

Letzbe healthy

Vaccin COVID-19 et allergies

Les formations de l'Académie de Naturopathie

Le yoga: un allié durant la pandémie

Psycho
Peur de l'abandon

Votre peau: une valeur inestimable

Päiperléck
Aides et Soins à Domicile

Grossesse: quels changements physiologiques?

Manger local, tendance en plein boom

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

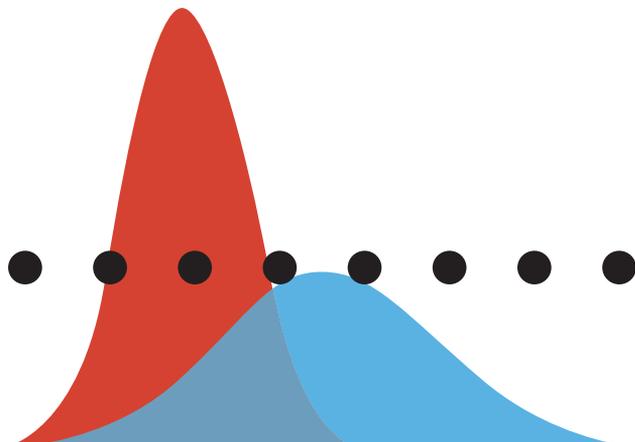
**CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®
DER INNENVERTEIDIGER**



LARGE SCALE TESTING



Les invitations restent en place pour un échantillon de la population afin de suivre l'évolution du virus



Nouveau !

Test PCR sans invitation



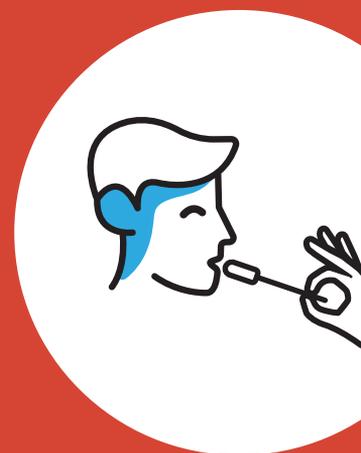
Pour tous les résidents ayant un numéro d'identification national et vivant au Luxembourg



Gratuitement dans une station de test LST drive-in

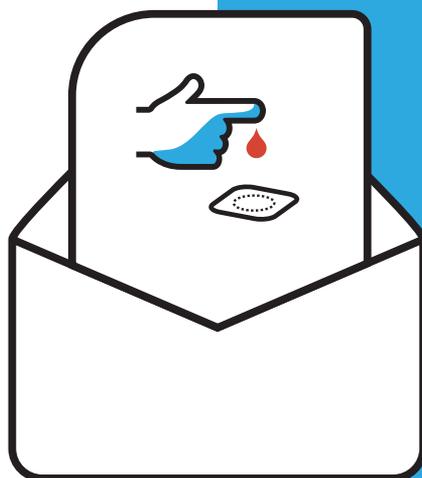


En prenant rendez-vous sur www.covidtesting.lu



Test sérologique (DBS)

toujours sur invitation uniquement



Invité(e) ou non ?
Faites-vous quand même tester !



Vacances et optimisme au programme

Flashback... En rédigeant ces quelques lignes, chère lectrice, cher lecteur, je me penche sur nos éditos de l'été dernier. A cette période, nous espérions ne pas connaître de «seconde vague», et nous nous réjouissions de retrouver la «vie d'avant».

Un an plus tard, nous sommes passés par une 2^e, puis une 3^e vague, dont nous avons aujourd'hui identifié les variants principaux. Entretemps, nous avons eu la possibilité de nous vacciner et de réduire ainsi fortement notre risque de COVID grave. Serait-ce maintenant, le retour à une vie «presque comme avant»? A voir... Nous en saurons plus après l'été, mais nous savons déjà que le vaccin pourrait connaître un rappel, pour nous protéger contre d'autres souches du coronavirus. On parle aussi de plus en plus d'une vaccination combinée ou concomitante, contre la grippe saisonnière. En d'autres termes, la recherche progresse, et surtout nos systèmes de soins ont appris à gérer une nouvelle situation.

Nous même également, d'ailleurs. Nous avons, pour beaucoup, modifié favorablement certaines de nos habitudes de vie, d'alimentation. On sait que l'exercice physique, le grand air, un apport suffisant en vitamines et oligo-éléments essentiels, jouent un rôle clé dans nos résistances face à toutes les infections, mais aussi pour notre santé au sens large. Bon nombre d'entre nous avons redécouvert les produits vrais, le circuit court, combinant éthique et santé.

Cette approche, c'est celle que *Letz be healthy* vous propose, avec une réelle conviction et un engagement auprès des acteurs locaux, au Luxembourg et dans la grande région. Et ce numéro, dont nous vous souhaitons une bonne lecture, n'y fait pas exception.

Au nom de toute notre équipe, je vous souhaite de belles vacances santé avant de nous retrouver en septembre. Faites-vous plaisir !

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.





ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956



TA SANTÉ
T'IMPORTE.

NOUS SOMMES LÀ.

Être en bonne santé et le rester est primordial. Découvrez notre page web gesondbleiwen.cmcm.lu, qui regroupe tout un tas de conseils santé accessibles pour chacun et faciles à suivre dans la vie de tous les jours.

Envie de devenir membre ? Plus d'infos sur www.cmcm.lu

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

[f cmcm_luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm_luxembourg) [@cmcm_lu](https://www.instagram.com/@cmcm_lu) [y CMCM Luxembourg](https://www.youtube.com/CMCM_Luxembourg) [t cmcm_lu](https://www.twitter.com/cmcm_lu) [App](https://www.getapp.com/cmcm)

6 Zapping

- Vaccination COVID-19 aux adolescents de 12-17 ans, en priorisant les plus vulnérables
- CITREX Pour rééquilibrer votre métabolisme
- Pour se préparer à la rentrée de septembre



9 HRS

Les Hôpitaux Robert Schuman lancent leur compte sur la plateforme TikTok

10 Beauté

Votre peau a une valeur inestimable

12 Société

Päiperléck – Aides et Soins à Domicile



14 Formations

L'Académie de Naturopathie Luxembourg poursuit son chemin

16 Nutrition

Manger local, une tendance en plein BOOM

18 CHL

Vaccin COVID-19 et allergies: quels sont les risques? Que faut-il savoir?

22 Famille

Grossesse: à quels changements physiologiques dois-je m'attendre?



24 Psycho

Peur de l'abandon: mieux comprendre le schéma pour le stopper

26 Bien-être

Le yoga, un allié durant la pandémie

28 Recettes

Shakshouka Clafoutis aux cerises

30 Animaux

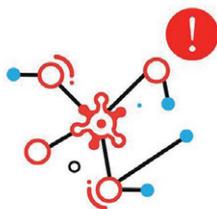
La mode des animaux... en résine

32 Sortir

34 Concours

ZAPPING

Vaccination COVID-19 aux adolescents de 12-17 ans, en priorisant les plus vulnérables



WWW.COVID19.LU
INFORMATIONS CORONAVIRUS COVID-19

Les premières invitations pour se faire vacciner contre le coronavirus ont été envoyées au début du mois de juillet aux adolescents âgés entre 12 et 17 ans, en commençant par les plus âgés. Suivant les recommandations du Conseil supérieur des maladies infectieuses (CSMI) du 10 juin 2021, la priorité sera donnée aux plus vulnérables.

À cet effet, le CSMI a établi, en collaboration avec la Société luxembourgeoise de pédiatrie, une liste avec les comorbidités rendant un adolescent potentiellement

plus susceptible de développer une infection grave. Cette liste peut être consultée sur le portail Santé.

Comment prendre rendez-vous?

Les jeunes concernés en fonction de leur âge, recevront une invitation de la part du ministère de la Santé par courrier postal, avec indication détaillée de la démarche pour prendre rendez-vous dans un des centres de vaccination de leur choix. Une assistance personnalisée est également offerte à travers une hotline spécialement mise en place à cet effet sous le numéro (+352) 247-65533.

Les adolescents qui présentent un état de santé qui peut les exposer à un risque majoré selon la liste établie, pourront être inscrits en vue de la vaccination via leur médecin traitant ou médecin spécialiste et recevront alors une invitation par courrier postal. ●

CITREX Pour rééquilibrer votre métabolisme

Si vous profitez de l'été pour perdre du poids, c'est le moment d'une cure de Citrex®. Concentré de flavonoïdes, extraits naturels de bergamote et d'orange sanguine, combinés à la vitamine B6 et B12 et au chrome, Citrex® vous aide à maintenir une glycémie normale et d'un métabolisme énergétique normal.

Avec une amélioration démontrée des paramètres lipidiques et un effet favorable sur le poids, le Citrex® est la réponse idéale pour toutes les personnes avec un syndrome métabolique (excès de poids, augmentation des triglycérides, tendance

à l'hypertension, tendance au pré-diabète). Citrex® est le complément idéal pour aider à améliorer le profil lipidique, et peut éviter de devoir recourir à des médicaments hypolipémiants.

Disponible en boîtes de 60 compri-



més, le Citrex® se prend à raison de 2 comprimés par jour, avec le petit déjeuner et le dîner. Il faut compter trois mois de traitement pour améliorer les paramètres du syndrome métabolique, en complément des mesures diététiques. ●

ABONNEMENT
Letz be healthy

**Vous souhaitez recevoir votre Letz be healthy
chaque mois dans votre boîte aux lettres?
Abonnez-vous!**

L'abonnement démarrera au numéro qui suit le paiement. *Letz be healthy* sera envoyé au nom et à l'adresse mentionnés dans le virement bancaire. Le virement est à effectuer à

Connexims: 25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
IBAN: LU07 0019 4455 9244 8000 - BIC: BCEELULL
Si vous souhaitez le recevoir à une autre adresse,
contactez-nous à info@letzbehealthy.lu



**Seulement 33€
par an!**

Pour se préparer à la rentrée de septembre

Avec le soleil, avec le repos, avec le sport, et si vous faisiez une petite cure de plantes adaptogènes? Nous les avons déjà évoquées. Sur le top trois de ce podium, on place volontiers le safran, la rhodiole et l'ashwagandha, qui augmentent la résistance de l'organisme face aux facteurs physiques, chimiques ou biologiques à court et à long terme.

