N° 61 - septembre 2021

GRATUIT

Letz be healthy

PEOPLE
Inqualifiable
Michel Fouarge

BEAUTÉ:
lavez-vous
en douceur

Animaux
Toutou
ou matou ?

Les allergies alimentaires:
une maladie chronique

DOSSIER SENIORS
Mouvement
Musique et démence
Une plateforme digitale dédiée aux 50 +
Seniorenresidenz Eisknippchen
Alimentation et qualité de vie
Garder son indépendance

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

ICI,
vous trouvez réponse à (presque) tout

247-86000
Senioren-Telefon

LUXSENIOR.LU

Demenz
demence.lu

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région

édito

Rendons notre futur possible

Après ces longs mois compliqués, nous attendions tous les vacances avec une vive impatience. Nous espérons que vous en avez bien profité et que vous vous êtes donné l'occasion de sortir de l'engourdissement dans lequel nous avions tous plongé plus ou moins. L'été nous a permis de rouvrir le champ des possibles avec un mélange d'émotions et d'excitation.

L'été a été le retour à l'insouciance. Avez-vous pris le temps de partir un peu ? De lézarder au soleil ? De retrouver des amis ? De vous poser sur un transat pour flemmarder ? De bouquiner ? De profiter des restaurants et des terrasses qui nous ont tant manqués. Nous espérons que vous avez passé de bonnes vacances et que vous vous êtes ressourcés.

Car la rentrée est de retour avec les craintes qui l'accompagnent. Mais gardons le moral et continuons à appliquer les mesures barrière que nous avons apprises et qui doivent perdurer. Continuons à vivre en étant positifs car angoisser ne nous fera pas avancer. Au contraire, tentons de rêver notre futur et de le rendre possible. Pensons «Positif». Continuons à tout faire pour être heureux de vivre, à faire du sport, à bien nous alimenter, à profiter de nos proches pour continuer à vivre sur des bases saines.

L'avenir est une énigme de toutes façons. J'ai envie de citer l'illustre Jean d'Ormesson: «*Ce qui éclaire l'existence, c'est l'espérance.*» Espérance que nous devons continuer à avoir quoi qu'il se passe.

En tous cas, nous sommes toujours à vos côtés, heureux de vous proposer notre numéro de rentrée de *Letz be healthy* avec notre dossier Seniors, nos rubriques récurrentes, de nombreux sujets intéressants et une nouvelle rubrique recettes qui devrait vous plaire et que vous retrouverez chaque mois...

Continuez à prendre soin de vous !

Sandrine

Rejoignez notre page Facebook *Letz be healthy*

Nous souhaitons une bonne route à Céline, qui a été un des visages fondateurs de Letz be healthy et a décidé de saisir une belle opportunité. Elle nous en parle en page 42. Nous lui souhaitons de tout coeur le meilleur.

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.

La migraine gêne aussi votre quotidien ?

En 30 minutes, Excedryn commence à soulager la douleur provoquée par la migraine.

Tenez tête à la migraine

Excedryn est un médicament. Ne pas utiliser plus de 3 jours sans avis médical. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 18 ans, en cas d'hypersensibilité aux anti-inflammatoires non stéroïdiens ou durant la grossesse. Ne pas utiliser avec d'autres médicaments à base d'acide acétylsalicylique ou de paracétamol. Lisez attentivement la notice. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a.

Trademarks are owned by or licensed to the GSK group of companies. © 2021 GSK group of companies or its licensor PM-LU-XCDRN-21-00001

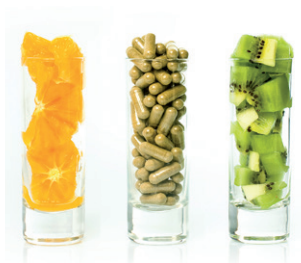
Letz be healthy
N°61 - septembre 2021

Sommaire

6
Zapping .....
- Stilaxx® soulage la toux grâce à la mousse d'Islande
- Vaccinations «habituelles» en perte de vitesse
- D-Pearls 3000 – maintenant offre promo 120+40 !

8
Beauté .....
Lavez-vous en douceur

10
Recettes .....
- Poke bowl
- Salade de brocolis



12
Compléments .....
Les bêta-1,3/1,6-glucanes, les alliés de notre immunité

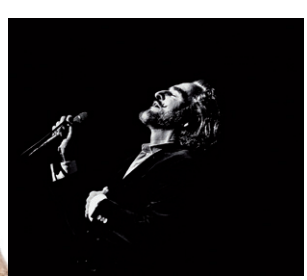
14
Dossier Seniors .....
- La vie n'est rien sans le mouvement
- La musique et ses bienfaits positifs sur la démence
- Une plateforme digitale dédiée aux 50 +
- Seniorenresidenz Eisknippchen
- Alimentation et qualité de vie
- Pour garder son indépendance

26
People .....
Inqualifiable Michel Fouarge

30
CHL .....
Les allergies alimentaires, une maladie chronique fort invalidante au quotidien

34
HRS .....
Consultantes en lactation: leur aide précieuse pour mieux vivre l'allaitement et la relation mère-bébé

38
Animaux .....
Toutou ou matou ?



40
Sortir .....
Stephan Eicher, les 25 ans de la collection Mudam, The Abba Story

41
Concours .....

42
Clin d'oeil .....

Stilaxx® **soulage la toux** grâce à la mousse d'Islande

Soulager la toux sèche de manière naturelle, sans les dangers des médicaments contre la toux traditionnels, c'est possible. C'est ce que fait Stilaxx®, grâce à sa «formule islandaise»: mousse d'Islande, racine de guimauve et racine de réglisse.

Les médicaments contre la toux à base de codéine ou de ses dérivés sont aujourd'hui fortement déconseillés et soumis à prescription médicale même chez l'adulte. Pourtant, souvent on aimerait pouvoir soulager une toux irritative. C'est là que Stilaxx® crée la nouveauté, de manière totalement naturelle. Stilaxx® est depuis plusieurs années la référence contre la toux sèche dans son pays d'origine, l'Autriche, et est disponible au Luxembourg sous forme de comprimés à sucer ou de sirop.

Comme un baume sur les muqueuses

Stilaxx® n'est pas un médicament, mais un dispositif médical, qui forme un film protecteur et se dépose comme un baume sur les muqueuses de la gorge. Les muqueuses irritées sont protégées et apaisées. Stilaxx® est une réponse naturelle purement végétale contre la toux sèche, à base de mousse d'Islande, sans alcool et sans sucre. La mousse d'Islande (*Cetraria islandicus*) pousse principalement dans les pays du Nord, en particulier autour du cercle arctique (Islande), mais également dans les Alpes. Dans de nombreux pays, la mousse d'Islande est consommée traditionnellement sous forme de bonbons ou en tisane.

L'effet repose sur une teneur élevée en mucilages, qui jouent un rôle clé contre diverses affections respiratoires comme les maux de gorge. Stilaxx® contient également de la racine de guimauve et de la racine de réglisse. Stilaxx® convient très bien le jour mais aussi la nuit, pour les adultes et les enfants dès 4 ans. ●

Vaccinations «habituelles» en perte de vitesse

Avec la campagne de vaccination anti-Covid, dans de nombreux pays on constate toujours un recul des vaccinations «classiques». Attention pourtant, le retour progressif à une vie plus normale signifie aussi une plus grande exposition aux agents infectieux.

On pense avant tout aux primo-vaccinations, rattrapages ou rappels chez l'enfant, mais il y a aussi les vaccinations contre la rougeole, les infections à méningocoque, l'HPV (papillomavirus) ou encore l'immunisation contre le pneumocoque chez les adultes à risque de complication, qui sont dans les grandes lignes les mêmes groupes que pour la vaccination contre la grippe saisonnière.

Pas de contre-indication !

C'est donc un message à retenir: il n'y a pas de contre-indication entre la vaccination anti-Covid et les autres vaccinations. Tout au plus recommande-t-on, notamment pour faciliter la surveillance des effets indésirables des vaccins Covid-19, de ne pas administrer d'autres vaccins entre les deux doses et d'attendre au moins deux semaines après la seconde dose du vaccin anti-Covid.

Rappelons que dans un pays comme la Belgique, les infections à pneumocoque provoquent plusieurs milliers d'hospitalisations et plusieurs centaines de décès chaque hiver. Et la grippe davantage encore. Le Luxembourg n'y échappe évidemment pas non plus, et ces victimes pourraient le plus souvent être évitées par la vaccination, qui est dès lors plus que jamais essentielle. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien !

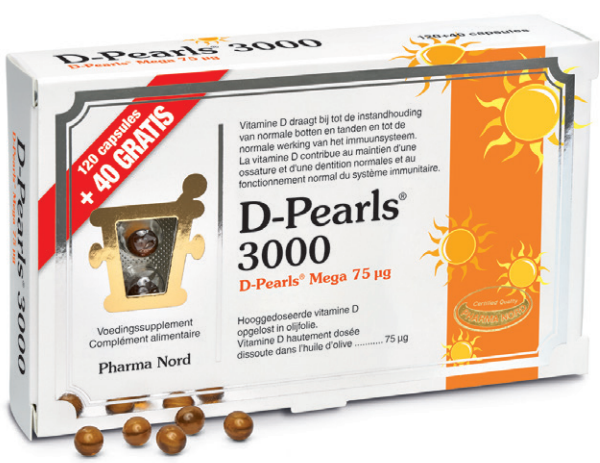
D-Pearls 3000 – maintenant offre promo 120+40 !

Vitamine D3 naturelle, hautement dosée dissoute dans une huile d'olive pressée à froid, pour adultes et enfants à partir de 11 ans. Bon pour l'immunité, les os, les dents et les muscles.

D-Pearls 3000 contient 75 µg de vitamine D3 naturelle liposoluble, dissoute dans une huile d'olive extra vierge. D-Pearls 3000 est recommandé en cas de carence en vitamine D (taux plasmatique de vitamine D < 20 ng/ml ou 50 nmol/l).

D-Pearls 3000 est généralement recommandé pour:

- Les personnes qui ne sortent pas pendant la journée (80 à 90 % de la vitamine D3 est produite par l'exposition au soleil)
- Les personnes ayant une couleur de peau foncée
- Les personnes obèses
- Les personnes âgées (et dans les maisons de retraite)



Tout le monde a besoin de vitamine D

Sous nos latitudes et avec nos habitudes de vie, 8 personnes sur 10 ont trop peu de vitamine D3. Or cette vitamine est indispensable pour notre corps ! La vitamine D3 doit en effet être présente dans de nombreux tissus où elle joue un rôle important pour:

- Une bonne ossature et de bonnes dents
- Un bon fonctionnement des muscles
- Une bonne réponse immunitaire

Comment utiliser D-Pearls 3000?

L'emballage promo D-Pearls 3000 contient 120 capsules + 40 capsules gratuites.

Il couvre donc plus de 5 mois de cure de vitamine D, à raison d'une capsule par jour à prendre de préférence pendant le repas (à avaler ou à mâcher). Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

Ne peut remplacer une alimentation variée et équilibrée, ni un mode de vie sain. Les produits de la gamme Pharma Nord contiennent des matières premières sélectionnées avec la plus grande rigueur afin de garantir un bon niveau d'utilisation biologique par le corps. ●

Infos www.pharmanord.be/fr

Lavez-vous en douceur

La peau est le plus grand organe de notre corps. C'est notre enveloppe protectrice et nous devons en prendre le plus grand soin.

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

Nous avons donc sélectionné pour vous des gels douche et des shampooings pour prendre soin de votre peau, de votre cuir chevelu et de vos cheveux (pour parfaire le tout).

Les gels douche

Le célèbre site «Que Choisir» met en garde contre les substances toxiques qui sont présentes dans de nombreux gels douche qui sont censés être des soins du corps. Le choix de produits n'est pas à prendre à la légère. Voici une petite sélection de produits fiables vendus en pharmacies:

Klorane fait fort avec des produits qualitatifs, un packaging attrayant, des couleurs flashy et des parfums sympathiques. Ainsi, douchons-nous avec un gel douche à la sève de bambou, à l'eau de tiaré, à la feuille de figuier, aux zeste d'agrumes, au cupuaçu bio, au lait de rose, au lait d'amandier, à la fève de tonka, à la fleur de frangipanier, à la fleur d'hibiscus, à la fleur d'oranger, à l'écorce de cèdre... Une large gamme où tout le monde trouvera son bonheur. Cela est important car la douche est un moment de détente à privilégier.

Le Gel douche surgras *A-DERMA* nettoie, nourrit et prévient le dessèchement. Sa formule particulièrement enrichie en émollients permet une hydratation dès la douche. *René Furtherer* a conçu l'huile de douche sublimatrice qui hydrate, nettoie et parfume la peau. Une huile délicate qui nettoie la peau en douceur au quotidien, la satine et l'enveloppe d'un parfum envoûtant. Pour un moment de plaisir inégalé. *La Roche-Posay* propose Lipikar pour toute la famille. Il nettoie en douceur et protège les peaux sensibles en respectant le pH physiologique des peaux sensibles. L'huile lavante *La Roche-Posay* est relipidante et anti-irritations: elle a été créée pour les patients atteints de cancer. Vous pouvez opter pour la crème lavante hydratante de *Ceravé* qui nettoie, hydrate sans altérer la barrière protectrice de la peau. Les hommes peuvent se tourner vers le gel douche énergisant *Weleda* qui tonifie et rafraîchit. Énergisant, il offre un réveil dynamique et un bien-être intense. Riche en huile essentielle de romarin bio, il diffuse un parfum frais, aromatique et stimulant.

