre eux sont les avants et les sept autres sont les arrières.

Jonathan Prince nous explique: *«Les avants vont être plus dans une logique de conquête de la balle et d'affrontement direct avec l'équipe adverse. Les aptitudes physiques requises pour ces joueurs sont plutôt la force directe, la capacité de combat et l'endurance. Outre les trois joueurs de la première ligne (numéros 1, 2 et 3) qui ont des physiques proches de ceux des lutteurs, d'un point de vue morphologique, les avants ont une assez grande taille pour pouvoir conquérir le ballon lors des combats aériens lorsqu'il va y avoir des phases de jeu ou une remise en jeu lors des touches. Quant aux arrières, ils sont censés regagner la ligne d'avantage tout en se passant le ballon vers l'arrière. Par conséquent, ils doivent être plus rapides et être capables de*

“ Aucun joueur ne doit monter sur le terrain en ayant la peur au ventre... La préparation physique et mentale des joueurs est primordiale avant un match. ”

JONATHAN PRINCE

développer des capacités de déplacement et de coordination. Ces joueurs vont être plus dans l'évitement, le débordement et le contournement par la vitesse. À cela s'ajoute aussi le fait qu'ils doivent probablement faire preuve de plus de dextérité que les autres joueurs pour transmettre le ballon.»

Une équipe, plusieurs entraîneurs

Au rugby, il y a très souvent un entraîneur qui supervise les avants et un autre entraîneur qui forme les arrières. Chaque entraîneur a des missions bien définies qui vont permettre aux joueurs d'évoluer techniquement et tactiquement. *«Dans les clubs de rugby professionnels évoluant dans les grands championnats d'Europe, les équipes d'élite sont supervisées par une batterie d'entraîneurs spécialistes de la défense, de la conquête, de l'attaque. Il y a également des préparateurs physiques qui encadrent la préparation physique des joueurs lors de l'inter-saison d'une part et d'autre part tout au long de la saison (pour la réathlétisation des joueurs blessés, le maintien de la forme physique sur toute la durée des matchs, etc).»*, souligne Jonathan Prince.

Des sports en complément du rugby

Pour améliorer leurs performances physiques et leur endurance, les joueurs de rugby peuvent pratiquer d'autres sports. Le running est un sport particulièrement intéres-



“ Le rugby est l'un des sports qui nécessite le plus l'esprit d'équipe et de solidarité. ”

JONATHAN PRINCE

sant pour les athlètes qui peuvent ainsi augmenter leur VMA (vitesse maximale aérobie), c'est-à-dire la vitesse de course à laquelle le coureur atteint sa consommation maximale d'O₂. Jonathan Prince, entraîneur des arrières au Club de Rugby de Walferdange, fait travailler les muscles et l'endurance de ses joueurs en leur faisant faire des séances de 400 mètres. Le demi-fond s'avère aussi très efficace. Il nous dit: «*Pour développer la musculature qui est indispensable au travail de l'explosivité et de l'endurance au rugby, les joueurs peuvent également faire de la musculation, de la boxe ou encore du cross-fit. La natation va permettre d'améliorer la coordination des mouvements et la musculature du haut du corps. Le basket s'avère être un sport très utile pour les joueurs de seconde ligne (les n°4 et n°5) qui sautent en touche car il faut pouvoir avoir une coordination avec le lanceur de la balle, tout en ayant suffisamment de dextérité pour rattraper le ballon.*»

Les bases de l'entraînement

Lors des entraînements de rugby, la répétition d'exercices spécifiques qui sont associés à différentes phases du jeu (transmission du ballon, mêlée...) est primordiale. Les exercices proposés aux joueurs sont axés sur la vitesse, la vivacité, la coordination musculaire, la vitesse d'analyse ou encore la prise de décision. Les exercices d'entraînement de base sont:

1. Pour les avants et les arrières:

- Le travail de la passe.
- Le déplacement du ballon et la conservation du ballon (toujours dans un esprit de jeu collectif).

2. Pour les avants:

- Les touches et les mêlées.

3. Pour les arrières:

- La redistribution des joueurs sur le terrain et jeu au pied.
- Le plaquage. «*Il est important d'apprendre aux défenseurs comment positionner leur tête et leur corps pour se protéger mais aussi protéger les attaquants de l'équipe adverse.*», souligne Jonathan Prince.

La sécurité des joueurs

Jouer au rugby peut faire mal (plaquages dangereux, risques en touche...). C'est pourquoi les joueurs se doivent de respecter les règles établies et les conseils avisés de l'entraîneur. «*Au rugby, le haut du corps - surtout les épaules et la nuque - est fortement exposé au risque de blessure. Tout au long de l'année, et en particulier lors de l'inter-saison, la préparation physique des joueurs et le développement musculaire sont essentiels pour protéger ces zones du corps qui sont sensibles aux chocs physiques. En tant qu'entraîneurs, nous veillons toujours à ce que nos joueurs soient prêts physiquement à encaisser les coups et qu'ils maîtrisent les bases techniques avant de participer à un match. Il en va de leur intégrité physique.*», précise l'entraîneur.