Ces plantes sont réputées pour leur effet tonifiant et énergétisant. Elles équilibrent notre réponse au stress en régulant le cortisol, notre hormone du stress, et évitent que le stress nous «brûle». Enfin, elles améliorent l'état d'esprit, réduisent la fatigue et renforcent le système immunitaire.

Safran

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.



Rhodiole

Les vikings utilisait déjà la *Rhodiola rosea* pour améliorer leur endurance mentale et physique. La rhodiole peut être particulièrement efficace pour combattre les 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. Elle équilibre les fonctions physiologiques et hormonales et prévient les réveils nocturnes dus à la fatigue nerveuse. Enfin, ce «ginseng indien» contient également des antioxydants et des acides aminés en abondance.

A ne pas oublier non plus...

- Une alimentation saine riche en oméga-3 et en vitamines et minéraux.
- Les vitamines B pour soutenir le système nerveux et le fonctionnement du cerveau.
- La vitamine B3, B6, B12 et le zinc pour le métabolisme des neurotransmetteurs comme la dopamine, sérotonine, GABA.
- Un bon apport en vitamine D pour favoriser le fonctionnement de notre système immunitaire et éviter les états dépressifs. ●



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



Demandez conseil à votre pharmacien



• LOUPES



ALIMENTATION SAINÉ : LES CONSEILS D'ISABEL GALIANO

Je m'appelle Isabel Galiano et je suis coach santé et professeure de yoga. J'aide les gens à mener une vie plus saine et leur donne des conseils sur une alimentation plus équilibrée, un sommeil plus serein, une meilleure gestion de stress et une activité physique plus efficace.

Aujourd'hui, je partage avec vous mes 5 conseils pour manger mieux.

Conseil 1: Mangez plus de fruits et de légumes

Isabel Galiano : Si vous voulez manger mieux, il est essentiel de consommer le plus de fruits et de légumes possible. Les fruits sont très importants, mais les légumes le sont encore plus. La prochaine fois que vous ferez les courses, remplissez votre chariot de différents fruits et légumes de toutes les couleurs. Plus leur couleur est foncée, mieux c'est !

Une astuce pour manger plus de légumes dès le matin est d'en ajouter à votre omelette. Peu importe les légumes choisis, l'essentiel est que cela ait bon goût ! Si vous préférez les tartines, accompagnez-les de carottes, de concombres ou d'un avocat. Et si vous n'arrivez pas à avaler de légumes le matin, alors mangez au moins un fruit.

Conseil 2: Trouvez la bonne source et quantité de protéines

I.G. : Les protéines forment un autre pilier d'une alimentation saine. Mais il est important

de consommer différentes sources et la bonne quantité de protéines. Quand on parle de protéines, on pense à la viande, au poulet, au poisson et aux œufs. Mais il ne faut pas oublier les protéines végétales, telles que les lentilles, les haricots, les noix et les graines, qui sont excellentes pour la santé. Ne mangez pas contre pas de la viande rouge tous les jours et, si cela vous arrive, évitez de consommer de la viande transformée, telle que le salami, le jambon ou les saucisses.

Conseil 3: Consommez les bons glucides

I.G. : Notre corps a besoin de glucides, mais il faut consommer les bons glucides : les glucides complexes. Tandis que les produits complets, tels que le pain complet, le riz complet ou les pâtes complètes, sont bons pour la santé, essayez d'éviter la consommation de leur pendant blanc.

Conseil 4: Réduisez le sucre

I.G. : Ce conseil porte sur ce qu'il vaut mieux ne pas trop consommer : le sucre. Réduisez votre consommation de sucre au maximum. Qui dit sucre pense forcément au sucre blanc, aux biscuits, aux gâteaux et aux friandises. Ces produits sont de véritables bombes à sucre, mais n'oubliez pas que de nombreux produits emballés en contiennent également beaucoup. Pour vérifier, allez dans votre cuisine, ouvrez vos placards et votre frigo, sortez les emballages et lisez les listes des ingrédients.

Plus la liste est longue et compliquée, plus le risque est grand que le produit en question est tout sauf sain. Il ne devrait donc pas être consommé ni proposé aux enfants tous les jours.

Conseil 5: Mangez plus varié

I.G. : Quoi que vous mangiez, pensez toujours à consommer différents produits. N'ayez pas l'habitude de manger toujours le même fruit, légume ou morceau de viande. Découvrez plutôt de nouvelles choses. Achetez des produits que vous ne connaissez pas et que vous n'avez pas encore goûtés. Et essayez de nouvelles recettes. Plus nous apportons à notre corps des nutriments différents, mieux c'est !

J'espère que ces conseils vous ont été utiles et vous inspireront et aideront à manger mieux. À bientôt, et restez en bonne santé !

Consultez aussi les vlogs gezondheid ! et le podcast « be well » sur gesondbleiwen.cmcm.lu



MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

[f](#) cmcm_luxembourg [@](#)@cmcm_lu [v](#) CMCM Luxembourg [t](#) cmcm_lu [a](#) App

CMCM

ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Les Hôpitaux Robert Schuman lancent leur compte sur la plateforme TikTok

Soucieux de rester au plus près de leurs patients et de les informer régulièrement sur l'actualité santé, les Hôpitaux Robert Schuman sont depuis plusieurs années présents sur de nombreux réseaux sociaux (Facebook, LinkedIn, Instagram, YouTube, Twitter).



Le profil HôpitauxRobertSchuman sur la plateforme de partage de vidéos TikTok vient compléter ce dispositif. **L'objectif ?** Publier des vidéos réalisées avec les professionnels de santé des HRS pour créer des liens avec le grand public, et notamment ici, avec une communauté essentiellement jeune (la tranche d'âge des 10-24 ans représente la part la plus importante d'utilisateurs de cette application), informer et démêler le vrai du faux, contribuer à la déstigmatisation de certains sujets, éduquer les patients d'une manière interactive, ludique et différente, rester en contact avec un public dynamique et actif sur les réseaux sociaux, mais qui n'a pas forcément accès direct aux publications santé fiables et validés par les experts de différents domaines médicaux.

Quel type de contenus seront publiés sur la page TikTok HôpitauxRobertSchuman ?

La première vidéo publiée le 5 mai dernier vise à sensibiliser d'une manière ludique le grand public à l'importance de l'hygiène des mains. Depuis 3 interviews au sujet de l'obésité infantile et juvénile et une vidéo sur l'initiative «Petits bolides» qui permet aux enfants de se rendre au bloc opératoire ou à la radiologie dans des petits bolides électriques, ont été ajoutées sur la page TikTok des HRS. ●

AVEC LOUPE

CART-A-TIC

L'ARME EFFICACE
CONTRE LES TIQUES

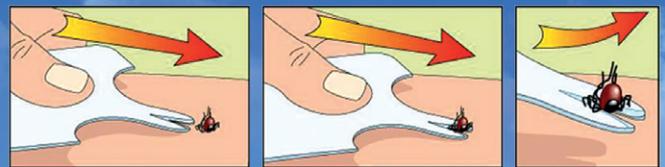
www.cart-a-tic.com



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

Sans pince à tiques

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



Format carte de crédit



CNK: 3736-105
Vendu exclusivement en pharmacie

© SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg

Distribution:

AWT Belgium sprl-bvba • Chaussée de Mons 1229 • B-1070 Brussels

www.awt-belgium.com



Notre peau a une valeur inestimable

Notre peau fait partie de notre capital santé. Il est nécessaire et même capital de la soigner, de la chouchouter au quotidien. Matin et soir, femmes et hommes doivent prendre soin d'elle afin de la préserver au maximum. Et cet été, qu'on parte en vacances ou pas, on achète des produits solaires pour se protéger.

Sandrine Stauner-Facques/Justine Chery

L'arrivée des beaux jours est un pur bonheur mais vous devez faire attention au soleil même si vous n'en profitez que sur votre terrasse ou dans votre jardin. Ne pas partir en vacances ne nous donne pas une immunité miracle contre le soleil...

Un maître mot: Protection

Vous le savez, le soleil accélère le photo-vieillessement. Ce sont les UVA qui sont les premiers responsables du vieillissement prématuré de la peau et on s'en passerait bien n'est-ce pas ?

Alors, même si vous ne partez pas cet été, passer deux heures au soleil en terrasse, faire du sport au soleil peut provoquer des dégâts. Les zones sensibles et les plus exposées sont évidemment le visage, les mains et le décolleté.

Pour cette édition, nous vous proposons une seule et unique marque de produits solaires. C'est *Uriage* avec



sa gamme «Bariésun» pour les vacances ou en ville, peu importe.

Nous vous présentons l'intégralité de la gamme de protection: crème, lait, fluide, huile, brume... Et vous avez également tout ce qu'il vous faut pour appliquer sur votre peau après l'exposition (volontaire ou pas): baume réparateur, brume rafraîchissante. En effet, il faut apaiser sa peau, la réparer grâce à des soins après-soleil qui nourrissent l'épiderme en profondeur.

Et pour ceux qui s'aiment avec leur peau hâlée, *Uriage* propose également une brume thermale autobronzante et un lait soyeux autobronzant pour donner bonne mine.

Avec tout cela, vous avez le choix pour opter pour des produits de qualité en étant protégé contre les méfaits du soleil.

Profitez en sécurité !

Nous avons besoin du soleil, il est donc hors de question de ne pas profiter des beaux jours. En mettant ces produits solaires, vous bénéficiez des bienfaits du soleil en toute sécurité. Nous serions vraiment bêtes de nous en priver.

Côté maquillage cet été

Pour cet été, nous sommes dans une tendance très *glowy* (rayonnant), la tendance make-up lumineuse. L'effet glow est un maquillage *nude* sur lequel on apporte des touches de lumière. Il sert à illuminer le teint, le regard et la bouche grâce à des boosters d'éclat. Le secret est de ne pas faire un maquillage figé, chargé. On met en valeur les pommettes avec du Highlight, de la poudre de soleil, des poudres bronzantes, brillantes.



La Roche Posay a créé *Toleriane* teint fluide et compact crème avec SPF 35 qui existe en quatre teintes ! Il y en a forcément une pour vous... L'écran est équipé d'une éponge intégrée, très pratique à emporter partout avec vous.