Pour les bébés

Le gel lavant douceur Primalba Bébé *A-Derma* nettoie avec délicatesse la peau fragile et les cheveux fins de bébé: sa base lavante très douce, sans savon, respecte le film hydrolipidique cutané et l'équilibre du cuir chevelu.

La première crème lavante d'*Uriage* est parfaite. Elle a été conçue pour les bébés et préserve également le film hydrolipidique de leur peau délicate afin de respecter parfaitement l'équilibre cutané. Elle dépose une mousse fine et onctueuse facile à rincer, et laisse la peau parfaitement propre, douce, hydratée et délicatement parfumée (comme on aime).

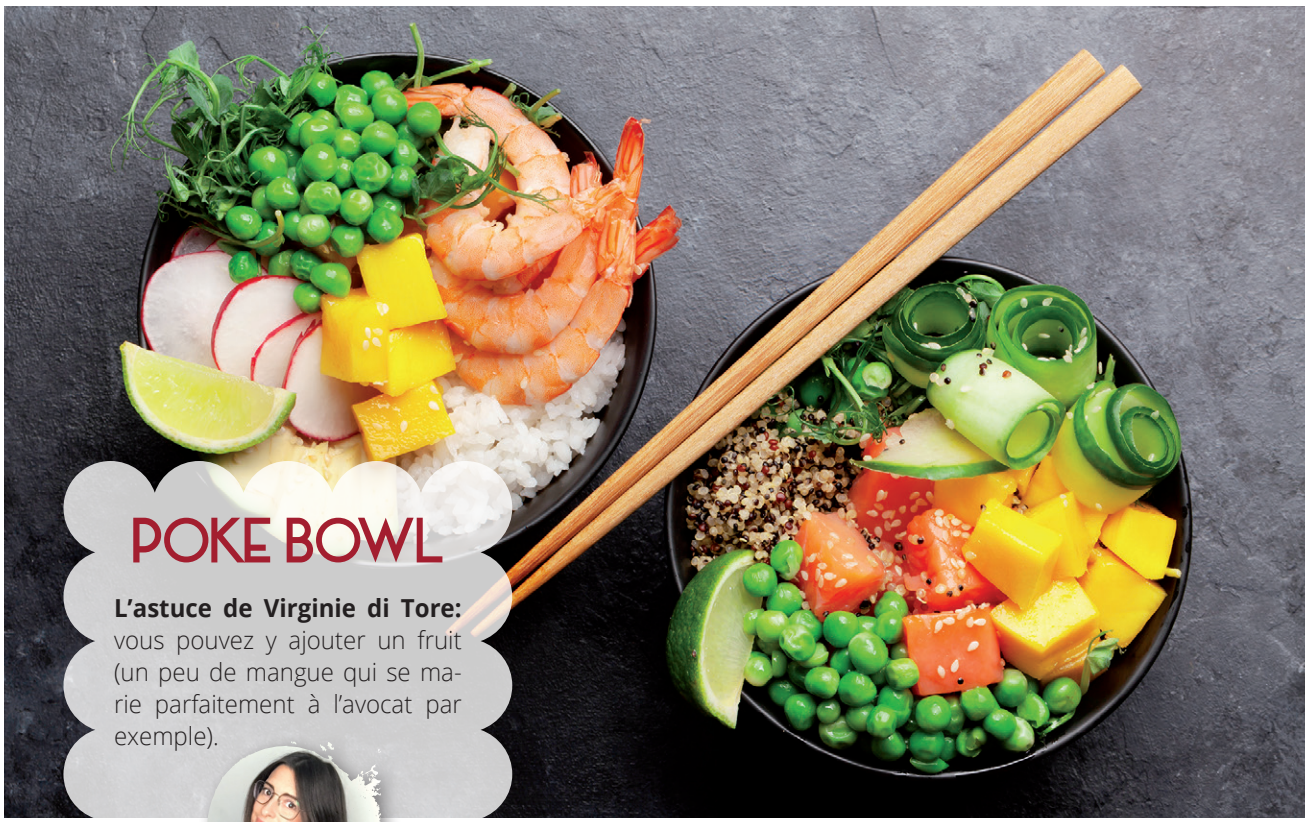
La peau de bébé

La peau des bébés est particulièrement délicate et sensible. L'épiderme est immature, la barrière cutanée, couche la plus superficielle de la peau qui protège du monde extérieur, est imparfaite. Le film hydro-lipidique est fragile. La peau de bébé peut vite se déshydrater, s'irriter. Elle nécessite de ce fait une attention toute particulière et des soins adaptés.

Les shampooings

Les fibres capillaires absorbent et conservent toutes les substances auxquelles nous sommes soumis au quotidien. On peut ainsi retrouver dans nos cheveux et pendant plusieurs jours ou semaines des traces de certaines substances respirées ou avalées. Il en est de même avec les particules de pollution qui peuvent avoir de nombreux effets néfastes sur notre chevelure. Il est important d'utiliser de bons produits pour nettoyer les cheveux et le cuir chevelu en profondeur mais surtout en douceur.

Ducray a créé Kertyol un shampooing traitant et rééquilibrant: un soin d'accompagnement des peaux à tendance psoriasique. *René Furtherer* a conçu 5 sens, un shampooing sublimateur. Le shampoing révélateur de beauté, sans silicone, à base de 5 huiles végétales précieuses, pour des cheveux brillants, doux, soyeux. *L'Oréal* a une nouveauté dans sa série Expert: Metal Detox, une crème lavante après coloration. *Klorane* surfe sur la tendance et a créé un shampooing sec détox à la menthe aquatique bio. L'idéal pour nettoyer et rafraîchir le cuir chevelu rapidement et sans rinçage. Idéal pour un séjour à l'hôpital par exemple. *Dercos* propose un shampooing purifiant au charbon assainissant et spiruline détox pour les cheveux qui ont tendance à graisser. Forticea de *René Furtherer* est apprécié pour son côté énergisant et fortifiant pour les cheveux fatigués. Le shampooing Phyto Détox riche en plantes adoucissantes, concilie fort pouvoir lavant et douceur. Il élimine tous les résidus qui ternissent et alourdissent les cheveux (pollution, cigarette, produits coiffants, etc). ●



POKE BOWL

L'astuce de Virginie di Tore: vous pouvez y ajouter un fruit (un peu de mangue qui se marie parfaitement à l'avocat par exemple).

Ingrédients pour 2 personnes

- 100 g de quinoa cru (ou 300 g cuit)
- 50 g de petits pois cuits (ici surgelés)
- Crevettes (en décoration: 2-3/personne)
- 1 avocat
- 2 radis
- 4 carottes
- 100 g de saumon cru
- 1 citron à presser
- 20 g de noix de cajou, Brésil ou Pécan ou amandes (sans sel)

Pour la marinade

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques baies roses (à votre convenance)
- Sel et poivre

Sauce au fromage blanc

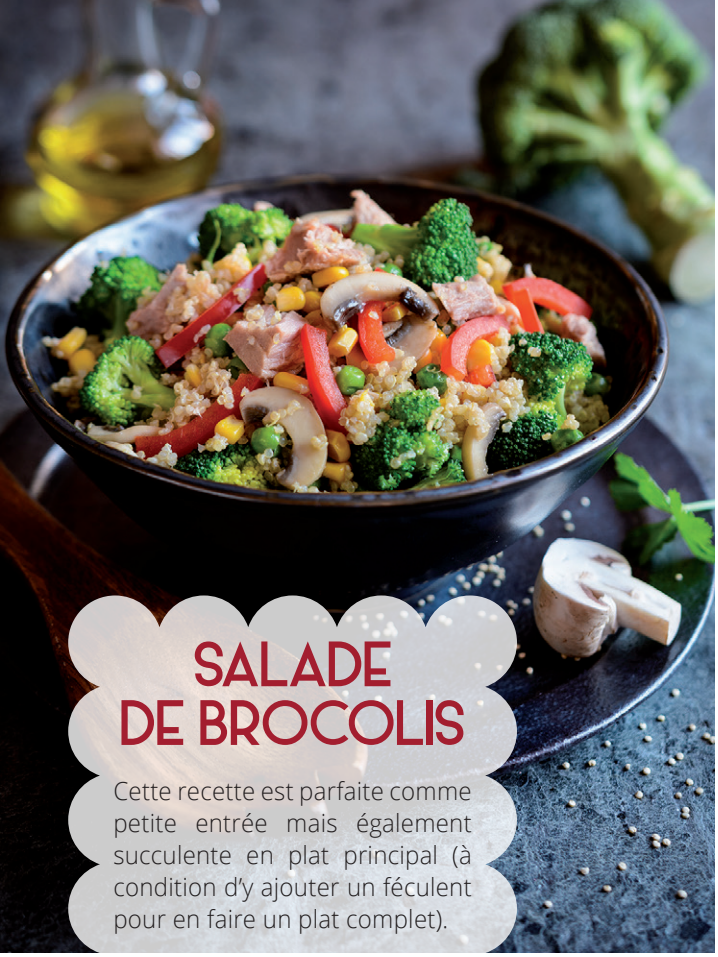
Mélangez ces ingrédients:

- 100 g de fromage blanc à 3,5 %
- Ciboulette ciselée
- 1 échalote émincée
- Sel, poivre

Vous pouvez aussi y ajouter une dizaine de noix (cajou, Brésil, Pécan) ou amandes pour apporter un peu de croquant.

Mode de préparation

- Faites mariner le saumon cru coupé 30 minutes à l'avance au moins: huile d'olive, citron, baies roses, sel, poivre.
- Vous pouvez laisser les crevettes froides ou les faire revenir avec un peu d'huile d'olive et du piment doux.
- Faites cuire le quinoa 10 minutes dans l'eau bouillante et faites dégeler au micro-onde les petits pois (ou vous pouvez aussi les ajouter dans l'eau avec le quinoa juste pour les dégeler).
- Une fois le quinoa cuit, passez-le à l'eau froide pour le refroidir.
- Râpez les carottes et ajoutez-y du citron.
- Coupez l'avocat et ajoutez également du jus de citron pour qu'il ne noircisse pas.
- Coupez les radis en rondelles.
- Mélangez le quinoa et la sauce au fromage blanc.
- Posez le tout par compartiment. Le quinoa d'abord puis chaque ingrédient posé joliment comme bon vous semble pour que cela soit esthétique.



SALADE DE BROCOLIS

Cette recette est parfaite comme petite entrée mais également succulente en plat principal (à condition d'y ajouter un féculent pour en faire un plat complet).

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g (ou) plus de brocolis frais
- 1 poivron rouge
- 1 pomme de votre choix
- 30 à 50 g de pignons de pin ou graines de tournesol ou de courge
- 20 g d'huile d'olive
- 15 g de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de miel liquide, 1 c. à c. de moutarde
- 1 cuillère à café de sel, poivre

Mode de préparation

Un mixer ou un bon couteau font l'affaire. Vous détaillez les brocolis, le poivron et la pomme, vous faites votre assaisonnement dans un bol et vous mélangez le tout.

Selon nos goûts et ce que l'on a dans le réfrigérateur, nous pouvons faire preuve de créativité… Vous pouvez ajouter du maïs, de l'avocat, des tomates cerise.

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

Votre immunité est-elle bien armée ?

Renforcez votre système immunitaire* !

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

✚ Disponible en pharmacie

** Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire*

Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.

Pharma Nord
Innovant pour la santé

BE_D-Pearls_SelenZinc_Ad_LetzBeHealthy_FR_202x134_0221

Les bêta-1,3/1,6-glucanes, **les alliés** de notre immunité

Mieux vaut prévenir que guérir. Pour protéger notre corps contre les agents pathogènes, il est très important que notre système immunitaire fonctionne de manière optimale. Malgré notre qualité de vie élevée, notre immunité est fragile. La société moderne augmente la pression sur notre immunité.

Pour renforcer l'immunité il est important d'avoir une alimentation saine, en plus d'une bonne nuit de sommeil, d'assez de détente et de beaucoup d'exercice. Les bêta-1,3/1,6-glucanes, les plantes immunostimulantes et les nutriments peuvent nous aider à renforcer notre système immunitaire. Des études montrent que de tous les composants qui activent le système immunitaire inné, les bêta-1,3/1,6-glucanes de *Saccharomyces cerevisiae* (levure de bière ou levure de boulanger) sont les plus efficaces.
Les bêta-1,3/1,6-glucanes sont des glucides complexes et non digestibles avec une structure ramifiée spéciale. Ils se trouvent dans la paroi cellulaire des levures et des moisissures. Parce que ces formes de vie constituent une possible menace pour les humains depuis des millénaires, le système immunitaire inné a développé la capacité de reconnaître les bêta-1,3/1,6-glucanes et d'y répondre par une forte réponse immunitaire. Plus de 800 études ont montré que les bêta-1,3/1,6-glucanes activent nos cellules immunitaires, les macrophages, les cellules «natural killer» et les neutrophiles. Des études montrent aussi que les bêta-1,3/1,6-glucanes de champignons tels que le maitake, le shiitake et le reishi adhèrent moins bien aux récepteurs CR-3 des neutrophiles et sont donc moins actifs sur le système immunitaire que les bêta-glucanes de la levure de bière.