Le plaisir du jeu

Au rugby, comme pour n'importe quel autre sport, il est important que les joueurs prennent du plaisir à jouer et à se dépasser. C'est pourquoi l'entraîneur a pour mission de créer un environnement positif, une cohésion d'équipe et une solidarité entre les joueurs. Jonathan Prince: «*Il existe toujours une certaine appréhension pour les joueurs de monter sur le terrain, mais celle-ci doit rapidement laisser la place au plaisir de jouer et au fait de relever le défi physique. Une fois que le jeu est lancé, la peur disparaît car les joueurs savent qu'ils peuvent compter les uns sur les autres, et que tous ensemble, ils sont plus forts. Quand on voit ensuite que les athlètes jouent avec fluidité et vitesse, que les combinaisons de jeu s'enchaînent à merveille, il en ressort une grande satisfaction autant pour l'entraîneur que pour les joueurs.*» ●

“ Pour améliorer leurs performances physiques et leur endurance, les joueurs de rugby peuvent pratiquer d'autres sports. ”

JONATHAN PRINCE

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 péniers, par exemple, qui allient discrétion, confort et efficacité. Et ça, c'est une bonne nouvelle pour ± 10 % des hommes de plus de 40 ans.

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

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

Le sujet est toujours tabou

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

Discret, confortable et efficace

Un étui pénien est une enveloppe autocollante que l'on applique sur le pénis. Il est ensuite raccordé à une poche, que l'on attache à la cuisse ou au mollet et qui collecte l'urine. La nuit, l'étui pénien peut être connecté à une poche de nuit de plus grande capacité, permettant à l'utilisateur de bénéficier d'un sommeil paisible et ininterrompu. Les poches de jour et les poches de nuit sont équipées d'un petit robinet pour en faciliter la vidange régulière. Les étuis péniers 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 péniers ?
Rendez-vous sur www.coloplast.be

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

La solution idéale pour les hommes

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

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



www.coloplast.to/lasolutionconveen



Conveen® Optima

Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2021-05 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



La première pose de prothèse totale de cheville Quantum™ a eu lieu à l'Hôpital Kirchberg

Obtenir le feu vert de la FDA (*Food and Drug Administration*, USA) en octobre 2020 et plus récemment de la Commission européenne pour la mise sur le marché du nouveau système de prothèse totale de cheville Quantum™ fut un énorme challenge. Celui-ci a été relevé par la firme IN2Bones en collaboration avec un groupe de quatre chirurgiens «designers» européen et d'un ingénieur belge, dont fait partie le Dr Pit Putzeys, chirurgien orthopédique aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS). Il nous explique le développement et l'intérêt de ce projet unique qui a mis 4 ans et demi pour se concrétiser.

Céline Buldgen

La première pose de prothèse totale de cheville Quantum™ fabriquée par la société IN2Bones basée près de Lyon a eu lieu le 30 mars 2021 à l'Hôpital Kirchberg. Cette opération, une première à Luxembourg, a été réalisée avec l'équipe du Dr Pit Putzeys, chirurgien orthopédique aux HRS (Groupe Ortholux) et du Dr Thibaut Leemrijse, chirurgien orthopédique (*Foot & Ankle Surgery Institute*, Bruxelles), médecin consultant aux HRS. Dr Putzeys: «Les résultats sont très encourageants, et nous en sommes très fiers. Il faudra néanmoins attendre au moins 10 ans pour savoir si cette nouvelle prothèse Quantum™ donne de meilleurs résultats ou des résultats équivalents par rapport aux prothèses qui sont déjà disponibles sur le marché depuis de nombreuses années. Il faut savoir que tout nouveau maté-

“ C'est la première fois qu'une firme propose un système de prothèse totale de cheville qui puisse servir à la fois à un usage primaire, de première révision et de deuxième révision. ”

DR PIT PUTZEYS



riel innovant (implant...) en chirurgie orthopédique n'est pas forcément meilleur. Notre plus grand défi a été d'assurer la précision et la reproductibilité qui garantissent le succès de la pose d'une prothèse. Actuellement, nous sommes encore en train d'observer, d'analyser et d'apporter les améliorations nécessaires à cette nouvelle prothèse totale de cheville.»

Des sessions de mise au point au MTC

La prothèse totale de cheville Quantum™ a été conçue grâce à l'expérience de 4 chirurgiens orthopédiques européens (Pit Putzeys, MD, Luxembourg, Thibaut Leemrijse, MD, Belgique, Jean-Luc Besse, MD, France, Per-Henrik Agren, MD, Suède,) et d'un ingénieur (Laurent Paul, Belgique).

Les installations du *Medical Training Center* (MTC), qui est situé à l'Hôpital Kirchberg (HRS), ont permis aux chirurgiens «designers» et à l'entreprise IN2Bones d'effectuer de nombreux tests préliminaires sur des pièces anatomiques durant plus de 4 ans.