Pour illuminer votre teint, optez pour cette crème compacte fondante de chez *Uriage*. Elle intègre toute la force minérale de l'Eau Thermale d'Uriage concentrée en poudre et apporte une très haute protection solaire contre les UVA/UVB. Vous avez le choix entre deux teintes à choisir selon votre carnation (claire ou dorée). Elle donne un teint naturellement unifié pour un effet bonne mine immédiat avec un fini sec et poudré. Son complexe filtrant minéral, associé à la vitamine E et à un dérivé de vitamine C, apporte une très haute protection contre les UVB, UVA et les radicaux libres (SPF 50).

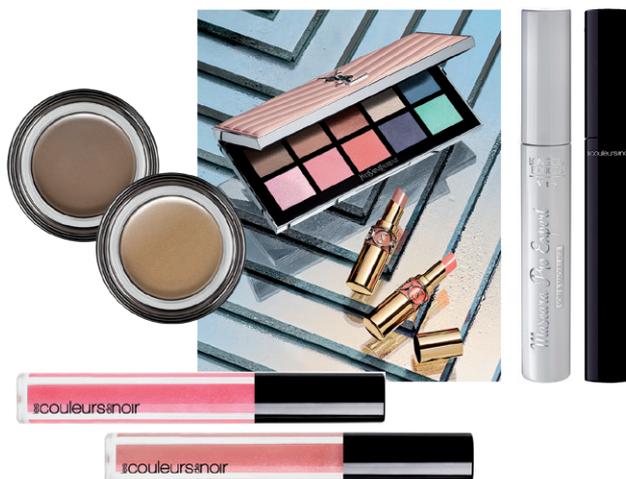
Astuce de Justine: Parce que les femmes qui travaillent cet été ont aussi envie de cet effet bonne mine. Alors on

met un coup de blush ou de la *Terracotta* de chez *Guerlain*. On apprécie aussi le blush *Longcils Boncza* de *Vitry*. Le blush destiné aux pommettes peut exceptionnellement être mis sur les paupières et sur le nez pour amener un peu de soleil sur le visage non bronzé.

Pour les yeux, on craque pour des fards dorés, bruns brillants. Certaines marques proposent des crayons pour les farder aisément. Travaillez bien vos sourcils également car ils sont importants pour booster votre regard. Les sourcils doivent être mis en valeur, intensifiés et coiffés, revêtus d'un gel fixant.

Pour les paupières, la palette de fards *Yves Saint Laurent* vous ravira et nous aimons vraiment beaucoup ce fard *Giorgio Armani* gamme FW2122. Pour un regard léger, tapotez doucement votre paupière et atténuez et pour un regard profond, mettez de la matière (en soirée par exemple). Dans la même marque, pour plus de discrétion, optez pour la couleur plus claire et mordorée, très agréable aussi. Celles qui osent pourront tenter le bleu turquoise qui fait son retour.

Justine nous disait de ne surtout pas hésiter à mettre 2 couches de mascara. On met la première, on laisse sécher et on applique la seconde pour accentuer le regard. *Les Couleurs du Noir* est un bon conseil d'achat ou le mascara *Pro Expert* de chez *Vitry* aussi.



Comme le reste, la bouche devra être hyper brillante cet été. *Les Couleurs du Noir* ont des gloss tout simplement parfaits pour cela. ●

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



Päiperléck - Aides et Soins à Domicile

«Päiperléck Aides et Soins à Domicile», une entreprise familiale de deuxième génération, a été fondée en 2009 et s'est depuis fait un nom en matière de soins à domicile pour les personnes dans le besoin au Luxembourg.

Active sur l'ensemble du territoire luxembourgeois, la gamme de services de «Päiperléck Aides et Soins à Domicile» ne se limite pas qu'aux soins à domicile, mais inclus également, la gestion de résidences seniors, l'encadrement en foyers de jour, le service 24/7 «Nuets Päiperléck» ainsi que son service «Lits de Vacances».

Un réseau de soins à domicile offrant des services complets et proche de ses clients

«Nous sommes actifs sur l'ensemble du territoire luxembourgeois dans le domaine des soins à domicile et disposons d'antennes de soins mobiles à Lamadelaine, Diekirch, Aspelt, Foetz, Wiltz, Bettembourg et depuis peu aussi à Junglinster», explique Isabelle Hein, directrice des soins de la société Päiperléck. «Notre offre s'adresse aux personnes de tous âges qui ont besoin de soins et d'aide à domicile. Ainsi, nous sommes ouverts à tous, sans restriction d'âge.»

Avec son large éventail de services, Päiperléck place l'individu et ses besoins individuels au cœur de son action au quotidien. Stéphanie Hein, directrice générale de l'entreprise, ajoute que «le personnel infirmier, les psychologues, les kinésithérapeutes et les ergothérapeutes ont pour objectif de mettre en place le meilleur plan de soins pour chaque client, avec la participation et en accord avec le client.»

Résidences Seniors - être accepté et entouré tout en restant libre de ses choix

Au sein de ses trois «Logements Encadrés» à Beaufort, Schengen et Wiltz et de ses 2 CIPA à Esch/Alzette et Ro-

“ Avec son large éventail de services, Päiperléck place l'individu et ses besoins individuels au cœur de son action au quotidien. ”



dange, Päiperléck offre à ses résidents un cadre de vie sécurisant, où ils peuvent vivre un quotidien stimulant et paisible à la fois. Le personnel infirmier y propose un encadrement 24h/7j, offrant le meilleur service possible en termes d'accompagnement, de soins et de soutien au quotidien.

«Notre volonté est de placer le résident au centre de nos actions et ce afin que chacun trouve sa place, se sente accepté et entouré, tout en restant libre de ses choix.» précise Isabelle Hein.

Foyers de Jours - un encadrement au quotidien

Päiperléck propose également un encadrement au sein de ses cinq foyers de jour situés à Bettembourg, Beaufort, Esch/Alzette, Rodange et Wiltz. Les services proposés s'adressent principalement aux personnes âgées, qui sont accueillies et prises en charge par l'équipe soignante en semaine. «Non seulement une aide et des soins professionnels sont dispensés dans nos foyers de jour, mais un large éventail d'activités thérapeutiques et sociales sont également proposées, ainsi que des ateliers de bricolage, du sport et des sorties.», explique Stéphanie Hein.

«Nuets Päiperléck» - une prise en charge 24/24 et 7/7

Afin de maintenir la qualité de vie des personnes ayant besoin d'une aide extérieure, le «Nuets Päiperléck», lancé en 2017, est un service complétant l'offre de soins en journée en garantissant une prise en charge la nuit: «Ce service est particulièrement important pour les clients aux besoins palliatifs bien qu'il soit ouvert à tous les clients. Savoir qu'une infirmière est également de garde la nuit en cas d'urgence est une sécurité supplémentaire pour le client.», précise Isabelle Hein.



Lits de Vacances – des chambres adaptées pour des vacances sans soucis

Päiperléck s'est associé à l'«Hôtel Bel-Air, Sport & Wellness» à Echternach et, depuis mars 2017, 15 chambres adaptées aux seniors y sont proposées avec pension complète et soins assurés par le personnel infirmier sur place. Isabelle Hein explique «cette offre s'adresse aux

personnes âgées souhaitant passer leurs vacances dans un environnement agréable, pas trop loin de chez elles. Mais elle est aussi très souvent utilisée lorsque des amis ou des parents, qui assurent habituellement les soins, sont en vacances ou pour d'autres raisons et ne peuvent donc pas s'occuper de la personne qui a besoin de soins. La prise en charge globale à l'Hôtel Bel-Air sécurise le client et facilite son rétablissement.»

Le succès de ces dernières années n'est toutefois pas une raison pour Päiperléck de se reposer sur ses lauriers. «Il est primordial pour nous de poursuivre notre développement et d'être au fait des nouvelles tendances thérapeutiques afin de pouvoir répondre au mieux aux besoins de nos clients et ainsi de satisfaire leurs attentes.» ajoute Stéphanie Hein. Car une chose est sûre: le bien-être de ses clients est la raison d'être de Päiperléck. ●

Päiperléck S.à r.l.

**Aides et Soins à Domicile – Résidences Seniors
19, Op Tomm L- 5485 Wormeldange**

Tél. : 24 25

Email: info@paiperleck.lu - www.paiperleck.lu



DES VACANCES SANS SOUCIS

#VAKANZDOHEEM

en collaboration avec
l'Hôtel Bel-Air, Sport & Wellness - Echternach

SÉJOUR OU CURE POUR LES CLIENTS NE POUVANT
OU NE SOUHAITANT PAS SE PRIVER D'UN
ENCADREMENT SOINS

- CHAMBRE CONFORT OU ROMANTIQUE
- PENSION COMPLÈTE
- OFFRE DE LOISIRS
- SPA- & WELLNESS
- TÉLÉALARME
- ENCADREMENT 24/7 PAR NOTRE PERSONNEL QUALIFIÉ

Réservez vos vacances au :



24 25 91 00

Päiperléck
S.à r.l.



Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors



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 sont 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

Du même niveau d'excellence que la formation en présentiel, la formation sera déclinée en e-learning en septembre 2021:

- 18 modules en ligne (format vidéo et audio) sur 2 ans.
- 3 regroupements en présentiel dont un week-end de pratique.
- 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.

La prochaine rentrée

- La rentrée aura lieu le vendredi 24 septembre 2021 et débutera par une première rencontre en «Kick-off» de 10h à 16h en présentiel à la Coque à Luxembourg.
- Ne tardez pas si vous êtes intéressé, les places étant limitées. Compte-tenu du sérieux de la formation, l'objectif est en effet d'assurer un bon suivi des étudiants.

“ L'Académie propose des cours à la pointe des recherches scientifiques et des nouvelles découvertes dans le domaine de la santé naturelle. ”

DAVID BLONDIAU



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

healthential.lu: Les suppléments naturels 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.

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

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**



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

Manger local, une tendance en plein **BOOM**

Manger bio et/ou local est devenu encore plus tendance depuis la pandémie. Les consommateurs considèrent que manger local est synonyme de qualité. Cela implique de manger selon la saisonnalité et de faire fonctionner le commerce local.