VITAMINE C

La vitamine C (ou l'acide ascorbique) est importante pour maintenir un tissu conjonctif fort, la première barrière que des agents infectieux doivent traverser. La vitamine C inhibe la fixation et la multiplication des virus. Elle est aussi importante pour plusieurs mécanismes immunitaires.

SELENIUM

Le sélénium augmente la quantité de lymphocytes T et stimule l'activité des cellules «natural killer», de sorte que des éléments étrangers sont mieux reconnus. Le sélénium favorise également la production d'anticorps par les lymphocytes B. Surtout en synergie avec le zinc, le sélénium est un activateur de la résistance très efficace.

ZINC

Le zinc joue un rôle clé dans le fonctionnement du système immunitaire. Il est essentiel pour la fonction du thymus, la glande avec un rôle central dans l'immunité. Il a également été démontré que le zinc réduit la fréquence des infections aigues des voies respiratoires inférieures chez les enfants d'âge préscolaire et peut réduire sensiblement la durée d'un rhume.

VITAMINE D

La vitamine D est très importante pour la prévention des infections. Une étude américaine portant sur 19.000 adolescents et adultes a révélé que les personnes ayant des niveaux de vitamine D très bas étaient 40% plus susceptibles de développer une infection respiratoire que celles ayant des niveaux de vitamine D plus élevés dans le sang. La vitamine D contribue principalement à la différenciation de diverses cellules immunitaires.
Les bêta-glucanes sont très sûrs à utiliser et conviennent aux enfants comme aux adultes. Ils conviennent à usage prolongé, pendant la grossesse et l'allaitement. Grâce à leurs propriétés immunorégulatrices elle peuvent aussi être utilisées lors d'affections auto-immunes et en cas d'allergie. Il est conseillé de prendre un complexe de bêta-1,3/1,6-glucanes de 300 à 600 mg par jour soutenu par des nutriments renforçant la résistance tels que la vitamine C, le sélénium, le zinc et la vitamine D3. ●

Demandez conseil à votre pharmacien

VITAMINE D_3 1000

NOUVEAU

AVANTAGES

- Quantité optimale par perle douce (1000 I.U.)
- Forme de vitamine D la plus biodisponible
- Absorption rapide et accrue
- 100 % naturel
- Convient aux enfants, pendant la grossesse et l'allaitement
- Sans additifs de colorants ou d'arômes

DISPONIBLES EN 120 ET 360 PERLES

BG300

COMPOSITION UNIQUE CONCENTRÉE POUR UN SOUTIEN OPTIMAL DE VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE[1].

ß-GLUCANE • VITAMINE C
VITAMINE D • ZINC • SÉLÉNIUM

DISPONIBLES EN 24 ET 60 GÉLULES

Les produits de Soria Bel sont disponibles en pharmacie.

SoriaBel

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

La vie n'est rien sans le **mouvement**

Une étude du Docteur Jean-Paul Curtay a prouvé que l'absorption des nutriments ne peut se faire que lorsque le corps est en mouvement. C'est-à-dire lorsque son métabolisme travaille de manière naturelle et en corrélation avec son statut enzymatique.

Sandrine Stauner-Facques /David Blondiau

Il faut bien se mettre en tête qu'après 50 ans, il faut continuer à faire du sport mais admettre qu'on n'a plus les mêmes capacités qu'à 20, 30 ou 40 ans même si la volonté est la même ! Le mot d'ordre est ADAPTATION. Et force est de constater que le sport est bon pour votre corps et participe au bien-être physique mais aussi mental.

Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'activité physique est caractérisée par des mouvements qui provoquent une dépense énergétique supérieure à la dépense de base.

Les activités pour les seniors

Seniors ou pas, David Blondiau préconise plutôt une activité de 20mn/ jour plutôt que 1h, 2 à 3 fois par semaine. Le but durant cette activité quotidienne est de suer et d'être légèrement essoufflé. Les seniors doivent garder un quotidien tonique. Aucun sport n'est contre indiqué, il faut juste adapter les exercices sous réserve d'un avis médical.

> « Rester assis plus de 6h/jour augmente la mortalité de 94% chez les femmes et de 48% chez les hommes. »

Bienfaits de l'activité physique

Voici les nombreux points qui peuvent être améliorés par l'activité physique:

• **La stabilisation de la pression artérielle** et donc la diminution du risque de maladies cardio-vasculaires. La contraction musculaire, en général, produit des hormones, les myokines, qui favorisent la vasodilatation des artères, la fluidité du sang et ont aussi des propriétés anti-inflammatoires. Elles réduisent donc le risque d'infarctus, le risque d'accident vasculaire cérébral et le risque d'hypertension.

• **Les coronaires**

Plus vous bougez, plus de petites artères coronaires collatérales supplémentaires se créent pour approvisionner en oxygène les cellules cardiaques entre autre.

• **Les mitochondries**

Ce sont les petites structures au sein de la cellule (de toutes les cellules: muscle, cerveau, etc...) qui nous permettent de produire de l'énergie. En plus de devenir plus nombreuses grâce au corps en mouvement, elles deviennent plus performantes !

• Le cholestérol
L'activité physique limite les risques cardio-vasculaires, justement, en augmentant le taux de « bon » cholestérol.

• Le diabète
Le diabète est une maladie chronique caractérisée par un taux de sucre élevé dans le sang (hyperglycémie). Dans le corps humain, le taux de sucre est régulé par deux hormones que sont l'insuline et le glucagon sécrétés par le pancréas. Nos habitudes alimentaires poussent très souvent l'insuline à trop d'efforts pour maintenir un taux de sucre constant dans le sang (compte tenu des sucres cachés de la majorité de nos plats quotidiens). L'activité physique régule la production d'insuline, rend la cellule positivement plus sensible et évite au pancréas qu'il ne se fatigue au point de ne plus pouvoir produire cette insuline. En cas de diabète, le sucre, notre carburant, ne peut plus être alors utilisé par le corps, avec de graves conséquences…
Le sport est bon pour éviter les maladies neurodégénératives:
• Alzheimer
• Parkinson
• Sclérose en plaques
• Maladie d'Huntington

L'activité physique est primordiale car elle agit sur plusieurs mécanismes cérébraux en augmentant le volume de la matière grise (lieu des opérations mentales et du stockage des informations) en favorisant la production de myokines. Ces dernières circulent jusqu'au cerveau pour produire des facteurs nutritifs qui participent à la genèse de nouveaux neurones et circuits neuronaux. Ce phénomène entretient les capacités de mémorisation et d'apprentissage, ce qui retarde l'apparition ou le développement des maladies neurodégénératives.

Quels sports privilégier ?

Le meilleur sport est sans aucun doute celui qui vous plaît et vous fera plaisir. Certes ! Mais tout dépend aussi de votre forme et de votre condition physique. Tous les sports renforcent les capacités cardio-respiratoires, développent la masse musculaire et dynamisent les articulations. L'activité physique retarde le vieillissement des cellules.
Voici une sélection de pratiques idéales pour les personnes qui commencent à prendre de l'âge:
• La marche et la randonnée sollicitent la totalité du corps tout en prévenant ou ralentissant les mécanismes d'ostéoporose. La randonnée (plus sportive) a des effets positifs sur le système cardio-vasculaire.

• Le cyclisme est le meilleur sport pour les seniors. Il est bon pour la coordination musculaire, l'équilibre, la souplesse, la circulation sanguine, le coeur. Il a l'avantage de préserver vos articulations puisque c'est le vélo qui porte votre poids. Mais soyez attentif à la position sur le vélo (sa taille doit être adaptée), la selle et le guidon doivent être bien réglés (ajustés à votre taille et morphologie).
• La gym et autres activités douces: gym, aqua-gym, yoga, Taï-chi, Pilates… sont bénéfiques car elles permettent le renforcement des muscles, le travail de la souplesse et de l'équilibre.

N'oublions pas de préciser que le sport est également un vecteur de lien social. C'est ce lien qui est d'ailleurs facteur de longévité comme sur l'île d'Okinawa où il y a le plus de centenaires…

L'alimentation

L'alimentation est la base fondamentale pour tout individu et des seniors en particulier. Les besoins nutritionnels des seniors ne sont plus les mêmes car le métabolisme est plus lent. Il est donc capital d'avoir une alimentation adaptée à ses besoins qui évoluent.
Alimentation et activité physique sont deux piliers fondamentaux pour bien vieillir.

La **musique** et ses bienfaits positifs sur la **démence**

Utilisée dans une démarche de soins, la musique permet d'améliorer le bien-être général et la qualité de vie des personnes atteintes de démence. Christine Dahm-Mathonet, chargée de direction de l'Info-Zenter Demenz (I-ZD), aborde avec nous le sujet.

Céline Buldgen

La démence se caractérise par un déclin lent et progressif des fonctions cognitives. À l'origine de cette maladie: un dysfonctionnement au niveau du cerveau. En conséquence, les personnes démentes ont des atteintes cognitives importantes (troubles de la parole, de la mémoire, de la concentration…) et une perturbation des compétences socio-comportementales.

Christine Dahm-Mathonet: «*Si les fonctions cognitives et les aptitudes comportementales des patients déments s'altèrent progressivement dès le début de la maladie, leurs émotions restent toutefois jusqu'à la fin. Et c'est justement à ce niveau-là que la musique peut vraiment agir. Lorsque la communication verbale n'est plus envisageable, il est en effet toujours possible de rester en relation avec les personnes atteintes de démence par le biais de la communication non verbale. Or, la musique a justement la capacité de stimuler de façon positive les émotions et les souvenirs de la personne. On voit souvent que, lorsqu'une personne démente écoute de la musique, elle arrive, même si c'est pendant un court instant, à se reconnecter à elle-même, à son propre vécu, à sa propre personnalité, à ressentir et à exprimer ses émotions et ses souvenirs. Et c'est cette puissance magique qui fait de la musique un outil idéal pour atteindre les personnes atteintes de démence.*»

Musicothérapie active ou passive

Au début de la maladie, les patients déments peuvent bénéficier d'une démarche thérapeutique active, qu'elle soit individuelle ou en groupe. Ils seront invités à chanter ou à manipuler de petits instruments de musique. À un stade plus avancé de la maladie, le musicothérapeute privilégiera un mode plus passif et une prise en charge individuelle. Les patients pourront écouter de la musique, tout en se relaxant. La musicothérapie passive est bien évidemment recommandée tout au long de la maladie.

«*Ce qui est magnifique avec la musique, c'est qu'il existe des chansons pour chaque étape ou expérience de vie, chaque émotion… Il est dès lors possible d'utiliser des chansons d'amour, des chansons folkloriques, des chansons religieuses… en fonction de la biographie de la personne et de ses goûts personnels. Il est important de tenir compte également du contexte socio-culturel de la personne.*», souligne Christine Dahm-Mathonet. «*La musique permet alors d'entrer en relation avec la personne atteinte de démence, car très souvent elle déclenche un souvenir. On constate alors une interaction: les souvenirs déclenchent des émotions – et les émotions déclenchent des souvenirs. Le but de la musicothérapie est d'augmenter le bien-être du patient, en le stimulant ou en le relaxant.*»

Les bienfaits de la musicothérapie sont alors une réduction significative de l'agitation, de l'anxiété et de la déprime et de la dépression. ●

A vos **agendas** !

L'équipe du Info-Zenter Demenz organisera une conférence sur le thème de la musicothérapie et de la qualité de vie avec une démence le 23 septembre 2021, de 18h30 à 20h30, à l'Abbaye de Neumunster. Cette conférence intitulée «*Musik für mehr Lebensqualität bei Demenz*» sera donnée en allemand par le Pr Theo Hartogh.

«Kanner, O Kanner, O quel malheur!»: ce livre de chansons traditionnelles luxembourgeoises conçu par l'Asbl MIL (Momenter Intensiv Liewen) est disponible en prêt au bureau de l'Info-Zenter Demenz.

CMCM

ÄR GESONDHEETSMUTUELLE

ZANTER 1956

moskito.lu

Avec l'option Denta & Optiplus, la CMCM participe au découvert des frais médicaux pour traitement de chirurgie réfractive à raison d'un montant maximal de 1.000 € par œil.

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

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

cmcm_luxembourg @cmcm_lu CMCM Luxembourg cmcm_lu App

Une plateforme digitale **dédiée aux 50 +**

GenerUp est une Start-Up luxembourgeoise, une plateforme de biens et de services de qualité dédiés à la personne. Cette plateforme co-créée par Stéphane Piette et Vinciane Grevesse est dédiée aux «generup».

Sandrine Stauner-Facques

C'est une communauté solidaire et accueillante qui a des valeurs communes et qui a bien compris que l'on se sent jeune tant que l'on n'est pas octogénaire.

Stéphane Piette

Le co-créateur de GenerUp est un homme très sensible qui, à un moment donné de sa vie a eu besoin de se réinventer, de donner un autre sens à sa carrière, à sa vie. Il était auparavant responsable grands comptes en fournitures de bureau. Un voyage au Japon a été le point de départ de sa nouvelle vie avec un nouvel esprit qui est à présent devenu le sien. Il a décidé de créer son activité, sa communauté qui lui tenait vraiment à cœur. C'est chose faite et il fonce tête baissée pour faire évoluer ce qu'il appelle «son bébé», sa plateforme qu'il a créée avec 3 valeurs fondamentales qui sont la bienveillance, la sérénité et le dynamisme. Il souhaite clairement être un générateur d'ondes positives.

A quoi sert GenerUp ?