«L'opportunité d'effectuer une analyse CT-scan en pré et post-opératoire, les instruments spécifiques à chaque patient et le calcul du degré de précision, de reproductibilité et de la courbe d'apprentissage du MTC était une occasion unique de recueillir l'expérience de tous les contributeurs pour terminer cet ambitieux projet.», nous explique le Dr Putzeys. «Par ce projet international unique, nous sommes heureux de montrer l'intérêt des Hôpitaux Robert Schuman pour la recherche et l'innovation.», ajoute-t-il.

Les objectifs de la prothèse

Le système de prothèse totale de cheville Quantum™ associé à ces instruments personnalisés, vise à réduire les fractures péri prothétiques par descellement aseptique, la destruction du tissu osseux, les erreurs techniques dues à une longue courbe d'apprentissage, les raideurs ainsi que le nombre croissant de procédures de révision totale de la cheville.

Ce nouveau système de prothèse totale de cheville a également été conçu pour permettre aux chirurgiens non expérimentés d'avoir des résultats plus précis et reproductibles.

Le Dr Putzeys commente: «Les objectifs poursuivis par la prothèse totale de cheville Quantum™ sont d'améliorer la flexion dorsale et plantaire, le positionnement de l'implant basé sur l'anatomie du patient et la stabilité de l'implant tibial. Il faut savoir que le système de prothèse totale de cheville Quantum™ a été conçu avec une instrumentation Orthoplanify™ spécifique au patient (PSI). Un modèle 3D de l'anatomie du patient est réalisé sur base d'un scanner de la cheville du patient. Cette modélisation en 3D permet aux chirurgiens de faire une planification tri-dimensionnelle du pied sur les plans frontal, sagittal et axial. Les chirurgiens ont accès à un outil de planification en ligne avec un contrôle total sur le repositionnement osseux et le positionnement des implants en fonction de l'état clinique du patient. Après l'évaluation et la validation du chirurgien, les guides de forage et de coupe spécifiques au patient seront imprimés en 3D pour la chirurgie. Les guides imprimés en 3D utilisés en chirurgie enregistrent plusieurs étapes et permettent des coupes osseuses de précision.»

«Si la prothèse totale de cheville Quantum™ n'est pas faite sur mesure pour chaque patient, nous avons cependant la possibilité de proposer différentes tailles de prothèse en fonction de l'anatomie des patients. Il s'agit donc bien d'une chirurgie personnalisée, dont l'avantage est de donner de meilleurs résultats.», ajoute-t-il.



De gauche à droite: Dr Pit Putzeys, Dr Thibaut Leemrijse, Eric Fourcault CEO In2Bones (Ecully), Clément Stevens Assistant médecin, Julien Faure Chef de produit cheville In2Bones.

Peu d'indications et une chirurgie complexe

Actuellement, il existe peu d'indications pour les prothèses de cheville et par conséquent peu d'interventions chirurgicales, comme en témoigne le Dr Putzeys: «Seulement une quinzaine d'interventions de prothèse totale de cheville sont programmées au Luxembourg, et seulement 14% des chirurgiens réalisent plus de 4 remplacement de cheville totale par an. L'indication principale pour la pose d'une prothèse totale de cheville est l'arthrose, c'est-à-dire l'usure anormale du cartilage. Celle-ci peut prendre trois formes: l'arthrose primaire, l'arthrose post-traumatique (après une fracture) et l'arthrose résultant d'une polyarthrite rhumatoïde.»

Le Dr Putzeys ajoute: «La survie à 10 ans d'une prothèse totale de cheville est de seulement 70%, alors que pour les prothèses totales de hanche ou du genou, ce pourcentage s'élève à plus de 90%. Pourquoi une telle différence? D'une part, la chirurgie de la cheville est assez complexe, de telle sorte que de nombreux besoins cliniques ne sont pas encore satisfaits à l'heure d'aujourd'hui. D'autre part, la cheville est une articulation complexe. Il faut savoir que le pied est constitué de 30 os et de 50 articulations, et que la cheville doit supporter jusqu'à 6 fois le poids de son corps à chaque pas. De plus, les surfaces osseuses sont très petites, les contraintes sur la cheville sont donc très importantes.» ●

Source: www.hopitauxschuman.lu/fr/premiere-pose-de-prothese-totale-de-cheville/

Les bienfaits de la sophrologie face à la Covid-19

La sophrologie est un processus qui invite chacun de nous à prendre conscience de ses capacités d'harmonie entre le corps et l'esprit. Ethymologiquement, il est dit que c'est l'étude de la conscience et des valeurs de l'existence ou l'étude de la conscience en harmonie.

Sandrine Stauner-Facques

Il existe plusieurs courants de sophrologie. Celle que propose notre interlocutrice Amandine Perioli est la sophrologie caycédienne, une méthode de relaxation dynamique. Inspirée par l'hypnose, la philosophie zen ou le yoga, elle permet de gérer les événements stressants. En sophrologie 2 lois sont primordiales

- La loi de la vivance: on considère qu'on doit vivre l'instant présent dans toutes ses dimensions de manière consciente et existentielle. C'est la rencontre du corps et de l'esprit dans la profondeur de la conscience.
- La répétition. C'est la répétition de la vivance qui conduit à la transformation de l'être. En clair, pour que les techniques soient efficaces, elles doivent être répétées.