Sandrine Stauner-Facques/Virginie di Tore

Les habitants de notre belle Grande Région aiment les produits du terroir, naturels, frais, de saison et cultivés ou fabriqués près de chez eux. Cela est positif d'un point de vue social, environnemental et économique.

Consommer local

Les «locavores» sont de plus en plus nombreux. Ce sont des personnes qui ont fait le choix de ne manger que des produits de saison et qui préfèrent acheter leurs aliments de consommation courante chez de petits producteurs plutôt qu'au supermarché. Les locavores achètent dans un rayon de maximum 150 km autour de chez eux.

Ce mode de consommation est fantastique pour les producteurs locaux bien entendu mais également pour le consommateur. Pourquoi ? Tout simplement car les bienfaits sur la santé sont évidents... Les aliments sont frais, sains, on sait et on voit d'où ils proviennent. C'est rassurant: ils n'ont pas passé des semaines dans des chambres froides, ont été cueillis à maturité. Tout cela est tellement important.

Les produits les plus recherchés en local

- Lait, beurre, fromages,
- Fruits, légumes,
- Oeufs, miel, confitures
- Vin, viande
- Farine, huile d'olive

Les avantages du fait de consommer local

- Soutenir les producteurs locaux: cela booste l'économie locale.
- Préservation de l'environnement en limitant les transports des aliments.
- Les aliments gardent toutes leurs valeurs nutritionnelles, ils ont encore toutes leurs vitamines et minéraux.
- Les produits ne sont pas bourrés d'additifs pour la conservation.

Les restaurateurs privilégient le local aussi !

Les restaurateurs luxembourgeois, notamment les restaurants gastronomiques et étoilés misent sur le local depuis des années déjà. Ils ont montré l'exemple à suivre. Certains ont leur propre potager ou leur jardin à épices. Prenons pour exemple le Chef René Mathieu,

sacré meilleur chef végétal du monde. Il officie au restaurant *La Distillerie* à Bourglinster. Plus de 95% de sa carte est locale ! Magnifique n'est-ce pas ? Il adore se fournir chez «*Les paniers de Sandrine*».

Où acheter local ?

Appelez votre commune, cherchez sur Internet, cela n'est pas très compliqué. Il y a très certainement un marché une fois par semaine pas très loin de chez vous. Les exploitations agricoles vendent souvent « en direct » ou ont une petite boutique attenante à leur ferme.

Zoom sur deux producteurs

Nous ne voulons froisser personne mais nous avons décidé de faire un focus sur deux producteurs que nous connaissons depuis des années maintenant. ●

Les paniers de Sandrine à Schuttrange

Sandrine a commencé la composition de ses paniers au printemps 2013 et depuis le succès est grandissant. Son idée était d'avoir 3 paniers différents:

- 1 petit panier pour 2 personnes (3/4 kg environ).
- 1 panier gourmand pour 2 personnes qui cuisinent un peu plus (6 kg environ).
- 1 panier familial qui est déjà plus imposant (8 kg environ).

Pour info, les paniers sont seulement disponibles à la ferme et plus en livraisons, ni en dépôts.

C'est Sandrine qui fait la sélection des légumes et des fruits qui sont placés dans ses paniers, en fonction de ce qui se trouve dans ses étals en fonction de la saison bien sûr. C'est appréciable car cela permet parfois aux clients de faire des découvertes. Chaque jeudi Sandrine envoie à ses clients une gazette avec des idées recettes afin de les guider.

Ses clients viennent chaque semaine leurs paniers de légumes et fruits de saison pour cuisiner. Ils aiment ce concept original qui leur fait manger des légumes et des fruits frais, sains et de saison.

Les chefs de grands restaurants sont venus tout naturellement à Sandrine et sont pour la plupart devenus des amis. Ils aiment Sandrine pour son sérieux, sa spontanéité et parce qu'elle a de véritables valeurs. Ainsi, sont devenus des clients réguliers: Cyril Molard, René Mathieu, Arnaud Magnier, Fabrice Salvador, Mathieu Van Wetteren, Jérémy Parjouet et beaucoup d'autres...

i Les paniers de Sandrine
266 Rue Principale,
L-5366 Schuttrange
Tél : +352 691 300 901



La ferme du Chambeyron à Rettel (Moselle)

Nous dérapons un peu en Moselle pour parler d'un endroit que nous affectionnons particulièrement. La ferme du Chambeyron est une entreprise familiale qui propose toute l'année des produits de saison. On craque vraiment pour ses asperges, ses fraises. Elle propose aussi des pommes de terre d'exception, de la viande d'agneau en caissettes, des oignons...

On a très envie de parler d'eux car nous les connaissons et consommons leurs produits. Nous sommes fan de leurs fraises ! A savoir que la ferme fabrique ou fait fabriquer énormément de produits dérivés de la fraise: de la glace, des sirops, des nectars, des confitures, un pétillant de fraise non alcoolisé, des

fraises séchées... Tout est succulent ! Leurs produits sont en vente dans leur ferme mais également d'autres points de ventes. En effet, divers producteurs dont ils font partie ont formé un groupement d'achats de consommateurs. Structures qui sont complètement tournées vers la production et la vente locale.

Famille Handrick -
Ferme du Chambeyron
Chemin du Blauenberg
F-57480 Rettel
+33 3 82 83 29 80.
i Ferme du Chambeyron
Site: ferme-Chambeyron.fr





Vaccin COVID-19 et allergies: quels sont les risques ? Que faut-il savoir ?

Vous êtes allergique et vous souhaitez vous faire vacciner contre la COVID-19. Cependant, vous vous posez des questions sur votre risque allergique lié à l'injection du vaccin ? Le Dr Farah Hannachi, Chef du Service d'Immuno-Allergologie du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL), s'est montrée rassurante, en transmettant les données actuelles et en revenant sur quelques notions théoriques, lors d'un webinaire organisé au CHL le 29 avril dernier.

Céline Buldgen

Les vaccins, comme tout autre médicament, peuvent être responsables d'allergie. L'allergie à la vaccination COVID est cependant extrêmement rare. Elle est due aux excipients (PEG...) présents dans les vaccins.

Qui est à risque ? Qui ne l'est pas ?

La pharmacovigilance a pour objet la surveillance des effets indésirables. Dans le cadre de la vaccination anti-COVID-19, les données concernant le risque allergique sont rassurantes, comme en témoigne le Dr Hannachi: «Les dernières données de la pharmacovigilance publiées en mars 2021 montrent que le risque d'allergie au vaccin est très faible. On parle de 2,5 à 11,1 cas/1.000.000 en mars 2021. Et ces chiffres ont tendance même à diminuer à mesure que la campagne de vaccination se poursuit partout

dans le monde. En France, par exemple, il est calculé à 0,56 cas sur 100.000 patients, ce qui est nettement inférieur à ce que l'on estimait en décembre 2020 (1/100.000) et à ce que l'on connaît déjà sur les risques anaphylactiques liés à d'autres vaccins (tels que ceux de la grippe, du tétanos, de l'hépatite B...). Par ailleurs, aucun lien n'a été retrouvé entre la survenue d'une allergie au vaccin et l'existence d'antécédent anaphylactique. Les patients allergiques peuvent donc se faire vacciner sans risque sauf dans deux situations précises.»

“ Le PEG est le principal excipient suspect dans les cas d'allergie aux vaccins à ARN messagers (ceux de Pfizer/BioNTech et de Moderna). ”

DR FARAH HANNACHI



“ Un terrain allergique (avec des allergies respiratoires, alimentaires, aux venins...) ne prédispose pas à une allergie au vaccin et n'est pas une contre-indication au vaccin anti-COVID-19. ”

DR FARAH HANNACHI

ne contiennent pas non plus du PEG ou d'autres excipients en commun avec le vaccin. Il n'y a donc aucune inquiétude à avoir pour ces patients.», ajoute-t-elle.

Les excipients des vaccins

Les vaccins anti-COVID-19 ont chacun leur propre excipient servant à stabiliser, protéger et solubiliser le principe actif. Ces excipients sont au nombre de 3: le PEG, le Polysorbate 80, la Trométhamine.

Le polyéthylène glycol ou PEG, utilisé dans les vaccins à ARN messagers de Pfizer/BioNTech et de Moderna, est un excipient présent dans de nombreux médicaments:

- Laxatifs et préparations coliques utilisés avant les examens d'endoscopie.
- Médicaments injectables (par exemples dans certaines cortisones injectables).
- Enrobage de nombreux médicaments (en plus petite quantité).

Dr Hannachi: *«Si vous n'avez jamais réagi à ces produits, vous n'êtes probablement pas allergique au PEG. Les personnes allergiques sont en général connues car elles ont déjà eu une réaction anaphylactique. Il faut savoir aussi qu'une allergie immédiate à un seul médicament contenant du PEG et pris par la bouche ne constitue pas en soi une contre-indication au vaccin. Surtout si vous avez pris d'autres médicaments contenant ce même PEG, et que vous l'avez bien toléré. Il n'y a donc pas d'allergie dans ce cas précis, et par conséquent, la vaccination peut se faire en toute sécurité.»*

Le polysorbate 80 est un excipient que l'on retrouve dans les vaccins COVID à vecteur viral. C'est le cas pour les vaccins des firmes Janssen et AstraZeneca. *«Le polysorbate 80 est beaucoup moins allergisant que le PEG mais peut tout de même croiser avec ce dernier par homologie structurale. Cela signifie que tout ce que nous avons dit*

Les personnes à risque d'allergie sont celles qui ont une allergie connue à l'un des composants du vaccin et celles qui ont eu une réaction allergique immédiate sévère (anaphylaxie) lors de la 1^e dose de vaccin.

«Ces patients nécessitent une attention particulière. Il est donc important qu'ils puissent bénéficier d'un avis médical et d'un bilan allergologique avant toute nouvelle vaccination.», précise le Dr Hannachi.

Les personnes non à risque sont celles qui présentent des allergies respiratoires (pollens, animaux, asthme...), des allergies alimentaires (arachides, fruits, crustacés...), des allergies cutanées (eczéma, dermatite atopique, urticaire chronique...), des allergies au venin de guêpe ou d'abeille... et ce quelle que soit la sévérité de l'allergie (c'est-à-dire même si la personne est porteuse d'un stylo d'adrénaline auto-injectable). *«Dans ces situations, aucune précaution n'est à prendre, la vaccination peut se faire en toute sécurité.»*, rassure le Dr Hannachi.