L'objectif de la Start up est multiple:
- Recréer du lien.
- Favoriser la transmission.
- Faciliter le quotidien.

Comment ?

Par le biais d'activités qui favorisent le lien et les échanges intergénérationnels au travers de la communauté qui est en plein développement. Ces échanges intergénérationnels sont des relations sociales tout simplement, des relations qui sont un parfait équilibre entre générations concernant la qualité de vie, la place sociale, la reconnaissance, les échanges au travail. C'est

> « Notre raison d'être est d'apporter du sens, de la joie et des échanges authentiques tout en facilitant la vie de nos membres. »
>
> **STÉPHANE PIETTE**

une dynamique naturelle et normale qu'il est nécessaire de valoriser hautement. Pourquoi ? Tout simplement car nous vivons ensemble ! Ce brassage de générations apporte une grande valeur ajoutée à nos vies car les jeunes ont beaucoup à apporter aux plus anciens et vice-versa. Ceux qui ont compris cela sont dans le vrai, dans la vraie vie. Pas dans un simulacre où l'on crée une bulle avec des gens qui nous ressemblent. Non, au contraire. Ce sont les différences en tous genres qui créent la richesse complexe mais vivante. Il faut rompre les cloisonnements qui existent parfois et tout faire pour établir une relation intergénérationnelle de confiance et d'échanges.

GenerUp a créé 5 familles...

GénerUp a créé cinq familles, cinq thèmes capitaux et primordiaux qui constituent notre vie quotidienne.

...avec des prestataires de qualité

GenerUp œuvre au quotidien pour étoffer sa liste de prestataires triés sur le volet. Stéphane, à force de travail et de rencontres se constitue au fil du temps une sorte d'annuaire qualitatif.

- **Habitat et domicile:** l'objectif de GenerUp est de vous proposer des artisans et entrepreneurs pour tous les besoins de la maison (galerie d'art, nettoyage, pergolas, conseil en énergie...).
- **M'évader et me divertir:** voyages, tourisme, événements, sorties...
- **Vie pratique:** alimentation (Cocottes, Ouni), Assurances (Lalux), bijouterie (Bijoutier créateur Léa), multimédia pour éviter la fracture numérique.
- **Santé et bien-être:** kinésiologie, sophrologie, opticienne, conseillère en image, développement personnel...
- **Vie active:** leçons de piano, biographe, golf, pétanque éphémère, diverses activités...

L'objectif est de répertorier des prestataires de qualité pour tous types de services. Le but est de permettre aux membres de bénéficier de prestations diverses en toute confiance et de profiter en plus d'avantages, de réductions.

GenerUp le générateur d'ondes positives des 50+

Il faut changer la perception commune car en fait nos GenerUp vivent comme des trentenaires. Ils ne connaissent pas le train train, ont des plans de carrière, prennent soin d'eux. Ce sont des personnes épanouies qui profitent de la vie et de l'avenir et qui favorisent les échanges intergénérationnels. A 50 ans, une autre vie commence finalement, cela peut être une renaissance: tout peut recommencer professionnellement comme affectivement. A 50 ans et + tout paraît plus simple et on fait tout pour se maintenir en forme. On fait du sport, on mange bien, on est acteur de sa vie que l'on dirige et que l'on ne subit pas.
Plus que l'expérience de l'âge, les quinquas ont cette aptitude à voir les choses sous un jour relativement serein qui différencie aujourd'hui les quinquagénaires des générations qui leur ont succédé.
Si vous vous reconnaissez dans ces valeurs, rejoignez GenerUp ! ●

GenerUp
44, rue de l'Industrie - L-8069 STRASSEN
Tél : +352 691 632 623 - www.generup.lu

Opticien mobile, **La solution confortable**

MADE IN LUXEMBOURG

Experts de la vision, agréé CNS, nos opticiens mobiles vous facilitent l'accès aux soins de santé visuelle pour choisir vos nouvelles lunettes depuis votre domicile **sans frais de déplacements.**

Nous répondons précisément aux besoins de la population, en comprenant les valeurs et l'esprit luxembourgeois, à la recherche de **conseils fiables, de qualité où la proximité et l'humain est une priorité.**

35 Grand Rue, L-8372 Hobscheid, Sur RDV +352 621 785 400
www.optiquechrystellepernot.lu

Seniorenresidenz Eisknippchen: **«Se sentir comme à la maison»**

Depuis la mi-mai 2021, le réseau de soins Päiperléck S.àr.l. Aides et Soins à Domicile, a ouvert sa 5ème résidence seniors «Eisknippchen» à Weidingen/Wiltz. Cette résidence pour personnes âgées propose 97 chambres et appartements, dont 69 chambres simples, 23 chambres doubles et cinq petits appartements sur trois étages.

Les chambres et appartements ne sont pas meublés et peuvent être entièrement aménagés selon les souhaits du futur résident. Ceci est un aspect primordial, car nos futurs résidents doivent se sentir comme «à la maison» et ce n'est que dans un environnement familier que ce sentiment de confort peut naître. Les salles de bains sont entièrement équipées et accessibles aux personnes à mobilité réduite. Si nécessaire, l'assurance dépendance couvre les coûts inhérents à un lit médicalisé.

L'encadrement soins est assuré par notre personnel infirmier qualifié présent jour et nuit au sein de la résidence. Ainsi l'encadrement proposé permet d'assurer un soutien de nos résidents dans leur vie quotidienne, tout en leur offrant une sécurité maximale. Chaque résident bénéficie, en outre, du système de téléalarme afin de leur proposer une sécurité supplémentaire. En cas d'urgence, le personnel infirmier est là immédiatement pour apporter son aide.

La «Seniorenresidenz Eisknippchen» est un logement encadré où les résidents bénéficient d'un cadre de vie sécurisant, où ils peuvent vivre un quotidien stimulant et paisible à la fois tout en restant libre de leurs choix.

> “Les services proposés en logement encadré s'apparentent souvent à une offre hôtelière.”

Les services proposés en logement encadré s'apparentent souvent à une offre hôtelière incluant: pension complète, changement de literie quotidienne, nettoyage régulier des chambres, un encadrement soins ainsi que des animations.

Vivre en logement encadré correspond à une forme de vie autonome, mais sans la solitude que beaucoup de personnes âgées éprouvent en restant seules chez elles. En outre, la présence continue du personnel soignant représente une sécurité supplémentaire.

Le Foyer du Jour «Eisknippchen» vient compléter l'offre de services proposés par la «Seniorenresidenz Eisknippchen». Accessible non seulement aux résidents mais également aux clients extérieurs, le Foyer de Jour se veut être un endroit convivial proposant une variété d'activités thérapeutiques et sociales.

La «Seniorenresidenz Eisknippchen» propose également des «Lits de Vacances». 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 sécurise le client et facilite son rétablissement.

Mais notre offre «Lits de Vacances» convient également parfaitement à un «séjour d'essai».

Le passage de son propre domicile vers un placement en institution représente une étape importante que de

nombreuses personnes âgées sont hésitantes à franchir. Or un tel «séjour d'essai» permet de faciliter la prise de décision et rend cette démarche beaucoup plus facile.

La «Seniorenresidenz Eisknippchen» ambitionne d'offrir à ses résidents un cadre de vie sécurisant, où ils peuvent

> « La prise en charge globale sécurise le client et facilite son rétablissement. »

vivre un quotidien stimulant et paisible à la fois. Notre objectif est de placer le résident au centre de nos actions et ce afin que chaque résident trouve sa place, se sente accepté et entouré, tout en restant libre de ses choix. Jean-Marie Desbordes, chef de structure de la «Seniorenresidenz Eisknippchen», se fera un plaisir de vous accueillir et de vous proposer une visite guidée de la résidence et de souligner les nombreux avantages de vivre en logement encadré. ●

«Seniorenresidenz Eisknippchen»
17 rue des Vieilles Tanneries • L-9572 Weidingen/Wiltz
Tel.: 24 25 40 00 - Fax: 24 25 40 98
wiltz@paiperleck.lu

"SENIORENRESIDENZ EISKNIPPCHEN"
WEIDINGEN - WILTZ

LOGEMENT ENCADRÉ POUR PERSONNES ÂGÉES & PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

- 97 CHAMBRES & APPARTEMENTS DISPONIBLES À LA LOCATION
- PENSION COMPLÈTE
- ENCADREMENT 24/7 PAR NOTRE PERSONNEL QUALIFIÉ
- FOYER DE JOUR/CPG

LOCATIONS DISPONIBLES !
CONTACT & INFORMATIONS : 24 25 40 00

Päiperléck S.à r.l.
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

Alimentation et qualité de vie

Plusieurs facteurs nous permettent d'avancer en âge tout en maintenant une bonne qualité de vie. Un des facteurs clé est l'alimentation qui est réellement capitale pour vieillir en bonne santé.

Docteur Nadia Terki/Sandrine Stauner-Facques .....

Un bon apport en vitamines et minéraux

Un des minéraux souvent déficitaire chez les seniors est le zinc qui entraîne une baisse de la sapidité. Or, ce sens est dépendant d'une enzyme, la gustine qui a besoin du zinc pour être synthétisée. C'est un cercle vicieux !
Une correction de ce déficit permettra une récupération du goût et de l'odorat et évitera de manger trop salé ou trop sucré.
On évitera les carences en micro-nutriments par une alimentation vraie (non transformée), variée avec plusieurs couleurs et si possible de saison. La vitamine C est un puissant antioxydant qui réduit les maladies chroniques et renforce le système immunitaire mais attention car elle est détruite par la chaleur.
Pour faire le plein, il faut consommer des crudités à chaque repas en prenant le temps de bien les mâcher et de bien les choisir. Les poivrons jaunes et rouges, le cassis, le persil frais sont plus riches en vitamine C que l'orange par exemple. Chez les seniors, le magnésium, reste l'élément indispensable également. Une alimentation riche en vitamine K apportera une meilleure santé ostéo-articulaire, cardiovasculaire, etc.

> « Enfin, pensez à gérer le stress, à faire de la relaxation, à vous faire plaisir. Améliorez votre respiration et usez et abusez du rire. » NADIA TERKI

Cette liste de vitamines et minéraux n'est certainement pas exhaustive, d'où l'importance de consommer quotidiennement des végétaux et surtout de les varier.

Suffisamment de lipides et protéines

Lipides

Il est nécessaire de privilégier des acides gras de qualité pour un cerveau au top. Ces derniers vont diminuer les pathologies neurodégénératives, les douleurs, l'arthrose, etc.
Il est bon d'acheter des huiles de première pression à froid et de cuisiner à basse température pour ne pas les dénaturer ni les détruire. Il est conseillé de prendre l'habitude, de rajouter de l'huile d'olive dans son assiette.
Un petit déjeuner riche en lipides et en protéines va

donner plus d'énergie comme par exemple:
- du fromage d'alpage,
- un œuf,
- une tranche de jambon sans nitrites,
- de la purée d'amandes ou de noisettes sur une bonne tranche de pain complet (100% levain).

Protéines

Les protéines apportent de l'énergie au corps. L'apport de protéines doit être varié et quotidien en alternant, les protéines animales au petit déjeuner et au déjeuner et les protéines végétales au dîner pour favoriser un bon sommeil.

- Les protéines animales sont: les viandes, les poissons, les fruits de mer, les crustacés, les oeufs et les produits laitiers.
- Les protéines végétales sont: les légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches...), les céréales (épeautre, sarrasin...), les légumes. Lors d'un repas sans viande, le mélange légumineuses et céréales apportera des acides aminés essentiels à notre organisme. Citons aussi les fruits oléagineux (amandes, noix, pistaches...).

Conseils:
- Il est conseillé d'éviter les sachets à cuisson rapide car cela augmente l'index glycémique et diminue la diversité des micronutriments.
- Tremper les céréales (sarrasin, fonio, etc), les légumineuses (pois chiches, lentilles...), le quinoa et les oléagineux pendant 12h puis rincez-les. Cela permettra une meilleure digestion qui devient moins performante avec l'âge.
- La petite douceur est à réserver après le déjeuner ou au goûter.
- Ne pas oublier la grosse cuillère d'aliments lacto-fermentés pour équilibrer son microbiote intestinal (choucroute, kimchi, etc) qui sera prise en entrée du repas en fonction de la tolérance de chacun.
- Boire des infusions de feuilles de thé vert très riche en

catéchines, puissants antioxydants (substances luttant contre le vieillissement). Eviter les sachets de thé en plastique à base de microparticules.
- Déguster des fruits rouges, manger des fruits de saison. Ils sont très riches en polyphénols.

L'alimentation et quoi d'autre ?

L'alimentation est primordiale à tous les âges mais plus particulièrement chez les plus jeunes et les seniors. Néanmoins, elle doit être couplée à une activité physique régulière. Précisons qu'il n'y a pas d'âge pour commencer. L'exemple de Madame Jeanne Calment qui a détenu le record de longévité (122 ans) nous le démontre bien. Elle a commencé l'escrime à 85 ans.
Selon l'OMS, une activité physique régulière chez les seniors entraine une meilleure fonction cognitive et améliore la vie sociale. L'activité physique entraîne une diminution des facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires, du diabète de type 2, et un renforcement de la qualité des os.

Des études montrent qu'avec la pratique du sport on obtient également une amélioration du sommeil, une diminution du stress, de la dépression et de l'anxiété. L'OMS conseille d'accumuler 2 heures et 30 minutes d'exercice physique par semaine à répartir en plusieurs activités.