Les 3 principes d'action de la sophrologie

Amandine nous explique que la sophrologie a trois principes d'action. On parle du schéma corporel comme réalité vécue (on va activer des parties du corps de manière consciente et au fur et à mesure de nos activations, on va commencer à affiner nos sensations qui vont être reçues par notre cerveau).

Le 2^{ème} principe se met en route: le principe d'action positive (on va renforcer nos structures positives physiques et émotionnelles imaginaires et mémorielles pour devenir plus réceptifs et accueillants au positif de la vie).

Le 3^{ème} point est le principe de réalité objective qui implique plus de vivre dans la situation présente, là où nous sommes afin de nous adapter de façon plus adéquate aux différentes situations afin de mieux satisfaire l'expression de nos propres besoins.

Soulagement du corps et de l'esprit

La sophrologie permet l'utilisation de divers outils comme la respiration, la visualisation, la méditation, les mouvements en pleine conscience qui permettent

d'avoir une action ciblée.

Les séances de sophrologie peuvent:

- vous apprendre à vous déconnecter et à développer des émotions positives. Ceci en rétablissant l'équilibre entre votre corps, vos émotions et vos pensées,
- vous aider à vous relaxer, vous détendre,
- vous permettre d'améliorer la gestion du stress, des émotions, la confiance en vous et peut même améliorer la qualité de votre sommeil (très altérée pour beaucoup depuis l'apparition de la pandémie),
- vous aider à bien faire la séparation entre vie privée et professionnelle en ces temps de télétravail ! La sophrologie peut favoriser la concentration et optimiser le travail à la maison. Elle permet aussi de mieux accepter l'enfermement et les restrictions que nous vivons et subissons,
- calmer les angoisses, pour limiter les douleurs psychosomatiques déclenchées par la pandémie. L'objectif sera de créer des espaces mentaux d'évasion,
- aider à calmer les douleurs et souffrances liées à certaines pathologies,
- aider les sportifs à améliorer leurs performances notamment grâce aux techniques de visualisation. Cela peut les aider à se préparer mentalement. Cela peut favoriser la récupération, à renforcer la confiance en soi.

Déroulement des séances

Les séances se pratiquent soit debout, soit assis, soit couché. Il existe 4 premiers degrés de relaxations dy-



namiques. C'est un travail phénoménologique sur soi-même, c'est la découverte de l'unité du corps et de l'esprit, la découverte et la conquête de la vivance et l'ouverture au niveau existentiel.

Amandine Perioli personnalise les prises en charge en fonction de l'état, du vécu et des attentes de ses patients. Elle met en œuvre un protocole en quelques séances pour atteindre les objectifs fixés.

Un projet à venir

Amandine Perioli et Sonia Neves ont toutes deux décidé de créer un service de sophrologie dédié aux entreprises. Elles proposent 3 jours de formation et une matinée de bilan de leur formation. Les formations proposées sont:

- Gérer son stress
- Développer sa concentration et sa créativité
- Préserver son bien-être
- Optimiser le travail en équipe
- Optimiser son capital temps
- Accroître la confiance en soi

Notez que la sophrologie s'adresse à tous dans l'entreprise et peut influencer sur l'absentéisme, la productivité en tenant compte du bien-être des salariés.

Les intervenantes:

Amandine Perioli est sophrologue, praticienne en hypnose et diplômée en HypnoNaissance. Elle est infirmière de formation et a œuvré quelques années dans ce domaine. Elle a toujours cherché des méthodes adaptées aux états de stress et d'anxiété.

Contact: amandine@hypnose-sophrologie.lu

Sonia Neves est sophrologue, praticienne en Reiki et conseillère en Fleurs de Bach. Son domaine de compétence recouvre la souffrance au travail, la gestion du stress, l'évitement du burn-out.

Contact: sonia.neves@pt.lu

La sophrologie a sa place en complémentarité des prises en charge médicales. Le sophrologue est vraiment un allié du médecin et du psychologue et intervient là où la parole atteint ses limites. Elle permet d'avoir une philosophie de vie positive.

Contact: Amandine Perioli

144, Avenue de la Liberté - Niederkorn.

Tél: +352 661 444 888

Site: www.hypnose-sophrologie.lu -  **Amandine Perioli**

Profitez activement de la vie avec des «jambes légères»

Des bas de soutien, de voyage ou de contention se doivent d'être efficaces mais aussi confortables et élégants !

Que sont les varices ?

Grâce aux valves, les veines présentes dans nos jambes renvoient le sang au cœur. Lorsque ces valves fonctionnent mal, elles ne sont plus étanches. Le sang s'accumule, la pression augmente et les veines se dilatent formant «les varices».

Facteurs de risque et prévention

Le surpoids, une profession sédentaire, le manque d'exercice physique, l'hérédité et les grossesses favorisent l'altération du fonctionnement des valves.