«Concernant les allergies médicamenteuses, il n'existe pas non plus de contre-indication allergologique au vaccin anti-COVID, si le médicament auquel vous êtes allergique ne contient pas d'ingrédients en commun avec le vaccin qui vous est proposé. C'est le cas par exemple de la majorité des antibiotiques, comme la pénicilline. Les patients allergiques à la pénicilline peuvent donc se faire vacciner. Et si vous êtes habituellement allergique à d'autres vaccins (grippe, tétanos...), il faut savoir que la majorité d'entre eux

auparavant avec le PEG s'applique également au polysorbate 80. A noter qu'à ce jour, aucun cas d'allergie sévère n'a été noté avec ces vaccins», souligne le Dr Hannachi.

La Trométhamine, que l'on retrouve uniquement dans le vaccin Moderna, est un excipient présent notamment dans certains produits de contraste utilisés en radiologie. Pour l'heure, il n'a pas été démontré de risque allergique grave à ce vaccin dû à cet excipient. En cas de suspicion d'allergie à la Trométhamine, il suffira simplement de se faire vacciner par un autre vaccin disponible ne contenant pas cet excipient.

Suspicion d'allergie: que faire ?

Si vous pensez être allergique à l'un de ces excipients, prenez tout de même rendez-vous au centre de vaccination. Sur place, les médecins vaccinateurs analyseront la situation et évalueront votre risque allergique.

Dr Hannachi: «Les médecins vaccinateurs sont formés au risque allergique et doivent suivre à la lettre un protocole complet pour la vaccination COVID dans lequel figure la liste de tous les médicaments pouvant entraîner une allergie aux excipients présents dans les vaccins anti-COVID. Ils seront en mesure d'affirmer si vous êtes véritablement allergique à l'excipient du vaccin qui vous est présenté et vous orienteront si nécessaire vers un autre vaccin plus sûr pour vous. Si un doute subsiste, ils vous enverront faire un bilan allergologique au service national d'Immuno-Allergologie du Centre Hospitalier de Luxembourg muni d'une lettre de transfert.



“ Les effets indésirables des vaccins anti-COVID-19 ne doivent pas être confondus avec une allergie grave. ”

DR FARAH HANNACHI

Cette vérification allergologique est très importante, elle permet d'écartier très rapidement le risque d'allergie. Gardons à l'esprit que la vaccination COVID reste le seul traitement préventif qui permettra d'enrayer cette pandémie... Mieux vaut donc éviter de poser à tort un diagnostic d'allergie, soit par excès de prudence, soit par crainte souvent infondée du risque allergique.» ●

Pour visionner l'entièreté du webinaire:
www.chl.lu/fr/actualites/webinaire-vaccin-covid-et-allergies

Allergies VS Effets secondaires du vaccin

L'allergie est une réaction excessive du système immunitaire qui va reconnaître comme dangereuse, une substance qui est censée être inoffensive.

Dans le cas de la vaccination COVID, ce sont les excipients que nous venons de présenter qui vont provoquer une réaction allergique du corps. Les allergies au vaccin sont immédiates (les symptômes apparaissent durant les minutes qui suivent l'injection), inattendues et violentes.

Lorsque l'allergie est sévère, on parle d'anaphylaxie. Elle se caractérise par une éruption généralisée, un oedème de Quincke, une chute de la tension... et peut aller jusqu'au choc anaphylactique avec malaise cardiaque. La réaction allergique sévère doit être traitée rapidement par une injection d'adrénaline associée à la

prise d'antihistaminiques (anti-allergiques) et de cortisone. Les allergies au vaccin n'entraînent pas de fièvre.

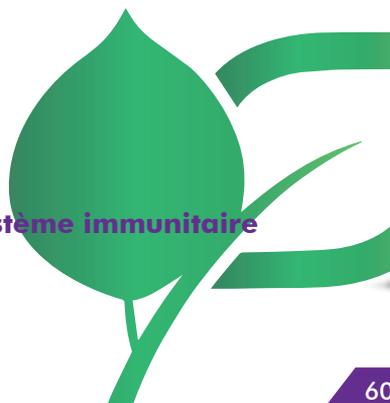
Les vaccins ont pour but d'entraîner les défenses immunitaires à reconnaître le virus - dans ce cas-ci la COVID-19 - sans le confronter réellement à ce pathogène. Pendant ce processus, le système immunitaire est stimulé et fabrique des anticorps pour lutter contre le virus. C'est à ce moment que peuvent intervenir une multitude de symptômes qui sont des effets secondaires de la vaccination (fièvre, fatigue, douleurs musculaires, rougeur et gonflement au niveau de l'injection, douleur dans le bras où le vaccin a été administré, éruptions cutanées, diarrhée...). Les effets secondaires à la vaccination sont attendus et retardés par rapport au moment de l'injection puisqu'ils surviennent dans les heures et jours qui suivent la vaccination.

RESVERATROL

natural 100 mg

Avec une biodisponibilité optimale

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



60 comprimés (cnk: 4213294)

SAFFRASOR

pour un bon esprit



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



36 gélules (cnk: 3674959)



SoriaBel

Les produits de Soria Bel sont disponibles en pharmacie.

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

Grossesse: à quels changements physiologiques dois-je m'attendre ?

Une grossesse entraîne des changements physiologiques dans tout le corps de la future maman, avec un retour à la normale après l'accouchement. En prenant conscience de ces modifications physiologiques, les femmes enceintes se sentiront mieux dans leur corps, et il est certain que leur prise en charge thérapeutique (gynécologue, médecin généraliste, kinésithérapeute...) se déroulera dans les meilleures conditions.

Céline Buldgen

Les changements physiologiques durant la grossesse affectent bien plus que le système reproducteur...

Progestérone, oestrogène, relaxine

La progestérone va entraîner une diminution du tonus des muscles lisses, c'est-à-dire des muscles involontaires, avec plusieurs conséquences possibles lors de la grossesse:

- Incapacité motrice du sphincter oesophagien, situé entre l'estomac et l'œsophage, avec augmentation du risque de brûlure d'estomac et de reflux gastro-oesophagien.
- Diminution du péristaltisme et risque de constipation.
- Diminution du tonus de la vessie et dilatation des uretères (canaux qui relient la vessie aux reins) pouvant entraîner une stase urinaire et prédisposer ainsi la femme enceinte aux infections urinaires.
- Diminution du tonus urétral (l'urètre est le canal qui permet l'évacuation de l'urine) et par conséquent augmentation du risque d'incontinence urinaire.
- Dilatation des vaisseaux sanguins avec une diminution du retour veineux et de la tension artérielle. Ces deux aspects vont potentiellement causer des étourdissement et des pertes de conscience au 2^e trimestre de grossesse.

Durant la grossesse, l'oestrogène permet la croissance de l'utérus et des conduits lactifères. Cependant, cette hormone entraîne également une augmentation de la rétention d'eau et de sodium avec l'apparition d'oedèmes

“ Concernant la prise de poids gestationnelle, la recommandation est variable selon l'indice de masse corporelle (IMC). Généralement, la prise de poids est de 10 à 20 kilos. ”

MARIE-HÉLÈNE NADEAU

ainsi qu'une augmentation du glycogène vaginal avec une augmentation du risque d'infection vaginale. Enfin, l'oestrogène va permettre l'expansion des fibres musculaires. La relaxine augmente l'extensibilité du collagène surtout au niveau du bassin, du col de l'utérus, des capsules articulaires et du plancher pelvien. Cette hormone permet également l'expansion mammaire et une inhibition du myomètre (muscle au niveau de l'utérus) jusqu'à la 28^e semaine. Il faut savoir que le taux de relaxine a un pic à 12 semaines et se stabilise à 50% à partir de la 17^e semaine. Ce taux augmente à nouveau lorsque l'accouchement est imminent.

Le système respiratoire

Les changements physiologiques lors de la grossesse concernent également le système respiratoire. Il se produit entre autre une expansion thoracique et un remodelage de la cage thoracique, une augmentation de la consommation en oxygène...

Le système urinaire

La présence de glucose et de protéine dans l'urine, ainsi qu'une augmentation de la fréquence urinaire sont normales lors de la grossesse. Marie-Hélène Nadeau précise: «Comme déjà expliqué précédemment, les femmes enceintes ont une prédisposition aux infections urinaires liée à la vidange incomplète de la vessie et à la dilatation des uretères qui entraînent une stase urinaire. Quant à l'incontinence urinaire, elle concerne 50% des primipares et la plupart des multipares pour plusieurs raisons: diminution de l'efficacité du sphincter urinaire, pression du fœtus sur la vessie, grossesses et accouchements antérieurs.»

Pourquoi est-il conseillé aux femmes enceintes de dormir sur leur côté gauche ?

Lorsque la femme enceinte est en décubitus dorsal (allongée sur le dos), l'utérus volumineux risque de comprimer la veine cave inférieure et entraîner une chute de la tension artérielle. Ce syndrome se produit chez 10 à 20% des femmes enceintes à 24 semaines d'aménorrhée. «Il faut faire attention car même si la femme ne présente aucun symptôme (étourdissement...) en étant allongée sur le dos, la position peut quand même affecter la circulation sanguine. Il est donc vivement recommandé de dormir ou de faire les soins en décubitus latéral gauche pour favoriser un meilleur retour veineux et une meilleure irrigation sanguine.», explique Marie-Hélène Nadeau, physiothérapeute en musculo-squelettique et rééducation périnéale et pelvienne à Montréal, lors de son webinaire.

Symptômes fréquents par trimestre:

- Premier trimestre: Nausées et vomissements, fatigue, fréquence urinaire.
- Deuxième trimestre: Apparition de douleurs lombaires et pelviennes, indigestion, reflux-gastro-oesophagien, constipation, varices, contractions de Braxton-Hicks.
- Troisième trimestre: Changement de l'humeur, varices, hémorroïdes, oedème des membres inférieurs, souffle court, indigestion/reflux gastro-oesophagien, constipation, fatigue.

Vigilance accrue

Face aux symptômes fréquents liés à la grossesse, il est nécessaire de prendre des précautions particulières et de tenir compte des contre-indications.