- Il est nécessaire de prendre conseil auprès de votre médecin et de votre kinésithérapeute afin de pratiquer un sport adapté à vos capacités.
- Ne prenez pas de compléments alimentaires sans l'avis de votre médecin.
- Soyez dans le bien-être et non dans la performance; surtout dans la régularité et la persévérance. ●

Nadia Terki

- Médecine nutritionnelle, préventive et thérapeutique
- Ancienne Attachée aux Hôpitaux de Paris
- Fondation Hôpitaux Robert Schuman
- Auteure, Conférencière

Pour garder son **indépendance**

La société Bouvy existe depuis l'an 2000 sur le territoire luxembourgeois. Elle s'est notamment spécialisée dans les services d'aides à la personne et notamment aux seniors grâce à l'installation de monte-escaliers et de plateformes élévatrices pour les personnes à mobilité réduite (PMR).

Tout le monde souhaite vieillir chez soi et si ces deux solutions permettent ce confort, il faut les adopter sans tarder ! Un simple équipement peut vous permettre une meilleure accessibilité dans une habitation à étage.

Monte-escaliers

La société Bouvy propose la marque Stannah, le leader mondial des monte-escaliers. Bouvy est le représentant officiel de Stannah au Luxembourg.
Chaque système est unique et créé sur mesure par rapport à votre escalier. On se déplace à votre domicile pour étudier le projet, prendre des mesures, établir des croquis en 3D qui permettront de vous proposer un devis gratuit.
Les monte-escaliers Stannah s'adaptent à toutes les configurations. Le système est confortable, il change la vie de ses utilisateurs et a le mérite d'être silencieux.
Deux solutions s'offrent aux clients:

- La version 600 qui permet de monter une personne jusqu'à 160 kg, avec un mono-rail, réservée aux escaliers droits.
- La version 260 qui permet de monter une personne jusqu'à 135 kg, avec un double rail, destinée aux escaliers tournants.

La société Bouvy vous proposera des rails avec un coloris de base qui est «perle» mais vous avez la possibilité de personnaliser ces rails en fonction de vos envies et préférences (pour encore mieux intégrer l'appareil à votre intérieur si vous le souhaitez). Il en est de même pour les sièges qui sont proposés en divers coloris et matières.
Différentes options sont possibles pour le siège Stannah: une ceinture de sécurité rétractable, 2 largeurs d'assise, différents types de pivotements et de repose-pieds selon les besoins (manuel ou motorisé). Tout est pensé pour la sécurité de la personne utilisatrice.

Plateforme élévatrice

Une plateforme élévatrice est conçue pour les personnes à mobilité réduite. Ainsi, une personne en fauteuil roulant pourra conserver son autonomie pour monter un étage sans l'aide d'une tierce personne.
Deux solutions s'offrent aux clients en fonction de la situation:

- Plateforme qui suit l'escalier.
- Plateforme à élévation verticale.

Elle s'installe en intérieur ou en extérieur mais plus particulièrement en extérieur car plus imposante qu'un monte-escalier. ●

Prise en charge

Sous certaines conditions, l'assurance dépendance peut également intervenir lorsqu'il existe un besoin en aides techniques, dont les élévateurs d'escaliers. Il est cependant indispensable d'introduire une demande de prestations au préalable et d'attendre l'accord de l'Administration d'évaluation et de contrôle (AEC) de l'assurance dépendance.

Bouvy S.A.
6b, Um Woeller - L-4410 Soleuvre - Tél: +352 26 84 72-1

L'AUTOMATISATION AU SERVICE DU QUOTIDIEN

BOUVY

- Entreprise locale: un partenaire à proximité
- Devis gratuit
- Installation rapide et sans avant-travaux
- Service de dépannage 24h/24, 7j/7
- Service après-vente sérieux

- Conserver son autonomie: liberté, indépendance
- Pour profiter de toutes les pièces de son habitation
- Se déplacer en sécurité
- Confort de vie
- Aide à prévenir les chutes
- Rester à son domicile le plus longtemps possible sans assistance

Stannah

REPRÉSENTANT EXCLUSIF POUR LE LUXEMBOURG

BOUVY S.A. (Bureau et Showroom)
6B, Um Woeller - L-4410 Soleuvre - Tél. (+352) 26 84 72-1
contact@bouvy.lu - www.bouvy.lu

Inqualifiable Michel Fouarge

Michel est un enfant du pays, il a 48 ans, est né à Dudelange et est un homme pas comme les autres. Il a la particularité de ne pas entrer dans des cases. Que fait-il dans la vie ? Un nombre de choses inimaginables, à se demander si Michel a la chance d'avoir des journées plus longues que les nôtres.

Sandrine Stauner-Facques

Michel a une licence de marketing et de management mais a très peu travaillé dans ce domaine car il a vite été aspiré par nombre d'aventures incroyables et toutes en rapport avec l'univers artistique.

Qui est-il ?

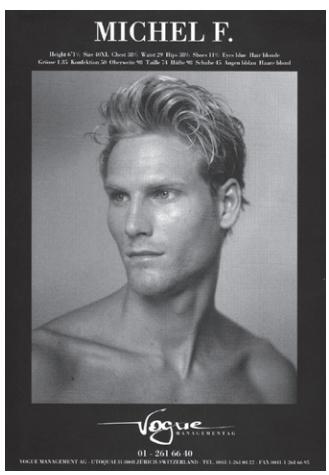
Mannequin de mode, mannequin photos, chanteur, acteur, photographe à son tour et artiste ou plutôt photographe/graphiste, créateur de vêtements de deux marques qui sortiront prochainement... Le dénominateur commun à toutes ses activités est l'IMAGE sous toutes ses formes et ses facettes. Michel a toujours été attiré par l'univers artistique. C'est un artiste qu'il est difficile de qualifier car il touche à tout.
Il agit à l'instinct. Il est dans son monde, dans son univers avec sa vision des choses. C'est un perfectionniste complètement acharné de travail.
On l'apprécie pour sa gentillesse et parce qu'il a su rester nature, simple et plein de valeurs essentielles qu'il transmet à son fils Dylan de 14 ans.

La mode

Michel a été remarqué dans la rue à l'âge de 18 ans. Sans trop y croire, il a débuté très tôt sa carrière dans le mannequinat international. Il a été l'égérie de *Giorgio Armani* et *Gianfranco Ferré* et c'est avec beaucoup de nostalgie tout de même qu'il nous montre des photos de défilés qui témoignent de ce passé prestigieux et plein de paillettes. Il a également défilé pour *Calvin Klein, Gucci, Kenzo, Prada...*
Il a défilé aux côtés de Kate Moss, Naomi Campbell, Marcus Shenkenberg, Tanga Moreau, Ophélie Winter, Greg Hansen, Eva Herzigová...
Il a également travaillé durant 3 ans pour l'agence de mannequin *Vogue* à Zürich en qualité de Booker et relooker. Il a aussi été Directeur du marketing Europe pour *Comstock Images* (3ème plus grande banque d'images au monde à l'époque).

Une carrière brisée

En 2002 Michel a été victime d'un grave accident de la route. En pleine ascension il a été stoppé net dans sa lancée et a passé de longues années entre un lit d'hôpital et une chaise roulante: une descente aux enfers. Des années



difficiles faites d'opérations et de rééducation motrice.
C'est à cette période que son papa lui a offert du matériel informatique et qu'il s'est initié à Photoshop entre autres. Son but était d'apprendre une manière de retranscrire ses visions imaginaires en réalité virtuelle et graphique.
C'est à ce moment précis de sa vie qu'il s'est réinventé afin d'aller de l'avant. Beaucoup auraient lâché prise mais Michel lui, a choisi de se battre et de surmonter cette épreuve que la vie a mis en travers de sa route dorée. Il laisse sa place sur les podiums pour se vouer à la photographie d'art et au graphisme.

La photographie ou la traversée du miroir

Michel a débuté la photo après son accident de voiture. Cela lui a permis d'avoir un nouveau but et de s'exercer à son tour à être derrière l'objectif. Il a eu le temps d'apprendre à regarder la vie autrement et a trouvé sa signature particulière. Particulière car il passe de photos de mode à des photos plus spéciales, tournées vers un univers onirique. Michel est un photographe caméléon qui s'adapte aux demandes qu'on peut lui faire mais surtout qui s'adapte à ses envies, à ses folies de l'instant présent. Pour exercer ses différents arts, on ne peut que remarquer l'amour pour la lumière dont est épris Michel. Ses photos en sont un exemple flagrant. Il sait en jouer et en abuser afin de parvenir à ses fins.
La photographie est pour lui une seconde nature. Il a été et est toujours photographe pour de nombreux magazines de mode, créateurs de mode et agences qui lui confient régulièrement leurs modèles pour des couvertures de magazines ou des campagnes publicitaires en tous genres.
Il a d'ailleurs été sélectionné parmi de nombreux photographes pour tirer le portrait des escrimeurs français et champions du monde, pour les Jeux Olympiques de Tokyo en tant que photographe artistique mode pour la Fédération Française d'Escrime.

Illustrateur de livres

Michel a participé à des concours de graphisme et son style a été remarqué rapidement. Il est devenu l'illustrateur de livres comme par exemple *Alvion* et maintenant pour beaucoup d'autres auteurs. *Alvion* est une saga héroïque fantaisie qui compte une quinzaine d'ouvrages. Dans ses illustrations, Michel maîtrise vraiment l'art du détail (raison pour laquelle il a été choisi également).

L'art numérique

Michel est autodidacte dans l'univers pictural. Il a mis entre 12 et 14 ans pour parfaire sa méthode de travail nommée «Ab nihilo», locution latine qui signifie «à partir de rien». A ce jour, il a produit de nombreuses oeuvres. Il a fait à ce jour plusieurs expositions à Paris, Londres, Luxembourg... Notez que Michel est coté en galeries.
Ses oeuvres sont purement ce que l'on nomme de l'art cellulaire (images purement numériques réalisées sur un ordinateur). Pour être plus claire, j'expliquerai cela par le fait que Michel codifie des cellules à l'infini. La complexité de cet art est de garder son inspiration car les tâches répétitives pourraient rendre fou !
Ses tableaux sont abstraits ou figuratifs. Des mois sont parfois nécessaires pour créer une oeuvre et quand on s'approche, on comprend mieux pourquoi. Il compose ces cellules qui sont démultipliées à l'infini et divisées en 4 couleurs de base minimum. Ces cellules se divisent du haut, vers le bas et de la gauche vers la droite et AUCUNE n'est similaire. Ce sont ces fameuses cellules qui donnent corps, matière, relief et volume à ses oeuvres.
Le résultat est une oeuvre multiple qui s'admire de loin tout d'abord et de près ensuite. C'est un enchevêtrement de lignes, de courbes, de couleurs qui donnent vie à un tableau que chacun lira, percevra et appréciera différemment. Ce sont des compositions, des assemblages, des combinaisons qui font de son art, un art populaire et accessible à tous.
C'est la promiscuité et le nombre infini de cellules qui crée une unité, un tout cohérent et lisible de mille manières. Quand on observe l'oeuvre de loin, nous sommes touchés, captivés et lorsque nous nous approchons, nous sommes troublés par l'infiniment petit qui règne et crée ce TOUT, cette grandeur, cette profondeur, ce relief étonnant. Cette mosaïque infiniment petite provoque une profondeur, des reliefs qui deviennent cohérents et

nous emportent dans nos rêves, notre inconscient.
Son style a été fort apprécié par la prestigieuse institution des Arts et des Lettres à Paris, par le petit-fils d'Edgar Faure.
Michel part de son écran blanc et se lance dans une nouvelle aventure qui va durer des semaines... des mois... Ses oeuvres se lisent à 360° et peuvent se positionner comme bon vous semble selon votre lecture personnelle et votre sensibilité.
Comment qualifier ses oeuvres abstraites empreintes d'onirisme et de spiritualité, où l'on peut entrevoir ce que bon nous semble ? Bonne question qui restera sans réponse.

L'acteur

Michel a déjà tourné plusieurs publicités internationales, quatre courts-métrages dont trois dans lequel il est l'acteur principal. Il tourne actuellement des pilotes pour divers producteurs pour de futurs projets de séries. Nous avons vu les trailers: c'est vraiment pas mal du tout ! Il passe bien à l'écran et accepte souvent des rôles de flic ou de méchant. Affaire à suivre... ●

Les œuvres de Michel

La particularité de ses oeuvres est qu'elles seront dupliquées maximum 5 fois et que les acheteurs peuvent choisir les dimensions qu'ils veulent par rapport à leurs envies ou leurs besoins. Les oeuvres peuvent aussi bien faire 80X80cm que 4mX4m...
Ses tableaux sont imprimés sous Diasec®: Procédé breveté qui permet de garantir la préservation de photographies. L'image est imprimée puis une fine couche de résine acrylique est appliquée dessus sans dénaturer ni les couleurs, ni l'aspect du papier. Le Diasec® est une solution idéale pour la mise en valeur des oeuvres. C'est très moderne et minimaliste.

PLUS FORT QUE TA DOULEUR

LES PRODUITS PERSKINDOL GÉNÉRALISTES POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

Que ce soit pour une douleur passagère ou de longue durée, les produits PERSKINDOL jaune Classic/Active sont recommandés depuis plus de 30 ans par les pharmacies suisses. Ils soulagent les douleurs musculaires ou articulaires de la vie quotidienne et celles liées à une activité sportive.