Les mesures préventives consistent à bouger beaucoup, marcher, faire du vélo, nager et éviter toute surcharge pondérale. Si vous exercez un métier sédentaire, il est important de ne pas croiser les jambes. Bougez régulièrement les pieds et pliez les orteils. Levez-vous de temps en temps et marchez un peu. Ne vous appuyez pas sur une seule jambe. Les bas de soutien aident le sang à remonter vers le cœur. Les massages favorisent quant à eux la circulation sanguine. Terminez la douche par un jet d'eau froide sur les jambes. Évitez les sources de chaleur comme le chauffage par le sol, les bains de soleil, les saunas et les épilations avec de la cire trop chaude.

Différents bas

Les bas de soutien, plus légers et élégants, vous soulagent lorsque vos jambes sont fatiguées ou lorsque vous restez longtemps debout. Ils sont soit transparents soit opaques et sont déclinés en différents modèles: bas jarrets, bas cuisses autoportants ou collants.

Rester assis de manière prolongée est néfaste pour la santé. Voilà pourquoi les bas de voyage sont conseillés pour les longs trajets afin de prévenir les risques de thrombose. Ces bas jarrets tricotés exercent une pression plus importante au niveau de la cheville qui diminue progressivement en remontant. Ces bas de voyage existent dans de jolies couleurs et sont également disponibles en version coton.

Les bas de contention médicaux sont recommandés en cas d'insuffisance veineuse chronique modérée à sévère, de jambes gonflées, de phlébite, de thrombose veineuse profonde et après un stripping. Enfilez vos bas de contention le matin et portez-les sans interruption jusqu'au soir.

Quelle alimentation choisir pour son chien ou son chat ?



La question de l'alimentation est souvent posée aux vétérinaires. Les propriétaires de chiens et de chats veulent faire au mieux pour leur animal de compagnie. Mais malgré cette volonté, ils sont souvent un peu perdus parmi tout ce qui est proposé.

Sandrine Stauner-Facques

Que doit-on privilégier ? La nourriture industrielle ou maison ? Croquettes ou pâtées ? Les deux ? Comment faire les bons choix ?

Attention

Beaucoup de propriétaires d'animaux se sont sentis mal suite à la diffusion d'émissions alarmistes concernant la composition de la nourriture pour animaux. On y a vu des horreurs et suite à cela de nombreux blogs et pages Facebook ont vu le jour. Le problème est qu'on y a aus-

“ Optez pour ce que préfère votre animal en tentant d'alterner pour profiter des bienfaits des deux types d'aliments. ”



si trouvé tout et n'importe quoi et il y avait de quoi s'y perdre aussi.

La nourriture industrielle

On se perd dans les rayons de supermarchés ou de magasins spécialisés tellement l'offre est énorme. Mais quoi qu'il en soit, un ami vétérinaire m'a dit un jour que la nourriture pas chère de supermarché équivaut aux Fast Food pour animaux. Cela veut tout dire, n'est-ce pas ?

Nous avons donc tendance à vous orienter vers les magasins spécialisés ou votre vétérinaire. Au moins, ces professionnels seront en mesure de vous orienter vers des croquettes ou pâtées spécifiques si votre compagnon a en plus des pathologies spécifiques (surpoids, problème de reins, diabète ou autres).

Pâtées ou croquettes ?

Les pâtées sont une alimentation humide et fraîche qui contient beaucoup d'eau (80% en moyenne). Ces pâtées contiennent minéraux et vitamines et renferment moins de glucides que dans les croquettes. L'intérêt des pâtées est leur apport en eau: facteur intéressant pour les chats qui ne boivent pas beaucoup.

Les croquettes nécessitent de boire. Le chien le fait mais le chat pas forcément. Sachez que la mastication des

croquettes fait du bien aux dents de votre animal, elle permet de lutter contre le tartre.

Sur les paquets, les boîtes, l'information la plus importante tient à la quantité et la qualité des ingrédients. Les ingrédients les plus abondants figurent en début de liste, les moins abondants à la fin. Il est important de le savoir.

Que trouve t-on dans la nourriture humide ?

Ce sont des pâtées, des bouchées, des mousses, des terrines, émincés ou autres dénominations. Elles sont en général constituées de viandes, d'abats mixés, d'amidon, d'huiles, de légumes, de sucre, de minéraux, de vitamines et d'eau.

Que trouve t-on dans les croquettes ?

On y trouve en général des farines de viandes, des farines de céréales, des minéraux, des vitamines et de l'eau.

Optez pour le «mix-feeding»

Finalement les deux types d'aliments (pâtées et croquettes) sont à privilégier alors pourquoi pas faire un mix des deux solutions qui toutes deux présentent des avantages. Comme chaque aliment a ses atouts, autant habituer votre animal aux deux !

Optez pour ce que préfère votre animal en tentant d'alterner pour profiter des bienfaits des deux types d'aliments. Mais privilégiez vraiment la qualité car la santé de votre compagnon en dépend.

Leur concocter de petits plats. Bien ou pas ?

Que faire pour bien faire ? Des plats maison, des aliments industriels ou un mélange des deux ?

Si vous souhaitez cuisiner pour votre animal, lui préparer ses petits plats pour savoir ce qu'il y a dedans. Le mieux pour ne pas commettre d'erreurs est de ne pas faire de recettes hasardeuses... La santé de votre animal est en jeu là encore.