Précautions:

- Électrothérapie, mobilisations articulaires, décubitus ventral et dorsal, tests et exercices d'équilibre, étirements
- Soulèvement de charge, il serait contre-indiqué: 10-15kg > 10x/jour, 15-20kg > 5 fois/jour, > 20 kg en tout temps

Contre-indications:

- Chaleur en région abdomino-pelvienne durant le 1^{er} trimestre, électrothérapie, manipulation articulaire, certains points d'acupression
- Redressement assis après 1^{er} trimestre
- Manœuvre de Valsalva (une méthode de respiration qui permet de ralentir le cœur lorsqu'il bat trop vite)
- Station debout > 4-6h/jour. ●

Source: Webinaire de Marie-Hélène Nadeau, physiothérapeute en musculo-squelettique et rééducation périnéale et pelvienne à Montréal. Celui-ci a eu lieu le 1^{er} mai 2021.

A quoi reconnaître les magasins écologiques ?



Veillez au **label SDK** lors de vos achats et commandes auprès des prestataires !

Le label signifie:

- Prévention des déchets
- Protection des ressources
- Protection du climat

SDK - geliefte Klimaschutz - plus d'infos sous:
Tél. 488 216 1, www.sdk.lu et   

Une action de la SDK avec ses partenaires :



Peur de l'abandon: mieux comprendre le schéma pour le stopper

La peur de l'abandon se manifeste par la peur que notre partenaire pourrait constamment nous quitter; la plupart du temps pour quelqu'un de mieux que nous; ou mourir dans un accident en imaginant des scénarios catastrophes. C'est aussi la conviction que les personnes qui nous entourent sont fondamentalement instables. Et c'est justement par peur d'être abandonnée à nouveau que la personne qui souffre de ce schéma va s'auto-saboter, et induire ce qu'elle redoutait le plus: la fuite de l'autre. Pourtant, des solutions existent pour arrêter cette boucle sans fin et la souffrance émotionnelle qu'elle génère. Cela passe notamment par la compréhension de soi.

Céline Buldgen

La peur de l'abandon concerne beaucoup de monde car de nombreuses expériences de vie (absence de l'un des deux parents, naissance d'un petit frère ou d'une petite soeur, décès d'un proche...) peuvent générer ce sentiment d'avoir été abandonné ou mis à l'écart. Quel que soit l'évènement à l'origine d'une angoisse d'abandon, il ne faut jamais minimiser une expérience douloureuse ou traumatique. La personne qui en souffre au quotidien vit cette angoisse de l'abandon comme un réel handicap social, affectif et surtout intime. La psychologue clinicienne, Catherine Audibert, explique que le couple est *«souvent le lieu où nous réglons nos comptes avec notre enfance et nous projetons sur l'autre les angoisses du passé.»*

En quoi consiste le schéma d'abandon ?

C'est avoir la certitude que notre besoin fondamental de sécurité, de stabilité et de respect ne sera pas toujours comblé par nos proches. Par un constat méfiant et négatif au sujet des autres, nous n'arrivons pas à former des liens sûrs et satisfaisants; empêchant les autres de nous aimer pour ce que nous sommes vraiment avec nos forces mais aussi nos fragilités.

Deux types de plaintes

La plainte manifeste, c'est ce que la personne va spontanément dire sans aucune difficulté. Pour la plainte

latente, le thérapeute va devoir chercher des informations pour pouvoir comprendre comment la personne fonctionne dans son intégralité, avec des phénomènes conscients et inconscients.

La **plainte manifeste** peut être la suivante: pour éviter d'avoir à supporter l'éloignement, la personne qui souffre du schéma d'abandon préfère ne pas trop en dire sur elle et va plutôt vouloir faire plaisir à l'autre. D'autant plus que les personnes qui souffrent du schéma de l'abandon ont tendance à tomber amoureuses de manière totale, voire passionnelle et sont généralement attirées par des personnes qui sont indépendantes affectivement. Par manque de sécurité affective, la personne qui souffre de la peur de l'abandon va penser que l'autre personne qui elle, est indépendante affectivement, est très admirable et attirante. Mais, au fil du temps, ce qu'elle trouvait attirant et admirable chez l'autre va s'estomper. La personne désirée ne va plus être définie comme étant *«une personne indépendante»* mais plutôt comme *«une personne instable qui n'arrive pas à offrir la stabilité dont j'ai besoin»*. Or, cette perception de l'autre comme étant instable peut faire déclencher le mode *«agressif»*, c'est-à-dire la possessivité, la jalousie avec un besoin constant de contrôler l'autre et d'anticiper un éloignement ou une rupture. Lorsque ce mode *«agressif»* sera poussé à l'extrême, la personne désirée va rapidement se sentir étouffée. Elle aura de la difficulté





Les objectifs de la psychothérapie

Thérapie cognitive:

- Modifier la vision déformée des autres.
- Apprendre à reformuler ses pensées irrationnelles.
- Identifier les comportements automatiques et leurs conséquences.
- Réduire le souci du patient à vérifier l'attachement de l'autre.
- Modifier les attentes du patient vis-à-vis de son entourage et accepter le droit des autres à lui fixer des limites et de disposer d'un espace de liberté, séparé de lui.

Thérapie émotionnelle:

- Faire revivre en imaginaire les expériences d'abandon ou d'instabilité.
- Verbaliser sa colère ou d'autres émotions négatives vis-à-vis des personnes qui nous ont rejeté/abandonné.
- Relaxation, méditation.
- Comment se donner à soi-même la sécurité affective dont on a besoin.

Thérapie comportementale:

- Investir des relations stables avec des personnes qui seront capables de s'engager vraiment dans la relation.
- Plan d'action dans les situations de solitude, pour apprendre à les tolérer.

à s'engager dans une relation qui est devenue toxique et va fuir.

La personne qui souffre de la peur de l'abandon sera alors très critique envers elle et se confortera dans ce qu'elle pensait au départ: *«Je ne mérite pas d'être aimée et gardée», «Il ou elle peut largement trouver mieux que moi»*. Et elle le sera aussi vis-à-vis de l'autre: *«J'ai mes défauts comme tout le monde mais il/elle est trop instable et n'est pas assez fiable pour pouvoir m'accepter.»*

Ce schéma de l'abandon/instabilité peut entraîner d'importantes conséquences psychologiques telles que:

- Phobie sociale et isolement.
- Dépression liée à une tristesse chronique.
- Colère envers soi-même et les autres.

La **plainte latente** peut se manifester ainsi: la personne qui souffre du schéma de la peur de l'abandon/instabilité interprète automatiquement les situations et les attitudes de l'autre comme du rejet, avec une peur panique d'être abandonnée et une tendance à la dramatisation (sans en avoir réellement conscience).

Êtes-vous concerné ?

Ces 10 questions vous permettront de savoir si vous êtes dans un schéma de peur de l'abandon/instabilité:

1. J'ai le sentiment de manquer d'une base stable qui me sécurise affectivement.
2. Je me sens attiré par des partenaires qui ne peuvent pas s'engager avec moi.
3. J'ai tellement besoin des autres que j'ai peur de les perdre ou d'être remplacé par quelqu'un de mieux.
4. Je ne peux être moi-même, exprimer ce que je ressens, sinon les autres vont me quitter.
5. Plusieurs de mes proches sont imprévisibles. Je m'attends à ce que ces relations se dégradent, se terminent, presque sans raison valable.
6. J'ai dû mal à m'autoriser à être vraiment proche des autres car je veux être sûr qu'ils seront toujours là pour moi.
7. J'ai peur que les gens dont je suis proche me quittent ou m'abandonnent. Cela me pousse dans les cas extrêmes à avoir des comportements insensés.
8. Et d'autres fois, j'ai tellement peur que les gens m'abandonnent, que je les repousse.
9. J'ai très peur que les gens que j'aime meurent, même en l'absence de raison médicale immédiate.
10. Souvent, j'ai la conviction que je finirai seul.

Ce questionnaire est tiré du livre: *«La thérapie des schémas de personnalité»* du psychologue J.Young.

Source: Webinaire «La peur de l'abandon et de l'instabilité» donné par Marion Martinelli (APHM) le 12 avril 2021.

Le yoga, un allié durant la pandémie

La cote de popularité du yoga a réellement explosé au cours de la dernière décennie et l'engouement pour la discipline continue à croître. Le yoga a de multiples facettes et permet de combattre de nombreux maux.

Sandrine Stauner-Facques/Photos: Etienne Delorme ...

Le yoga permet de gérer son stress en ces temps de pandémie. Il fait partie des activités qui nous permettent d'atteindre cet objectif. Nous avons rencontré Perla Ghidale, professeur de yoga depuis 2003 afin d'en discuter. Elle a suivi sa formation de 4 ans à Liège à l'école Mitra dans la tradition de Krishnamacharia.

Un accompagnement personnalisé

Perla a fait le choix de ne pas avoir de point de chute. Elle se déplace au domicile de ses élèves. Ainsi ses élèves n'ont pas le stress d'un déplacement supplémentaire.

Perla tient à balayer les images et les clichés autour du yoga. La presse féminine s'en donne à cœur joie en prenant des photos incroyables de mannequins qui prennent des postures de folie ! Le yoga, ce n'est pas cela... Il ne faut pas forcément être beau/belle, jeune, souple pour pratiquer le yoga. Perla insiste sur le fait que le yoga est une pratique individuelle et que les cours de groupe sont un compromis occidental.

Perla préconise des cours individualisés en partant du principe que chaque personne est différente, a des at-

tentes différents et des besoins différents. En fait, elle s'adapte au parcours de vie de ses élèves, à leurs situations personnelles et professionnelles. Son but est d'apporter un équilibre, un mieux-être, de les aider à mieux gérer leurs émotions (stress, colère, tristesse).

L'outil principal qui va être utilisé chez les débutants sera la prise de conscience du corps et la respiration. Le yoga, ce n'est pas que des postures.

Le début de l'accompagnement consiste à fixer un objectif en fonction de ce que la personne souhaite. Et les objectifs évoluent, s'affinent ou changent avec le temps. Perla souhaite que ses élèves deviennent autonomes et s'approprient les outils du yoga afin de les utiliser quand ils en ont besoin. Perla peut vous apprendre à canaliser vos émotions, vos pensées en utilisant la voix, la relaxation, la concentration, l'intériorisation. Elle utilisera les outils adéquats en fonction des besoins.