PERSKINDOL®

Demandez conseil à votre pharmacien et lisez la notice d'emballage.

Les allergies alimentaires, une maladie chronique fort invalidante au quotidien

Régimes d'éviction, apprentissage de la trousse d'urgence, respect des protocoles d'immunothérapie, stress et angoisses… Les allergies alimentaires impactent considérablement la qualité de vie des enfants concernés et de leurs parents. Lors d'un webinaire intitulé «Allergies alimentaires sévères du nourrisson et de l'enfant» organisé le 30 avril 2021 au Centre Hospitalier de Luxembourg, le Dr Françoise Morel, médecin spécialisé en allergologie au CHL, aborda le quotidien de ces familles exemplaires.

Céline Buldgen

Les allergies alimentaires sont en constante augmentation ces dernières années. Et cette augmentation du nombre de cas concerne également les allergies alimentaires sévères que l'on appelle dans le jargon médical les «anaphylaxies sévères».

Dr Morel: *«Ces allergies alimentaires sévères ont été multipliées par 7 en 20 ans, et requièrent généralement une hospitalisation des patients. Globalement, on peut affirmer que 7 millions d'Européens vivent avec une allergie alimentaire et que 8% d'entre eux vont développer éventuellement une réaction allergique sévère (anaphylaxie) dont la prévalence représente un peu moins de 5% des allergies alimentaires. L'incidence des anaphylaxies alimentaires (toutes confondues) est de 50 à 112 cas/100 000 personnes.»*

Augmentation des cas d'anaphylaxies

L'*European Academy of Allergy and Clinical Immunology* (EAACI) a souhaité sensibiliser la population quant à la hausse alarmante des cas d'anaphylaxie, notamment chez les enfants. Cette société scientifique publie régulièrement en vue d'alerter la communauté scientifique sur le risque d'allergies alimentaires sévères chez les enfants et adolescents.

«D'après les données de l'EAACI, 17 millions d'Européens ont une allergie alimentaire et un enfant sur 4 en âge scolaire souffre d'une telle allergie. Les données montrent également que 4 à 7% des enfants d'école primaire ont une allergie alimentaire et que 2/3 des écoles ont au moins un enfant avec un risque d'allergie grave. La plupart des réactions allergiques surviennent donc hors du cadre familial, et 20% d'entre elles se produisent à l'école.», expliqua le Dr Morel.

> « On voit de plus en plus d'enfants qui ont des allergies multiples, et dont la qualité de vie est fortement impactée. »
>
> **DR FRANÇOISE MOREL**

Il faut savoir qu'il existe un registre européen des anaphylaxies depuis 2007. Les données de 2016 portant sur l'anaphylaxie alimentaire de l'enfant et de l'adolescent ont montré les résultats suivants:

- Entre 2007-2015: 1.092 cas d'anaphylaxie ont été enregistrés dans 10 pays européens.
- Les principaux allergènes sont:
  - **Le lait de vache et l'oeuf** chez les enfants âgés de moins de 2 ans ou égal à 2 ans.
  - **La noix de cajou et la noisette** chez les enfants d'âge pré-scolaire.
  - **L'arachide** chez les enfants de tout âge. Il faut savoir que l'arachide est l'aliment qui est le plus responsable d'allergies alimentaires sévères

Dr Morel commenta: *«Sur les 1.092 cas d'anaphylaxie enregistrés, 71% avaient une allergie connue et 33%*

avaient déjà eu une réaction antérieure. Une fois le diagnostic posé, tout le challenge de l'allergologue sera d'éviter de nouvelles réactions allergiques sévères. Ce registre nous apprend aussi que 9,4% des cas étaient survenus à l'école. Ce n'est pas fort étonnant puisque ces enfants sont avec d'autres enfants et qu'ils peuvent ainsi être plus facilement exposés aux allergènes alimentaires (partage de collations, gâteau d'anniversaire…). Il faut également garder à l'esprit que certains cas d'allergie sont très sévères et peuvent être mortels. Heureusement, c'est assez exceptionnel. Les allergènes impliqués dans les cas très sévères mortels restent le lait de vache et les fruits à coque (arachide surtout).»

Symptômes de l'allergie alimentaire sévère

Dans le cadre de l'anaphylaxie sévère, les enfants vont avoir une réaction systémique sévère, avec une atteinte d'au moins deux organes. Les organes qui sont le plus souvent atteints sont la peau, les voies digestives et les voies respiratoires.

La réaction la plus dangereuse est l'asthme aigu grave. Les enfants ne peuvent plus respirer et décèdent malheureusement suite à leur anaphylaxie alimentaire. Il faut savoir que l'angio-oedème laryngé est rare chez l'enfant. Le choc anaphylactique (pouls qui s'accélère et chute de la tension artérielle) est quant à lui extrêmement rare. Chez les petits nourrissons, les symptômes classiques sont surtout des vomissement, de l'urticaire sur l'ensemble du corps et une apathie (absence d'énergie).

> “ Pour désensibiliser les enfants à l'allergie sévère à l'arachide, des patchs à l'arachide verront probablement le jour au cours des années à venir. Leur intérêt à long terme reste à définir. ”
>
> **DR FRANÇOISE MOREL**

Bilan allergologique

Les tests cutanés (Prick-tests) sont les éléments majeurs du diagnostic. Ils sont réalisables dès les premières semaines de vie. Plus tôt ils seront effectués, plus vite l'enfant bénéficiera d'une prise en charge adaptée (éviction alimentaire, protocoles d'immunothérapie).

Ces tests cutanés sont exécutés sous la supervision de l'allergologue. Ils sont généralement complétés par un dosage des IgEsp via une prise de sang.

Eviction alimentaire

L'éviction alimentaire est nécessaire pour éviter les réactions allergiques mais elle demande beaucoup de temps et beaucoup d'investissement de la part des parents. De plus, l'éviction alimentaire n'est pas toujours évidente à réaliser… Comme le rappela Dr Morel: *«Si le règlement européen liste les 14 allergènes qui sont à déclaration obligatoire sur l'étiquette des produits et des plats au restaurant, il ne faut pas oublier que certains allergènes (sarrasin, pignon, pois…) ne sont pas à déclaration obligatoire. Par défaut d'information, les patients peuvent donc être amenés à consommer un aliment allergène. Par ailleurs, il faut penser également au risque de contaminations croisées. Celui-ci peut être évité en adoptant une procédure adaptée au risque notamment dans les cuisines des restaurants et les cantines scolaires.»*

Plan d'action d'urgence

Pour réagir efficacement à une réaction allergique de leur enfant, les parents doivent suivre un protocole d'action d'urgence. Éduqués par une équipe d'infirmières et de diététiciennes, ils seront capables d'apporter les premiers gestes de secours à leur enfant (notamment l'injection d'adrénaline) en fonction de la gravité de la réaction allergique.

Evolution des allergies

Les allergies alimentaires au lait, au blé et à l'oeuf guérissent habituellement durant l'enfance. Il existe toutefois une faible chance de guérison pour les allergies à l'arachide, aux fruits à coque, au sésame et au poisson.

Le Dr Morel insista: *«Il ne faut pas s'arrêter uniquement à la pose du diagnostic. Il y a un véritable intérêt à utiliser des protocoles d'immunothérapie orale. Ce traitement novateur existe dès maintenant et permet de désensibiliser les patients aux allergies qui sont considérées au départ à faible chance de guérison. Les protocoles d'immunothérapie sont couramment réalisés en Europe avec des résultats probants, même s'ils ne font pas toujours consensus auprès du monde scientifique, notamment dans le cadre de l'allergie alimentaire à l'arachide.»*

Allergies alimentaires et leurs conséquences sur la vie quotidienne

L'allergie alimentaire impacte au quotidien la vie de l'enfant et de sa famille:

- Être toujours en alerte et sous contrôle.
- Difficultés des parents à perdre le contrôle (confier un enfant à l'institutrice, à la crèche…), problèmes d'autonomisation et difficultés à faire confiance.
- Stress, frustration, injustice, angoisses de mort.
- Moins bonne qualité de vie que d'autres patients atteints de maladies considérées comme plus graves comme le diabète par ex.
- Risque de déséquilibres alimentaires, de troubles du comportement alimentaire.
- Maladies associées (asthme, rhume des foins, dermatite atopique).

Comment prévenir ?

Les régimes d'éviction maternelle ne permettent pas de prévenir l'allergie alimentaire. C'est pourquoi il est recommandé aux femmes enceintes de consommer tous les aliments, sans excès, et de ne se priver d'aucun aliment.
Pour les nourrissons à haut risque atopique, c'est-à-dire ceux qui ont une soeur, un frère ou l'un des parents qui est allergique (asthme, rhume des foins, allergie alimentaire), il est possible de limiter la survenue d'une allergie alimentaire. L'introduction précoce, vers l'âge de 4 mois, d'aliments responsables d'allergie (en particulier l'arachide et l'oeuf) dans l'alimentation du nourrisson permettra d'obtenir de bons résultats. Enfin, précisons que le lait maternel ne permet pas de prévenir l'allergie alimentaire. ●

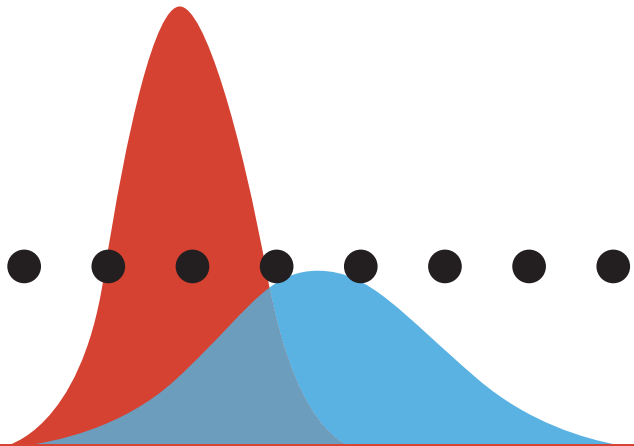
Pour voir l'entièreté du webinaire:
www.chl.lu/fr/agenda/webinaire-allergies-alimentaires-severes-du-nourrisson-et-de-lenfant

Le SEIPA, une **nouvelle forme d'allergie alimentaire** très particulière

Le SEIPA (syndrome d'entérocolite induite par les protéines alimentaires) est un type d'allergie alimentaire affectant uniquement l'appareil digestif. Les symptômes classiques du SEIPA comprennent des vomissements abondants plusieurs heures après l'ingestion alimentaire. Le diagnostic est exclusivement clinique puisque les tests cutanés sont négatifs. Le SEIPA peut concerner tout type d'aliment, même ceux qui ne sont habituellement pas impliqués dans les allergies alimentaires. La guérison survient habituellement naturellement après quelques années de vie. *«Cette maladie a été découverte il y a une dizaine d'années seulement. On ne connait pas encore tout à fait son mécanisme.»*, souligna le Dr Morel.

LARGE SCALE TESTING

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



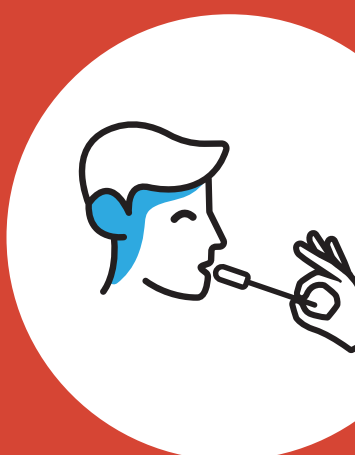
Nouveau !

Test PCR sans invitation

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

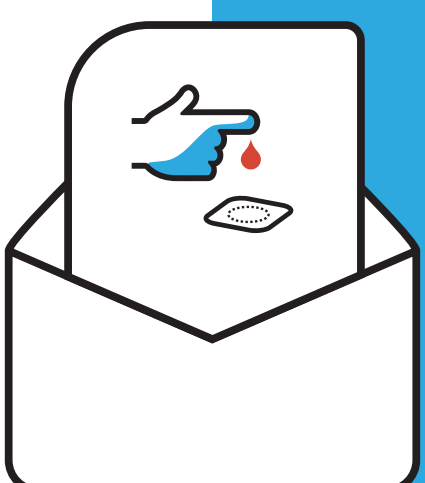
Gratuitement dans une station de test LST drive-in

En prenant rendez-vous sur www.covidtesting.lu



Test sérologique (DBS)

toujours sur invitation uniquement



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

LARGE SCALE TESTING

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

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

Direction de la santé

Consultantes en lactation: leur aide précieuse pour mieux vivre l'allaitement et la relation mère-bébé

Les consultantes en lactation certifiées IBCLC (*International Board Certified Lactation Consultant*) proposent un accompagnement personnalisé aux mamans qui désirent allaiter. Nous avons rencontré Julie Péchard, sage-femme référente de l'équipe de consultantes en lactation des Hôpitaux Robert Schuman (HRS), afin de nous expliquer leur rôle et leurs missions.

Céline Buldgen

Le rôle d'une consultante en lactation est de promouvoir l'allaitement maternel. La consultante en lactation est une soignante spécialisée en lactation humaine qui possède une grande expérience diagnostique. Son rôle est de soutenir les futurs parents et les parents afin qu'ils aient la possibilité de faire des choix éclairés en matière d'allaitement des nouveau-nés. La consultante en lactation est également formée en relation d'aide et spécialisée dans le lien mère-enfant. Elle est capable de reconnaître les pathologies qui peuvent survenir lors de l'allaitement (mastite, crevasses...) et d'y remédier en collaboration avec le médecin. La consultante en lactation a également un rôle essentiel auprès des équipes de soins puisqu'elle favorise le partage et la mise à jour des compétences/connaissances.