Le site www.cuisine-a-crocs.com propose des recettes alimentaires sur mesure pour chiens et chats. Elles sont calculées par un vétérinaire nutritionniste en fonction des caractéristiques de l'animal (problèmes de santé ou pas) et du mode d'alimentation souhaité. C'est évidemment payant mais très bien fait, pour chats et chiens... C'est vraiment chouette et surtout, le site vous propose des recettes fiables élaborées par un vétérinaire spécialiste en nutrition clinique vétérinaire. ●



bas de compression

BOTA RELAX 280 est un bas de contention qui stimule la circulation sanguine et vous offre un confort optimal. Ce bas a été testé cliniquement : la pression exercée est maximale au niveau de la cheville et diminue progressivement en remontant.

BOTA RELAX 280 – BOTA RELAX 280 COTON

- Soulage les jambes lourdes ou fatiguées dues à une station debout ou assise prolongée
- Favorise la récupération après le sport : marche, course, vélo, ...
- Réduit le risque de thrombose en voyage

Conseils

- Bougez suffisamment
- Portez des chaussures plates et des vêtements amples
- Ne croisez pas les jambes
- Prenez des douches chaudes et froides en alternance
- Surélevez vos pieds et vos jambes

Disponible dans les pharmacies, dans les bandagisteries et dans les magasins médicaux



«Pas un pour me dire merci», une pièce de théâtre qui rompt le silence sur la maladie mentale



La pièce de théâtre «Pas un pour me dire merci», jouée au théâtre d'Esch durant quatre représentations (les 20, 22 et 23 et 25 avril 2021), a su conquérir son public. Il faut dire que Renelde Pierlot, metteuse en scène et son frère, Jean Bürlesk, coauteur (avec Franscesco Mormino qui joue également le rôle du père dans la pièce), ont abordé avec amour et humour - mais sans jamais porter de jugement et sans cacher les côtés sombres - l'histoire d'un père, d'une mère et de trois enfants qui évoluent dans un environnement familial complètement ancré par les troubles psychotiques de la mère.

Céline Buldgen

Une pièce de théâtre sur l'immigration à laquelle Renelde Pierlot a assisté durant son enfance a complètement changé sa vision du monde. Elle s'est donc très vite tournée vers le théâtre, dans l'espoir d'offrir au public le même genre de bouleversement à travers son travail artistique, et dans la volonté de façonner un monde plus viable. Après avoir abordé dans ses derniers projets artistiques des thématiques sociales fortes, comme l'écologie ou la sexualité des personnes marginalisées, elle a décidé de prendre comme nouveau sujet théâtral la maladie mentale et la manière dont celle-ci affecte le vivre-ensemble, notamment dans le contexte familial. Cette nouvelle pièce théâtrale poursuit plusieurs buts tels que sensibiliser et faire changer les mentalités sur la maladie mentale, briser les tabous, donner de la voix aux personnes en souffrance et à leurs proches en les soutenant et en leur disant qu'ils ne sont pas tous seuls.

«Nous avons voulu créer un spectacle qui parlerait de deux choses: de la maladie mentale, et de la famille. Peut-on être mère et malade ? Enfant et mère de sa propre mère ? Comment vit-on la maladie mentale au sein d'une famille ? Comment vit-on la famille face à la maladie mentale ? Ce sont quelques-unes des questions qui nous ont préoccupés. Plus précisément, nous avons choisi d'aborder trois thématiques dans la pièce de théâtre, à savoir la maladie mentale, les enfants face à la maladie mentale et le personnage de Jeanne d'Arc.», explique Jean Bürlesk.

Un beau projet, de belles rencontres

Pour préparer l'écriture et la mise en scène de leur pièce, Renelde Pierlot et Jean Bürlesk ont fait appel à l'Association des Familles ayant un proche atteint de Psychose au Luxembourg (AFPL asbl). Renelde Pierlot: «L'AFPL nous a ouvert toutes les portes pour pouvoir rencontrer et échanger avec des personnes concernées, soit parce qu'elles sont elles-mêmes touchées par la maladie, soit parce qu'elles font partie de l'entourage direct de personnes qui le sont, ou encore parce qu'elles ont fait de l'accompagnement de ces personnes leur métier ou leur vocation. Nous avons ainsi eu la chance de discuter avec des psychiatres du Réseau Psy – le Centre KanEI, des professionnels de santé du service SPAD (Soins psychiatriques à domicile). Nous avons également rencontré des personnes atteintes de psychoses, des parents qui ont des enfants psychotiques, des enfants dont les parents sont psychotiques,... Toutes ces rencontres nous ont donné un aperçu de la dimension cachée de la vie avec la maladie.»

Francesco Mormino s'exprime: «C'était important pour nous, les comédiens, de faire toutes ces rencontres pour pouvoir construire notre personnage mais aussi parce que le théâtre a du sens à partir du moment où il raconte quelque chose. La culture n'est pas uniquement un lieu de divertissement, c'est aussi un moyen d'expression pour parler d'un sujet qui fait sens ou qui fait écho dans notre société.» Il ajoute: «(...) Dans le théâtre, la folie - qui est à comprendre dans le sens de la folie créative, de la folie théâtrale - est une faculté mentale que l'on recherche, qui est flattée, alors que cette même folie n'est pas (ou très peu) tolérée en société.