Le yoga et la COVID

Les gens doivent prendre conscience que le climat anxigène actuel qui dure et perdure est palpable. Qu'on le veuille ou non, Perla nous dit qu'il finit par entrer en nous avec les conséquences multiples que cela peut engendrer selon les sensibilités de chacun. Elle préconise donc de reconstruire un équilibre entre vie privée et professionnelle. Elle voit dans ses relations, des gens qui sont en télétravail et qui n'arrivent pas à dire STOP. Pourquoi ? Car ils n'ont pas de repères.

Les personnes qui ne télétravaillent pas et sont en première ligne: soignants, enseignants, élèves, caissières,



“ Ces outils permettent de gérer les émotions créées par la situation sanitaire. ”

PERLA GHIDALE

vendeuses sont confrontées en permanence à la pandémie. Elles vivent constamment dans un milieu anxiogène. En sortant de leur travail ces personnes aussi doivent être capables de «couper», de laisser leur stress redescendre et de lâcher prise.

Perla: «*Nous avons tous besoin d'utiliser des outils qui nous permettent d'installer ces coupures. Ces outils permettent de gérer les émotions créées par la situation sanitaire. Ces outils peuvent être par exemple de très courts exercices de respiration de 2/3 minutes pour bien repartir.*»

Le yoga est-il pour vous ?

Perla nous affirme que oui, car c'est elle qui adapte la pratique à l'élève qu'elle a en charge. Et ce n'est surtout pas l'inverse, ce n'est pas à l'élève de forcer pour prendre des postures qui n'auraient pas d'intérêt.

Si son élève a par exemple besoin de détente, elle va travailler quelques postures qui vont apporter de la détente physique, quelques étirements mais très en douceur. Elle va lui apprendre à prendre conscience de sa respiration avec des exercices d'ouverture de la cage thoracique, lui apprendre à comprimer le ventre pour lui faire comprendre que «l'expire» se passe dans le ventre. Et une fois que ces notions sont acquises par le corps, Perla guide la respiration de son élève vers le vécu, le ressenti de sa respiration.



Le yoga est vraiment fait pour tout le monde puisqu'aucun prérequis particulier n'est nécessaire.

Le yoga dans quel but ? Avec quels résultats ?

Très rapidement, le yoga peut apporter un regain d'énergie, un sentiment de bien-être physique, moral, une atténuation de douleurs physiques.

Selon Perla, le yoga peut être un adjuvant à des traitements médicamenteux.

Beaucoup de douleurs sont dues à l'anxiété, au stress, à la colère: le yoga ne peut donc que faire du bien. Beaucoup de personnes trouvent assez rapidement un réconfort en pratiquant le yoga car tous les phénomènes de somatisation disparaissent. On peut également travailler sur la confiance en soi, sur son ancrage pour quelqu'un qui est incapable de se poser... Le yoga fait des miracles sur les femmes enceintes et après l'accouchement. ●

Le yoga peut apporter

Regain d'énergie, bien-être physique, atténuation des douleurs, confiance en soi, clarté d'esprit, ancrage, bon pour la grossesse et l'accouchement et en post-natal, élimination des tensions physiques.

Contact: +352 691 698 080

Facebook: PerlaYoga Luxembourg - Site: perlayoga.lu



SHAKSHOUKA

La shakshouka (ou chakchouka) est un repas à base d'œufs mijotés dans une sauce tomate. C'est un plat de base de la cuisine égyptienne, lybienne, du Maghreb mais aussi d'Israël. C'est un plat végétarien et sans gluten mais certains l'agrémentent de la viande de leur choix.

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 boîte de tomates pelées et concassées
- 1 courgette
- 50 g de féta
- Huile d'olive
- 4 œufs bio ou de la ferme
- Poivre, cumin, gingembre, paprika, cannelle, piment doux

Mode de préparation

Faites revenir l'oignon, l'ail (pressé ou ciselé) avec l'huile d'olive.

Coupez les poivrons et la courgette en lamelles et les ajouter dans la poêle à feu vif.

Ajoutez le contenu de la boîte de tomates pelées et concassées et les épices à doser selon votre goût.

Laissez mijoter 15 min avec le couvercle à feu doux.

Faites 4 petites cavités dans vos légumes en train de

cuire et cassez-y vos œufs avant de parsemer de féta. Couvrir à nouveau environ 10 min toujours à feu doux. Servez et régalez-vous.

L'astuce de Virginie

Cette recette nous vient du Maghreb. Elle contient votre portion de produit laitier, protéine et légumes.

Vous pouvez également le déguster avec un féculent en plus: pommes de terre, riz, petit pois, pois chiches, boulgour...

Virginie di Tore est diététicienne depuis 7 ans. Pour elle, la diététique c'est le PLAISIR de s'alimenter avec de bonnes choses avant tout. Nous adhérons complètement à sa vision des choses que nous partagerons régulièrement avec vous chaque mois dans notre magazine et sur notre site Internet.



Retrouvez d'autres recettes dans notre rubrique NUTRITION sur notre site Internet www.letzbehealthy



CLAFOUTIS AUX CERISES

Cette recette est proposée par la maman de notre journaliste Sandrine. La pâte à clafoutis est en fait une pâte à crêpes un peu plus épaisse.

Ingrédients

- 125 g de farine de votre choix
- 2 œufs bio ou de la ferme
- 1 pincée de sel
- 80 g de sucre (roux de préférence)
- 30 g de beurre fondu
- 1/3 de litre de lait environ selon la taille de votre moule
- 2 c à soupe de rhum (facultatif)

Mode de préparation

Préchauffez votre four à 200°.

Equeutez vos cerises, lavez-les et séchez-les. Ne les dénoyautez surtout pas (le vrai clafoutis se cuit avec les noyaux).

Beurrez le moule (grand ou petits moules individuels).

Dans un bol, mettez la farine, ajoutez les oeufs, le beurre fondu, la pincée de sel, le sucre roux, le lait, le rhum.

Fouettez le tout afin d'obtenir une pâte lisse sans aucun grumeau.

Versez la pâte sur vos cerises afin de les recouvrir.

Mettez au four à 200° durant 15 min, puis à 180° durant 10 min et à nouveau à 200° durant 5 min. Vérifiez la cuisson, vous voyez si la pâte a durci ou pas. Si besoin, laissez-le encore dans votre four éteint 10 min. Il se déguste tiède ou froid.

On peut réaliser ce clafoutis avec diverses sortes de fruits.

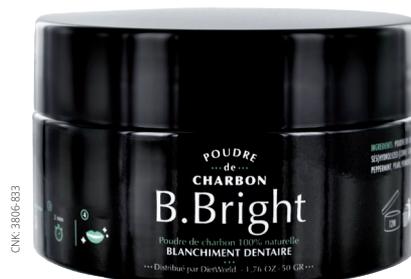
POUDRE
... de ...
CHARBON

B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE



DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES



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

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

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

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

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

 @AWT.Belgium

La mode des animaux... en résine



Vous adorez les animaux ? Nous aussi. Mais nous parlons des vrais, en chair et en os. Ceux qui nous font des câlins, aboient, ronronnent, font des bêtises, nous font rire aussi et surtout. Ils sont maintenant clonés et même les «faux» font notre bonheur mais pour d'autres raisons...

Sandrine Stauner-Facques

Nous parlons en fait des animaux en résine. Cela fait déjà une bonne dizaine d'années que cette mode a fait surface. Ce sont des sujets en résine que l'on place à l'intérieur ou à l'extérieur de nos maisons, sur nos terrasses, au bord d'une piscine, dans nos jardins. Alors pourquoi ?

Amical et Chaleureux...

Cette tendance tient au fait que nos animaux de compagnie nous sont très chers. Alors, les créateurs (les malins) ont surfé sur la tendance et les ont mis à l'honneur de façon originale et décalée. Originale car heureusement, nos animaux ne sont pas dégoulinants de peinture par exemple... ne sont pas flashy et ne portent ni cravate, ni lunettes de soleil. Quoi que... pourquoi pas ? Quoi qu'il en soit, il est clair qu'ils apportent fantaisie et élégance.

Quand on a du goût

Une décoration sélectionnée avec goût peut très sincèrement donner un aspect différent à votre pièce et lui

donner du cachet, une âme. Une jolie statue va donner du caractère à votre décoration intérieure ou extérieure. C'est un objet déco décalé, original et qui crée une atmosphère branchée. Sans parler des lieux de travail qui peuvent aussi être décorés pour donner un peu de pep's à une équipe. Elle pourra devenir la mascotte du bureau (un collègue qui ne râle pas, c'est cool non ?).

Une déco qui a du chien

Faire l'acquisition d'un chien en résine est en accord avec votre amour pour la race canine. Bon, encore faut-il aimer les bouledogues français me direz-vous...

Ces derniers sont les plus représentés car ils ont un physique particulier et évoquent l'assurance et la bravoure d'après ce que nous savons. Un peu grassouillets, ils sont marrants et en imposent. Et oui, fini le vase que mamie vous a offert, on passe largement à la taille supérieure car certains sujets font jusqu'à 1,60 m et plus.

“ Une jolie statue va donner du caractère à votre décoration intérieure ou extérieure. ”





Par tous les temps

Ces sculptures sont fabriquées à partir de matières haut de gamme et ne craignent ni le mauvais temps, ni les rayons UV, ni le gel. Maintenant, rien ne vous empêche de rentrer votre sculpture l'hiver afin d'en profiter durant les mauvais jours. C'est ce qu'il y a de mieux à faire...

L'avis d'une pro

Nous avons rencontré Aurélie et Eric de Point Déco à Terville (à côté de Thionville). Pourquoi hors Luxembourg ? Tout simplement car il n'existe pas de boutique complètement dédiée à la résine au Grand Duché et aussi car 40% de leur clientèle est luxembourgeoise.

Aurélie et Eric ont leur boutique depuis 15 ans et vendent des sujets en résine depuis 10 ans. Autant dire qu'ils maîtrisent complètement le sujet. Par souci de qualité, leurs fournisseurs sont exclusivement français mais notons que la résine provient de Pologne (et pas d'Asie). Les Polonais monopolisent le marché de la résine et produisent de la résine de qualité.