Julie Péchard: «*La cohérence des discours est très importante dans le cadre de l'accompagnement que nous proposons autour de l'allaitement maternel. Dans le Pôle Femme, Mère, Enfant des HRS nous avons la chance d'avoir une équipe de dix consultantes en lactation qui sont garantes d'une grande expertise clinique et qui ont toutes suivi la formation spécifique qualitative IBCLC. Il s'agit de la seule certification reconnue internationalement au niveau de l'allaitement maternel et qui permet d'accompagner de façon optimale les parents dans leur projet d'allaitement. Ces professionnels doivent suivre une formation continue et repasser un examen pour garder leur titre. Cela permet de découvrir de nouvelles techniques, d'interroger les pratiques et de garantir une prise en charge actualisée et de valeur.*»

> “ Même si les mamans ne désirent pas allaiter, elles peuvent toujours faire un don de colostrum à leur nouveau-né juste après l'accouchement. ”
>
> **JULIE PÉCHARD**

La prise en charge aux HRS

Les consultantes en lactation accompagnent les parents avant et après la naissance de l'enfant. Elles proposent **des séances prénatales en groupe et un accompagnement individuel** jusqu'au sevrage de l'enfant.

Julie Péchard: «*Nous sommes fiers d'avoir pu garder le contact avec nos patientes dès le début de la pandémie de*

COVID-19 grâce à nos séances prénatales sous forme de webinaires. Ces échanges en ligne sont donnés par une consultante en lactation qui présente l'allaitement dans sa globalité mais répond aussi aux questions individuelles.»

Pour le suivi individuel des mamans, des consultations sont organisées en maternité. Les consultantes en lactation voient les patientes après leur accouchement afin de s'assurer d'un bon démarrage de la lactation mais aussi de prendre en soin un allaitement difficile (douleurs lors de l'allaitement, prématurité de l'enfant, enfant avec une fente labiale…). Il faut savoir que les trois premiers jours sont les plus importants pour assurer de façon optimale la poursuite de l'allaitement à moyen et à long terme.

Une fois rentrées à la maison, les mamans qui ont accouché aux HRS peuvent prendre un rendez-vous en ambulatoire pour réaliser un suivi de leur allaitement jusqu'au sevrage de leur enfant.
«Ces consultations peuvent concerner des problèmes d'engorgement, de mastite… qui arrivent souvent le premier mois d'allaitement mais on rencontre de plus en plus de patientes qui viennent plus tard, par exemple pour la reprise du travail et qui veulent adapter leur allaitement. Nous répondons aussi à leurs questions concernant la diversification alimentaire et le sevrage à l'allaitement.», précise Julie Péchard.

Enfin, des consultations en externe sont également proposées. Elles ont lieu du lundi au vendredi matin à la Policlinique gynéco-obstétrique. Le numéro d'appel est le (+352) 263339020.

Bien se préparer à l'allaitement

Le projet d'allaitement peut véritablement se préparer avant l'accouchement. Lors des séances prénatales, les consultantes en lactation vont, à l'aide de différents supports et vidéos, aider les parents à décoder le système de communication et d'adaptation de leur bébé à la vie extra-utérine.

«*Nous leur montrons les signes d'alerte de leur bébé et nous leur apprenons d'autres notions spécifiques pour qu'ils puissent anticiper les phases de sommeil et d'éveil de leur bébé et être au plus proches des besoins de leur enfant, notamment lors de l'allaitement.*», explique Julie Péchard.

Elle ajoute: *«Les séances prénatales et l'accompagnement des parents par l'équipe multidisciplinaire pendant le séjour à la maternité vont être essentiels. Nous accompagnons les parents dans les soins et les besoins de leur nouveau-né, tout en étant dans une démarche patient-partenaire. Nous faisons toujours en sorte de rendre les mamans autonomes, de les aider à allaiter leur enfant durant leur hospitalisation à la maternité afin qu'elles puissent gérer sereinement une fois rentrées à la maison.»*

Par ailleurs, il est important que les futures mamans créent leur propre réseau afin qu'elles puissent compter sur leurs proches et leurs connaissances à domicile.

Julie Péchard: *«Pour préparer et anticiper au mieux le retour à domicile, les consultantes en lactation informent les parents avant leur départ de tout ce qui existe comme relais extérieurs (en plus des consultations externes proposées au pôle Femme, Mère, Enfant), tels que les sages-femmes libérales et les associations nationales d'allaitement (Association des consultantes en lactation, Initiativ Liewensufank avec la Baby Hotline, la Leche Ligue (organisation internationale pour l'allaitement…).»*

Sur la plateforme santé des Hôpitaux Robert Schuman, ***acteurdemasante.lu***, les parents peuvent également trouver beaucoup d'informations sur la grossesse, l'allaitement et le développement de l'enfant.

Des nouveautés ?

En mars 2020, pendant le premier confinement, les consultantes en lactation du pôle Femme, Mère, Enfant des HRS ont créé un livret de suivi d'allaitement intitulé *«Mon succès de l'allaitement»*. Remis aux parents lors de leur séjour en maternité, il contient les principaux conseils pour réussir l'allaitement pendant et après le séjour à la maternité.

Julie Péchard commente: *«Ce livret est un support idéal pour accompagner les mères dans leur processus d'allaitement. Ludique, il donne également une information claire et complète sur la physiologie de la lactation. Cet outil d'évaluation permet également d'identifier les critères d'efficacité d'alimentation du bébé et les signes d'appel qui pourraient nécessiter une consultation, une fois le retour à domicile.»*

Depuis cette année, une nouvelle organisation interne a été mise en place pour permettre la présence d'une consultante en lactation tous les jours à la Clinique Bohler. Cette meilleure organisation permet ainsi de répondre rapidement aux besoins des patientes qui ont des allaitements difficiles ou de celles qui viennent consulter en externe.

Les freins à l'allaitement

L'OMS recommande 6 mois d'allaitement maternel exclusif, et l'allaitement au sein doit se poursuivre en complément de l'alimentation solide jusqu'à l'âge de 2 ans de l'enfant.

Si l'allaitement maternel peut être une expérience aisée et intuitive pour certaines femmes, d'autres rencontreront des difficultés lors de la lactation (douleurs lors de la mise au sein du bébé, sensation de manquer de lait, troubles de la succion, manque de soutien de l'entourage, isolement social, dépression du post-partum et persistance d'idées reçues ou de fausses croyances au

> « En tant que professionnel de la santé, notre rôle est de mettre en place une éducation à la santé dans le but de promouvoir l'allaitement maternel. »
>
> **JULIE PÉCHARD**

sujet de l'allaitement…). Ces freins peuvent compliquer la mise en route de l'allaitement ou perturber la durée de l'allaitement.

«L'allaitement doit rester un plaisir pour la dyade… En cas d'échec à l'allaitement ou de difficultés rencontrées, les consultantes en lactation ont un rôle de soutien, d'écoute, d'empathie et de réassurance. Il existe toujours une solution à chaque problème/difficulté. Pour favoriser la production de lait maternel, il est possible de pratiquer le massage manuel ou d'utiliser le tire-lait ou le Power-Pumping qui est une technique de pompage… Si le nouveau-né n'arrive pas à téter correctement, on peut utiliser le peau à peau ou l'usage d'une cuillère. Nous pouvons également prodiguer des conseils dans le choix des laits artificiels si l'allaitement maternel devait être stoppé, etc.», explique Julie Péchard.

«Aux HRS, nous sommes dans une dynamique de promotion de l'allaitement, et surtout dans une dynamique d'accompagnement professionnel. L'OMS rappelle que le lait maternel offre à chaque enfant le meilleur départ possible dans la vie. En tant que professionnel de la santé, notre rôle est de mettre en place une éducation à la santé dans le but de promouvoir l'allaitement maternel. Toutefois il nous semble important d'informer de façon éclairée les patientes et les futurs parents afin que chacun puisse s'interroger quant au choix de l'alimentation de son futur enfant. Nous sommes dans une démarche d'accompagnement bienveillant, respectueux, sans jugement quel que soit le choix des parents en matière de nutrition de leur enfant.», affirme la consultante en lactation. ●

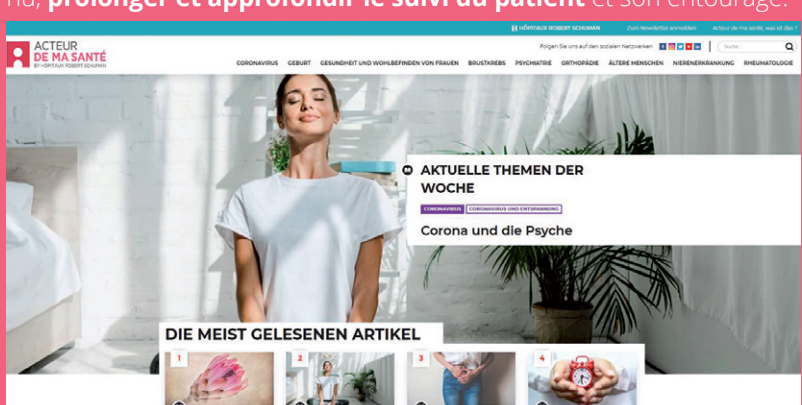
www.hopitauxschuman.lu/de

Le site internet des Hôpitaux Robert Schuman désormais disponible en allemand

Après plusieurs mois de travail collaboratif, les HRS sont heureux de vous annoncer que leur site internet est désormais disponible en langue allemande. Résolument tourné vers l'usager, le contenu est fidèle à la version française, avec un espace consacré au service du patient, du professionnel de santé ou du visiteur.

Acteurdemasante.lu/de, LA plateforme santé Made in Luxembourg est aussi disponible en allemand

«Acteur de ma santé» regroupe des **textes se basant sur l'expérience des professionnels de santé des Hôpitaux Robert Schuman** et des patients pris en charge dans leur établissement. Les problématiques et thématiques abordées sur la plateforme découlent de leurs questions, appréhensions et difficultés rencontrées. Les médecins, soignants et équipes pluridisciplinaires ont souhaité, en rédigeant le contenu, **prolonger et approfondir le suivi du patient** et son entourage.



ACTEUR DE MA SANTÉ
BY HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Nouvelle rubrique sur Acteur de ma santé: le cancer de la prostate

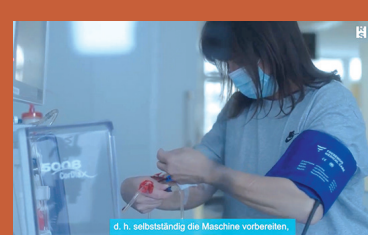
Acteur de ma santé se dote d'une nouvelle rubrique, disponible en français et en allemand sur le cancer de la prostate:

- Comprendre la maladie
- Comment détecter la maladie ?
- L'annonce du diagnostic
- Traitements et prise en charge
- L'après-traitement

Découvrez ces articles sur www.acteurdemasante.lu.

Nouvelle vidéo sur l'auto-dialyse

Découvrez le parcours de Valérie: actrice de sa santé par l'Auto-dialyse, ainsi que toutes nos autres vidéos sur notre chaine Youtube **@HopitauxRobertSchuman.**



Toutou **ou** matou **?**

Vous êtes sur le point de craquer pour adopter un animal de compagnie mais votre coeur balance et vous hésitez... Voici quelques arguments qui feront peut-être pencher la balance.

Sandrine Stauner-Facques

Nous ne rappellerons jamais assez que l'adoption d'un animal de compagnie n'est pas à prendre à la légère. Beaucoup d'adoptions finissent mal par manque d'information. Il y a assez de malheureux dans les refuges alors réfléchissez bien.

Une responsabilité

Accueillir un animal chez soi est une grande responsabilité. Un animal requiert des soins particuliers et une attention quotidienne. Il faut savoir si vous êtes réellement prêt à cela. C'est vraiment un engagement sur du long terme, il est nécessaire d'en avoir pleinement conscience, cette nouvelle présence aura des conséquences sur votre vie.

J'adopte un chat

Le gros avantage du chat est le fait qu'il soit indépendant. Pas besoin de le faire sortir pour qu'il fasse ses besoins, la bac à litière est fait pour cela. Si vous habitez une maison, vous pouvez l'équiper d'une chatière et le chat pourra aller et venir à sa guise. Il ne demande qu'à avoir de l'eau et des croquettes pour se sustenter à divers moments du jour et de la nuit.

Lorsque votre félin l'aura décidé, vous aurez droit à des câlins et des ronrons qui sont très agréables. Certains chats sont plus demandeurs que d'autres mais c'est lui qui en décidera. Le chat est un animal intimiste, indépendant, solitaire et territorial.

Inconvénients: Sachez qu'il va falloir gérer sa litière. Enlever ses besoins quotidiennement et la changer totalement de façon régulière. Un chat aime la propreté.

> “ Chats ou chiens ont en commun le fait qu'ils connectent ou reconnectent les humains à la vie. ”

Un chat perd beaucoup ses poils par périodes, il faudra le brosser le plus souvent possible pour son confort et la propreté de votre domicile également… Certains chats font des dégâts, griffent le canapé, la tapisserie et d'autres se contentent de griffer la corde de leur arbre à chat. Un chat s'éduque à condition d'avoir un peu de patience.