Certains comédiens - qu'ils soient eux-mêmes atteints d'une maladie mentale ou non - sont absolument extraordinaires sur scène justement parce qu'ils laissent libre cours à leur «folie», à leurs émotions plutôt qu'à leur raison.»

Une souffrance invisible

D'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), une personne sur quatre souffre de troubles mentaux ou neurologiques à un moment donné de leur vie. Plus d'un demi-milliard en souffre en ce moment-même, ce qui place les troubles psychiques à la troisième place des maladies les plus fréquentes, après le cancer et les maladies cardio-vasculaires. On peut notamment citer la schizophrénie, qui touche un pour cent de la population, la bipolarité, qui touche entre un et deux virgule cinq pourcents, et la dépression majeure, qui touche non moins de dix pourcents de la population mondiale.

«Devant de tels chiffres, il est troublant de se dire que l'on parle encore toujours aussi peu de la maladie mentale, une réalité qui n'a fait que s'aggraver avec la pandémie actuelle. Et ce, d'autant plus que la maladie mentale ne touche pas uniquement les personnes qui la subissent directement. On s'intéresse trop peu aux malades. On ignore presque totalement leurs proches. Le titre même de la pièce fait référence à ce manque de visibilité et de reconnaissance que peuvent éprouver aussi bien les personnes malades que celles qui les accompagnent. Le fait de se dire: Je suis là, et pourtant, personne ne me voit.», affirme Jean Bürlesk.

Pour Mady Juchem, vice-présidente de l'AFPL asbl, mettre en avant les qualités et les ressources des personnes atteintes d'une maladie mentale est primordial: *«Comment voulez-vous que ces personnes guérissent si on ne met pas l'accent sur ce qui est positif? Une personne atteinte de psychose n'est pas «folle». Elle a besoin de recevoir un traitement adapté, de l'écoute et du respect. Cette pièce de théâtre est une belle occasion de montrer que tout est possible, même leur rétablissement.»* «La psychose est un sujet tabou dont il



faut parler, et si on peut joindre «l'utile à l'agréable» comme le disait si bien Voltaire dans une pièce de théâtre... alors autant le faire si on en a les moyens. D'autant plus que le théâtre s'avère être un excellent moyen d'expression.», ajoute-t-elle. Renelde Pierlot intervient à son tour: *«Dans les lycées, on apprend aux jeunes à se protéger du sida ou d'autres maladies sexuellement transmissibles. Les maladies mentales ne font quant à elles jamais - voire très rarement - l'objet de séances de sensibilisation et de prévention. Or, il faut savoir que la plupart des psychoses se déclenchent au moment de l'adolescence. Quand un adolescent de 15 ans manifeste les premiers symptômes de la maladie, il se retrouve dès lors complètement démuni.»* Ce que confirme Mady Juchem. L'occasion pour elle de rappeler toute l'importance d'aider un adolescent qui se trouve dans cette situation dans le but d'établir un diagnostic précoce et d'instaurer un traitement le plus rapidement possible. ●

Les missions de l'Association des Familles ayant un proche atteint de Psychose au Luxembourg:

- Venir en aide aux personnes atteintes de psychose (1% de la population, soit plus de 6.000 personnes) et à leurs familles (plus de 20.000 personnes).
- Expliquer la maladie aux membres et au public, collecter et diffuser largement ces informations.
- Briser les tabous, déstigmatiser.
- Développer des structures supplémentaires soignant et accompagnant les patients.
- Collaborer étroitement avec les entités responsables du Luxembourg et d'autres pays.
- Rester le lien de contact prioritaire avec les autorités publiques et privées.
- Être une force de propositions.

Sources:

- Interview de Renelde Pierlot, Jean Bürlesk, Francesco Mormino et Mady Juchem, réalisée le 22 mars 2021.
- Dossier de presse sur la pièce de théâtre «Pas un pour me dire merci».



©IFT_PulsePictures

PATRIMOINE

Visitez les casemates du Bock

La crypte archéologique, antichambre didactique des casemates, héberge le berceau de Luxembourg. Les fouilles archéologiques faites en 1993 montrent les vestiges du premier château comtal, érigé au X^{ème} siècle sur le promontoire du «Bock» par le fondateur de la ville, le comte Sigefroi. Après avoir visité la crypte archéologique, vous entrez dans le donjon de l'ancien château de Luxembourg. Un beau panorama sur la vallée et la ville basse vous attend. On peut visiter la galerie principale avec ses chambres à canons et des meurtrières qui furent élargies lors du démantèlement de la forteresse en 1867. C'est impressionnant. En traversant l'ancienne prison du château dans les fondations du beffroi, vous bénéficiez d'une magnifique vue sur le pont Grande-Duchesse Charlotte qui relie le centre-ville au plateau du Kirchberg et sur les vestiges du fort «Haut-Grünewald». Une visite à faire.