Il est évident que tout ce que l'on trouve sur Internet n'est pas digne de confiance. On peut encore trouver de la résine produite en Asie et dans ce cas, l'animal que vous aurez acheté s'altérera vite dans le temps. Les animaux en résine de qualité sont un achat «à vie». Ils ne s'altèrent pas du tout, c'est un réel investissement pour une déco design très tendance avec un impact environnemental faible.

Les avantages

Comme nous le disait Aurélie avec un grand sourire: «Ces animaux là ne tombent pas malades, inutile de les emmener faire leurs besoins, de les nourrir, les faire vacciner. Ils ne sont pas bruyants».

Plaisanterie mise à part: ils nous donnent le moral, égayent nos intérieurs ou nos extérieurs. La période du COVID fait que nous avons besoin de gaieté et leurs couleurs flashy font du bien, c'est comme cela.

Lequel adopter ?

Et bien, le choix est vaste selon vos goûts et l'espace que vous avez chez vous sera déterminant... Ils sont déclinables à l'infini: vous trouverez des chiens, chats, girafes, tortues, gorilles, lapins, crocodiles, hippopotames, rhinocéros, panthères, têtes de chevaux et j'en oublie sans doute. Le choix dans la boutique est conséquent et une visite ne suffit pas pour tout voir, c'est impressionnant.

Ce qui est chouette ici, c'est que tout le monde peut trouver son bonheur car le plus petit sujet coûte 24,90 euros et cela peut monter jusqu'à 10.000 euros pour des pièces immenses. Si les clients souhaitent des sujets particuliers, il est possible de tout commander et Aurélie et Eric gèrent les livraisons si votre animal en résine ne rentre pas dans votre véhicule.

L'entretien

Les sujets en résine s'entretiennent avec une simple éponge non abrasive et de l'eau claire tout simplement (ou un savon doux ou produit de vaisselle). Essuyez ensuite votre statue avec un chiffon en microfibres ou une peau de chamois et elle sera comme neuve. Si jamais vous avez fait une petite marque dessus par inadvertance, achetez une éponge magique qui fera de petits miracles. ●

Les 3 tendances du moment

- Le bouledogue français (adulé par les femmes).
- Le gorille (les hommes en sont fous).
- Le chat (pour les personnes plus précieuses).

POINT DECO

7, rue du Forgeron - F-57180 Terville
Tél : +337 49 00 18 60 📍 POINT DECO

SORTIR



CONCERTS

POND Eclectic

L'Atelier et la Coque mettent leurs compétences et leurs forces en commun en proposant 4 concerts en open air les 5, 6, 7 et 9 septembre 2021. À l'affiche, les *White Lies*, *José González*, *L'impératrice* et *Olli Schulz*.

Ce nouvel événement baptisé *Pond Eclectic* aura lieu à l'Amphithéâtre Park Kirchberg. Un endroit qui peut, dans le contexte sanitaire, accueillir jusqu'à 300 personnes par groupes de 4, et qui s'ajoute à la liste des lieux où l'Atelier a déjà organisé des événements. Un service de restauration sera disponible au moment des concerts, conformément aux directives du Ministère de la Santé.

Le 5 septembre: White Lies – Le 6: José González – Le 7: L'impératrice – Le 9: Olli Schulz. Tickets en vente sur: www.atelier.lu et www.coque.lu

SORTIE NATURE

De jolies découvertes

Thierry Helminger organise des sorties «Nature» à découvrir absolument. Voici 3 dates à noter.

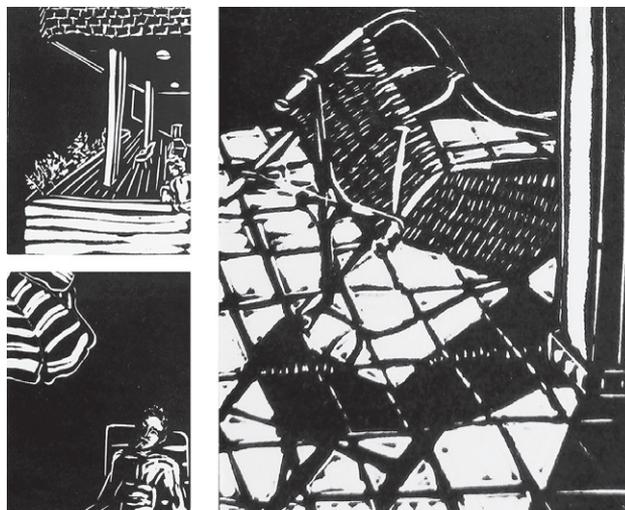
- Découvrez comment se développent les fruits des chênes et des hêtres du parc Réimerwee et admirez la vue depuis *le petit Kirchberg* dans le parc Central. Ac-



compagnez-le, **mercredi 25 août à 18h**. Thème: Glands, faînes, fruits à l'Arboretum Kirchberg. Lieu: Entrée des parcs Réimerwee/Central, rue Coudenhove-Kalergi, Luxembourg-Kirchberg.

- Découvrez ensuite les pelouses sablonneuses maigres du parc paysager Klosegrännchen qui sont un refuge pour toute une série de plantes rares. Thème: Fleurs, fruits, semences. RDV le **mercredi 15 septembre à 18h**. Lieu: Entrée du parc Klosegrännchen, Rond-point Serra, Luxembourg-Kirchberg.
- En automne les arbres se parent de nouvelles couleurs. Thème: Couleurs d'automne. RDV le **mercredi 20 octobre à 18h**. Lieu: Entrée des parcs Réimerwee/Central, rue Coudenhove-Kalergi, Luxembourg-Kirchberg.

Organisation: Musée national d'histoire naturelle (www.mnhn.lu/arboretum) - Inscription obligatoire - Contact: Thierry Helminger, Tél: 46 22 33 406.



©Marine Fleury

ATELIER ENFANTS

De l'œil à la main

Marine Fleury, graveuse mais aussi architecte-scénographe, propose aux enfants de créer des images pour raconter une histoire. Des formes sans mot, des paysages, de l'écriture, réalisés grâce à diverses techniques de l'estampe comme la linogravure, le monotype ou encore la collagraphie. Le stage propose un processus de production complet, de la fabrication d'une œuvre à sa mise en valeur dans l'espace. Marine se réjouit d'avance de partager ses passions avec les enfants !

Au MUDAM du 2 au 6 août 2021 de 10 à 12h dans le cadre de l'exposition de William Kentridge.

Age: 9-12 ans. Tarif: 50 euros/5 jours. Pas de matériel à apporter. Info: mudam.com/minibooking - Tél: 45 37 85-531. Port du masque obligatoire.



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**.



MALADIES RÉNALES VIDÉOS

Le parcours de Valérie: actrice de sa santé par l'Auto-dialyse



A travers cette vidéo, découvrez le parcours de Valérie, actrice de son traitement grâce à l'auto-dialyse.

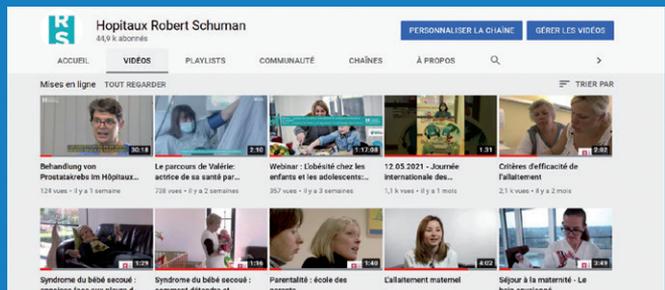
Le saviez-vous ?

Il s'agit d'une manière active de participer à sa prise en charge à l'hôpital avec la possibilité, après une période de formation, de préparer soi-même la machine de dialyse, de ponctionner sa fistule, de manipuler son cathéter afin de se raccorder au rein artificiel.

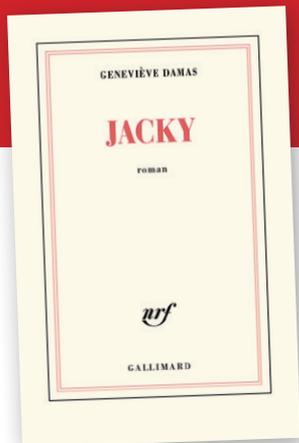


Connaissez-vous la chaîne Youtube des Hôpitaux Robert Schuman?

- Plus de 45 000 abonnés
- Plus de 200 vidéos sur de nombreux sujets santé, réalisés et validés avec les professionnels de santé des Hôpitaux Robert Schuman



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: 31 août 2021

Jacky

L'auteur

Après une licence en droit à l'université de Louvain, Geneviève Damas suit une formation de comédienne à l'IAJ puis se tourne vers différents métiers du théâtre où elle est comédienne, metteuse en scène, adaptatrice puis autrice dramatique. Pour mettre en œuvre son projet artistique, elle crée en 1998 à Bruxelles la compagnie *Albertine* qu'elle anime depuis lors.

Elle a écrit différents ouvrages, le dernier en date est *Jacky*. Pour cet ouvrage, elle a puisé l'inspiration dans la société et le résultat est plutôt percutant.

L'ouvrage

L'auteur relate l'histoire d'une amitié incroyable entre Ibrahim Bentaieb, un lycéen belge d'origine marocaine, fiché S, et Jacky Apfelbaum, un juif habitant les beaux-quartiers de Bruxelles. Ils n'ont strictement rien en commun sauf leur colère, leur haine envers ce monde empli de violence. En communiquant ils se rendent compte de leurs nombreux points communs malgré leurs différences notoires.

Geneviève Damas réunit dans ce roman avec justesse et émotion deux mondes en apparence irréconciliables. Mais deux mondes finalement si proches si l'on met en parallèle l'humanité des êtres. Ce roman parle de religion et de radicalisation de façon émouvante, pudique et profonde.

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



Raz*Putin... dernière chance

Nous vous l'avons présenté dans notre dernière édition. **Raz*Putin**, le nouveau rasoir de la gamme **Raz★War**, 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. Et comme toute la gamme **Raz★War**, il contient moins de plastique que la plupart des rasoirs sur le marché. Un bonheur combiné au 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, pour découvrir la véritable BBQS*.

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



B glitter, le Peel-Off plaisir de DietWorld

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 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. Unique par son doux parfum de fraise.



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

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

Made in
Belgium



www.mobilitylmax.com

Passion for
family health

Trenker
laboratoires