J'adopte un chien

Il n'est pas nommé le meilleur ami de l'homme pour rien. C'est un compagnon fidèle qui peut même se transformer en gardien si vous choisissez un gros chien. Il peut être un super allié pour vos sorties en forêt où il se plaira à gambader à côté de vous. C'est un être sociable, qui va favoriser les relations avec les autres, le vivre ensemble. Notez que le chien est totalement dépendant et demande plus d'attention qu'un chat. Le chien aime les contacts sociaux et a besoin de votre présence pour se rassurer.

Inconvénients: Un chien a besoin de sortir pour se défouler, se promener, jouer, faire ses besoins (qu'il fasse beau ou pas). On n'y pense pas mais c'est une grosse contrainte qu'il faut prendre en considération. Il faut avoir un endroit pour lui faire prendre son bain régulièrement. Un chien perd ses poils (sauf certaines races spécifiques comme le bichon, le caniche, le teckel, le labradoodle), il faudra le brosser le plus souvent possible aussi.

L'un ou l'autre… un vrai soutien

Chats ou chiens ont en commun le fait qu'ils connectent ou reconnectent les humains à la vie. Ils sont l'un et l'autre un véritable soutien affectif et ont des effets positifs sur la santé en général. De nombreuses études ont démontré les bienfaits d'un animal de compagnie sur la santé mentale.
Le chien joue un rôle important pour une personne dépressive car il témoigne beaucoup d'affection à son maître. Et le fait de devoir s'en occuper distrait l'esprit et chasse certaines mauvaises idées de la tête. Le fait de caresser un chien chasse le stress, calme, apaise les angoisses…
Le chat transfère des énergies positives, ses ronrons sont apaisants. Il possède de vrais pouvoirs thérapeutiques et est souvent l'âme d'une maison. ●

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

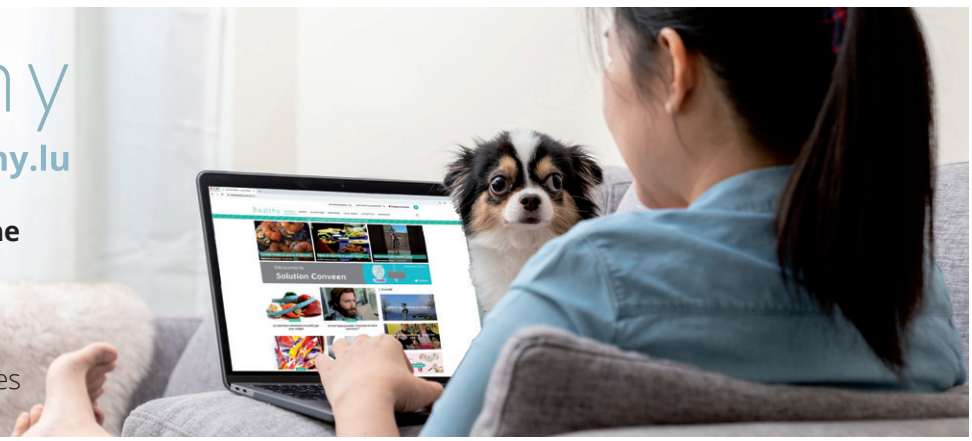
Connexims: 25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
IBAN: LU07 0019 4455 9244 8000 - BIC: BCEELULL
Si vous souhaitez le recevoir à une autre adresse, contactez-nous à info@letzbehealthy.lu

Seulement 33€ par an!

Letz be healthy
www.letzbehealthy.lu

Votre magazine en ligne

les dernières nouveautés
nos vidéos santé
nos concours
…et bien d'autres surprises



CONCERT

Stephan Eicher

Stephan Eicher a nommé ce recueil de chansons *Homeless Songs. Homeless,* car ces chansons ne semblent pas avoir leur place dans l'industrie musicale actuelle. Elles habitent ailleurs et dorment dehors. Ce qui n'est nullement péjoratif, bien au contraire. Ces chansons sont de petits bijoux. Des cailloux précieux ramassés par un enfant au bord de la rivière. Pour un adulte, impossible de comprendre ce qui a guidé le choix de l'enfant. Était-ce la fraîcheur agréable de la pierre ? Un petit motif sur sa surface ? Une forme bizarre ou amusante ? Le hasard ? Maintenant, tout ce que ces chansons peuvent souhaiter, c'est d'être entendues. Ce filet d'attention qui relie brièvement l'auditeur à la chanson, et à travers celle-ci, à Stephan et ses musiciens. Ils ont pris beaucoup de plaisir à soigner ces instants de musique pour créer un moment de détente, un espace confortable, le temps d'une petite rêverie. Ou le top du top: pour susciter le sentiment d'être embrassé par la chanson. Ce serait merveilleux tant pour Stephan Eicher que pour les excellents musiciens qui l'entourent sur cet opus et cette tournée.
Mardi 5 octobre 2021 à la Philharmonie de Luxembourg. Show à 20h30.

EXPO

Les 25 ans de la collection Mudam

Ouverte au public en novembre 2020, la présentation *Les 25 ans de la Collection Mudam* a été pensée pour être évolutive au cours de son exposition au public.
A travers le renouvellement de l'accrochage et le changement d'un certain nombre d'oeuvres, la seconde étape de ce projet permet de découvrir de nouveaux dialogues entre les pièces. La célébration du 15ème anniversaire de l'ouverture du musée est l'occasion de souligner la diversité et la cohérence de la Collection Mudam dont les pre-

mière acquisitions remontent à 1996. Grâce à la sélection d'une quarantaine d'oeuvres, le parcours propose un panorama autour des questions de formes, de processus ou d'attitudes dans l'art contemporain, des années 1960 jusqu'aux première décennies du 21ème siècle.
Jusqu'au 18 avril 2022. Mudam Luxembourg. www.mudam.lu

CONCERT

«Thank you for the music» - The Abba Story

Le mythe ABBA est toujours vivant et va vous transporter de manière tout à fait bluffante dans les années 70.
La ressemblance physique et vocale est telle que vous aurez l'impression d'avoir Agnetha, Björn, Benny & Anni-Frid devant vous. C'est Virginie Claes, ancienne Miss Belgique, qui animera la soirée.

Les plus grands tubes du groupe seront interprétés. De *Waterloo*, à *Mamma Mia* en passant par *Dancing Queen* et bien sûr *Money, money, money*.
Vendredi 15 octobre 2021 au CHAPITO du CASINO 2OOO de Mondorf-les-Bains - Tarif: 35 € - Possibilité de dîner avant ou après la soirée - www.casino2000.lu

Pour ne manquer aucun concours abonnez-vous à *@letzbehealthy*.

Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer: **www.letzbehealthy.lu** et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail. Date limite de participation: 30/09/21

Gema

L'auteur

Milena Busquets est née à Barcelone en 1972. Elle a fréquenté le Lycée Français de sa ville natale et a obtenu un diplôme en archéologie de l'Institut d'archéologie de l'University College de Londres. Elle a travaillé pendant de nombreuses années pour Lumen, la maison d'édition que sa famille avait fondée au début des années 1960. Elle est également journaliste et traductrice. Une vraie amoureuse des mots qui en est à son troisième ouvrage.

L'ouvrage

Milena Busquets met en scène l'existence mouvementée d'une écrivaine et traductrice qui essaie de concilier, autant qu'elle peut, ses ambitions professionnelles, l'éducation de ses deux garçons et une histoire sentimentale dont l'issue semble de plus en plus incertaine. Drôle et imprévisible, profonde et émouvante, l'auteur catalane nous convie à suivre les recherches de cette femme dans la Barcelone d'hier et d'aujourd'hui.

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

ALINEA
LIBRAIRIE

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

Un classique, une institution même

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lumbagos, claquages... avez-vous déjà testé Perskindol, l'anti-douleur topique iconique suisse à base d'une sélection d'huiles essentielles?

Les atouts? Efficace, bien toléré et pratique, pour être utilisé en toute circonstance. Les produits pénètrent rapidement dans la peau, ne laissent aucun film ou résidu gras et ont une odeur caractéristique avec un effet relaxant.

Créé par un sportif de haut niveau il y a plus de trente ans, avec pour objectif de développer un anti-douleur topique qui lui permettrait de reprendre la partie immédiatement après l'application. Et d'enchaîner les parties sans douleur ni risque de dopage.

Tentez-votre chance de le tester gratuitement !

Nicht genutzte Medikamente und gebrauchte Kosmetika sicher entsorgen!

Medikamente und Kosmetika gehören nicht in den Restabfall – Medikamente nicht in den Abfluss oder in die Toilette !

Nutzen Sie die Möglichkeit, Medikamente und Kosmetika in ihrer Apotheke, bei der **SuperDrecksKëscht®** *mobil oder in ihrem Recyclingcenter abzugeben.*

medi.sdk.lu Infotel. 488 216 1

SDK RESSOURCEN INNOVATIOUN NOHALTEGKEET CIRCULAR ECONOMY
SuperDrecksKëscht®

Aktioune vum Ministère fir Ëmwelt, Klima an nohalteg Entwécklung mat de Gemengen, der Chambre des Métiers an der Chambre de Commerce

CLIN D'OEIL

À l'heure de m'envoler vers de **nouvelles aventures**

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est avec beaucoup d'émotions que je vous fais part de mon départ de l'équipe de *Letz be healthy*, puisque j'ai décidé de relever un nouveau défi professionnel à partir de la mi-septembre. Un départ n'est pas seulement la fin d'une expérience, c'est aussi une renaissance. De nouveaux challenges et de nouvelles rencontres m'attendent, et c'est avec un immense bonheur que je poursuis mon chemin professionnel.

Journalisme et santé, un dialogue subtil

Ce fut un réel plaisir de vous avoir informé et sensibilisé durant toutes ces années sur différentes thématiques qui touchent de près ou de loin le domaine de la santé. J'ai toujours considéré *Letz be healthy* comme étant bien plus qu'un magazine santé gratuit. Il est, à mon sens, un véritable outil d'information et de vulgarisation de contenus scientifiques, servant de lien entre le grand public et différents acteurs de la santé (médecins, pharmaciens, associations de patients, vétérinaires, entraineurs physiques, naturopathes…). J'en suis convaincue: l'éducation à la santé reste l'un des meilleurs moyens dont nous disposons pour lutter contre l'apparition de maladies chroniques et ralentir leur évolution.

Des partenariats d'exception

Je tiens à remercier tout particulièrement le Centre Hospitalier de Luxembourg et les Hôpitaux Robert Schuman de m'avoir donné leur confiance pour la rédaction d'articles plus pointus dans le domaine de la santé. J'ai pu non seulement approfondir mes connaissances sur des domaines variés tels que le cancer du pancréas, la diabétologie… mais également côtoyer des professionnels de la santé soucieux de partager leurs savoirs. Et quel bonheur de voir leur enthousiasme et leur implication dans la rédaction de magnifiques textes. Chacune de mes interviews a été riche intellectuellement et humainement.

Ce n'est qu'un au revoir

Je ne peux terminer cet écrit sans remercier toute l'équipe de *Letz be healthy* avec laquelle j'ai pu avancer durant mes premières années professionnelles. Leurs enseignements, leur soutien et leur confiance au quotidien m'ont permis d'évoluer. J'ai eu la chance de travailler avec des collègues en or investis et engagés dans leur travail. Je pars, mais je sais que j'emmène avec moi un peu de leur âme à tous…
Chaleureusement,

Céline

Billet de l'éditeur

Avant de participer au lancement de *Letz be healthy* en 2015, Céline s'est consacrée pendant deux ans pleinement à *Semper Luxembourg*, mensuel dédié aux médecins, médecins-dentistes et pharmaciens luxembourgeois. Mais aussi à *Mediquality Benelux*, portail de référence des professionnels de la santé.

A côté de son engagement éditorial, Céline nous parlait souvent d'une autre passion: la navigation. Il y a quelques semaines, elle atteignait un bel objectif en décrochant son Certificat International de Conducteur de Bateau de Plaisance… premier pas vers la haute mer, j'en suis convaincu.

Demain, après huit années à bord, contre vents et marées, par gros temps comme par mer d'huile, Céline aura jeté l'ancre dans un autre port d'attache où elle apportera à de nouveaux collègues sa compétence, sa rigueur, mais aussi ses yeux pétillants d'enthousiasme, son regard porté vers l'horizon et de nouvelles aventures.
Pour avoir maintenu le cap, Céline, tu as toute ma gratitude. Et pour ce défi que tu relèves, permets-moi de te dédier cette immense vérité exprimée par un grand navigateur: «*Le plus difficile pour un homme qui habite Vilvoorde et qui veut aller vivre à Hong-Kong, ce n'est pas d'aller à Hong-Kong, c'est de quitter Vilvoorde.*» (Jacques Brel)

Dr Eric Mertens, au nom de l'équipage Letz be healthy

DÉTOX
MINCEUR
TRANSIT

Restaurez **la balance de votre corps**
et retrouvez un transit idéal

CNK: 3438-595

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

DietWorld
PRÉPAREZ VOUS A NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

@AWT.Belgium

Articulations[1] & Tendons

NEW

En pharmacie

- **Naturel**
- **Hautement dosé**
- **1 comprimé par jour**
- **Efficacité prouvée[2]**

NUT/PL 21/49 - Complément alimentaire ©Trenker 2021-01

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

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

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

[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*

Made in Belgium

www.mobilitylmax.com

Passion for family health | Trenker laboratoires