Infos sur www.luxembourg-city.com

DÉCOUVERTE

Circuit Wenzel

Le Circuit Wenzel vous conduit à travers les 1000 ans d'histoire de la ville de Luxembourg. Il vous emmène à travers les plus anciens quartiers de la ville et quelques-unes des fortifications ayant survécu aux ravages du temps, qui ont été inscrits en 1994 par l'UNESCO sur la liste du patrimoine mondial. Au cours de cette promenade, vous passerez, entre autres, le rocher du Bock (berceau de la ville de Luxembourg), le pont du château construit en 1735 et la Corniche, appelée communément «le plus beau balcon de l'Europe».



©IFT_GregoriLengler

Cet itinéraire a reçu son nom en souvenir de Wenceslas II (ou Wenzel), duc de Luxembourg de 1383 à 1419. Pendant son règne, une partie de la troisième enceinte, appelée justement mur de Wenceslas, a été érigée pour protéger les habitants de la vallée.

Réservez vos tickets sur www.luxembourg-city.com

NATURE

Découvrir Esch-sur-Sûre

Esch-sur-Sûre est un véritable joyau naturel luxembourgeois. C'est un coin entouré de vallées verdoyantes et les amoureux de la nature ne s'en lassent pas.

On peut se délasser au Lac d'Insenborn, très réputé dès l'arrivée des beaux jours. Ses eaux offrent la possibilité de se baigner et ses rives de faire des barbecues. En voiture ou à pied, les promenades valent le coup d'œil. Cet endroit est donc une valeur sûre qui représente bien le pays et sa nature splendide.

Le parc naturel est traversé par un lac artificiel. Le parc est prévu pour le tourisme vert où tous les passionnés pourront profiter des longues promenades et de balades à cheval.



©IFT_AlfonsoSalgueiro



Le service est ouvert 7 jours sur 7, de 8h à 20h00



L'**accès** au service se fait, comme d'habitude, par l'entrée principale de la **Clinique Bohler**: 5 Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg



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 le regroupement de personnes. Un large panel de créneaux horaires vous est proposé, contactez-nous au **2468 5540**.



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 juin 2021

Toujours l'indispensable 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...
...ne sortez jamais sans elle !



Sémi

L'auteur

Née au Japon, Aki Shimazaki vit à Montréal depuis 1991. Elle a remporté de nombreux prix littéraires. Bien que sa langue maternelle soit le japonais, elle écrit tous ses livres directement en français. Toute son oeuvre est publiée par Actes Sud.

L'ouvrage

Tetsuo et Fujiko Niré vivent en maison de retraite depuis que, quelques années auparavant, Fujiko a commencé à développer des symptômes de la maladie d'Alzheimer. Ils ont uni leurs destins il y a plus de quarante ans, par le biais d'un mariage arrangé, et ont vécu ensemble une vie tranquille: trois enfants, dont l'aînée est hélas décédée d'un cancer précoce, et aujourd'hui quatre petits-enfants auxquels ils sont très attachés.

Quand elle se réveille ce matin-là, Fujiko ne reconnaît pas son époux. D'abord en grand désarroi, Tetsuo entreprend finalement de reconquérir celle qui le prend désormais pour un étranger auquel elle se trouverait simplement fiancée. Dans les paroles parfois incohérentes de son épouse, il découvre qu'il n'a pas été le mari parfait qu'il se plaisait à imaginer. Et si la situation lui offrait une seconde chance de rendre Fujiko heureuse ?

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

Cadeau pour la fête des pères

Raz*Putin, le nouveau rasoir de la gamme **Raz★War**, vise à offrir un confort de rasage comme vous ne l'avez jamais connu. Le rasoir Raz*Putin assure un rasage de près tout en douceur. Ses 5 lames en acier suédois suivent parfaitement les contours de votre visage et coupent vos poils avec douceur et haute précision.

Cerise sur le gâteau, le **Raz*Putin** contient encore moins de plastique que la plupart des rasoirs sur le marché. Il se combinera parfaitement avec le savon de rasage **Spice Age**, parfumé aux agrumes et au poivre noir. Produit artisanalement à partir d'un processus de saponification à froid conservant toutes les propriétés bénéfiques des huiles, il vous permettra peut-être de découvrir la véritable BBQS* en vous armant d'un blaireau de rasage.

*BBQS: Baby Butt Quality Shave (rasage de peau de bébé)



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



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 tiaré/fleur de cerisier
- Savon myrtille/bois de figuier



Demandez conseil à votre pharmacien



@AWT.Belgium

Articulations¹ & Tendons

NEW



+ En pharmacie

- ✓ Naturel
- ✓ Hautement dosé
- ✓ 1 comprimé par jour
- ✓ Efficacité prouvée²

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

¹ L'extrait de curcuma contribue au maintien de la flexibilité articulaire.

² 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 sensibles¹ : avec **Mobilityl Max**, la mobilité articulaire est améliorée de 98%².

Besoin de brochures ou d'échantillons ?
Contactez-nous : info@mobilityl.com