

Letz be healthy

PSYCHO

Hypersensibilité et bonheur en couple

Fatigue chronique: l'autre confinement

L'arthrose chez nos animaux

NASH: la maladie du soda

BEAUTÉ

Nos conseils d'automne

ZithaMobil: votre expert seniors



SPORT

Les Bergeronnettes

Tout petits: la persistance du **canal artériel**

Pour qui, la vaccination contre le pneumocoque?

Mais aussi nos recettes, notre concours, nos idées sorties...

CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®
DER INNENVERTEIDIGER



IL N'EST JAMAIS TROP TÔT POUR VOUS ASSURER UN AVENIR PAISIBLE



Et si un jour vous devenez dépendant ?

En optant pour la garantie de soins Elysis, vous vous assurez des services de grande qualité adaptés à vos besoins. Dans le cas où vous perdriez votre autonomie, nous vous réservons une place dans l'espace de vie agréable d'une de nos maisons de soins, selon votre choix* et à tarif préférentiel.

PRÉVOYEZ VOTRE AVENIR AVEC ELYSIS, DÈS 50 ANS.

Pour votre bien et celui de vos proches. Plus d'informations sur www.elysis.lu

édito



Et votre frigo, que dit-il de vous?

«Tu as vraiment un frigo de bobo», me disait il y a peu mon fiston de 23 ans, contemplant les bocaux recyclables et les emballages en papier brun du magasin de proximité où je m'approvisionne. Une de ces belles coopératives nées de la volonté d'agriculteurs unis pour vendre leur production en circuit court, dans une démarche bio et locale, comme il en existe de plus en plus.

Et bien, si être bobo c'est permettre à des producteurs de vivre de leur travail, si être bobo c'est acheter chaque semaine un colis de légumes de saison, si être bobo c'est connaître le goût des vrais produits, sans pesticides et autres polluants endocriniens, je veux bien accepter cette définition.

Faites l'exercice. Voyez la place occupée par les aliments transformés industriels dans votre frigo, votre placard. Chacun peut - en ville comme à la campagne - décider de petits gestes quotidiens bons pour la planète et pour la région.

Cette démarche de consommation durable, il est aussi possible de l'adopter pour l'hygiène, pour l'habitat, pour l'habillement. Faut-il acheter des vêtements à usage quasi-unique, ou vaut-il mieux rechercher des produits qualitatifs? Quelle est la part des emballages difficilement recyclables et du transport dans le prix final d'un produit?

Voici, à l'heure de la rentrée scolaire, autant de questions et de réflexions à partager avec les consommateurs de demain. Car s'il y a une chose que nous gagnerions à retenir des deux dernières années, c'est bien l'importance de la proximité, face à une mondialisation qui continue de nous montrer ses limites.

Pour l'heure, nous vous souhaitons une belle saison automnale, riche en excursions familiales dans la belle nature luxembourgeoise.

Dr Eric Mertens



Rejoignez notre page
Facebook *Letz be healthy*



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

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



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

Editeur responsable
Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu

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





Nous sommes vacciné.e.s. Et toi?

#chaquedosecompte

Trouvez toutes les informations importantes sur la vaccination contre la COVID-19 sur

covidvaccination.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Helpline Santé **247-65533**

6

Zapping

- Pour qui, la vaccination contre le pneumocoque?
- Inlu-Zinc pour le système immunitaire
- Parlons-en (podcast)



8

Focus

Différents, innovants et naturels

10

Beauté

Nos conseils d'automne

14

Environnement

Organiser les événements plus durables

16

Seniors

ZithaMobil: votre expert en prévention, thérapie et aides et soins à domicile



18

Handicap invisible ..

Syndrome de fatigue chronique: quand la maladie, elle aussi, confine...

20

Tout petits

Persistence du canal artériel

22

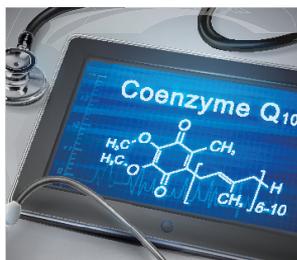
Psycho

Hypersensibilité: la comprendre et l'accepter pour être plus heureux en couple

26

Sport

Le bonheur des Bergeronnettes



30

Compléments

- Coenzyme Q10 et coeur
- On a tous des moments où l'on se sent moins bien

34

Nutrition et santé ...

La NASH, la maladie du soda qui détruit insidieusement notre foie

35

Recettes

- Cake au potimarron et au Comté
- Potimarron farci aux champignons et marrons

38

Animaux

L'arthrose chez nos animaux de compagnie

40

Sortir

41

Humanitaire

42

Concours

Pour qui, la vaccination contre le pneumocoque?

Nous l'avons souligné dans notre dernier numéro: les vaccinations «classiques» sont en perte de vitesse. Pour les groupes à risque, il faut donc penser à la vaccination contre la grippe saisonnière et contre le pneumocoque.

Nous l'avons déjà rappelé, le retour progressif à une vie plus normale signifie aussi une plus grande exposition aux agents infectieux. Or chaque année, la grippe saisonnière et le pneumocoque font de nombreux décès, qui pourraient pourtant être évités par la vaccination. Moins connu que la grippe, le pneumocoque (*Streptococcus pneumoniae*) est responsable d'infections invasives comme des méningites, des septicémies et des pneumonies avec bactériémie mais aussi de sinusites, d'otites et d'exacerbations d'affections pulmonaires chroniques obstructives.

Pas seulement pour les enfants

Au Luxembourg, depuis le 1^{er} septembre 2018, la vaccination contre la pneumonie à pneumocoque de la population âgée de 65 ans et plus et des personnes à risque particulier est prise en charge à 100%. À cet effet, un programme de vaccination contre le pneumocoque a été mis en place, visant à réduire les risques de complications, source notamment de morbidité et de mortalité prématurée.

Les personnes à risque incluent les personnes:

- de 65 ans ou plus, même en bonne santé



- souffrant de maladies cardiaques, pulmonaires ou rénales
- qui fument ou qui boivent trop d'alcool
- présentant une défense immunitaire réduite

Vaccinez-vous dès 65 ans, ou même avant, si vous souffrez de maladies qui augmentent le risque. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. ●

Source: sante.lu

Rappel:

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.

Influ-Zinc Bon pour le système immunitaire

Influ-Zinc se présente sous forme de pastilles aromatisées contenant une forme organique et biodisponible de zinc et de la vitamine C naturelle extraite de l'acérola.

- Pastille sans sucre avec goût orange, du zinc lié organiquement et de la vitamine C naturelle extraite d'acérola.
- Effet apaisant sur le nez, la gorge et les voies respiratoires.
- Contribue à un fonctionnement normal du système immunitaire.
- Équilibre acide/base normal.
- Produits sous contrôle pharmaceutique.

- Convient aux végétariens et végétaliens.

Les pastilles permettent une assimilation rapide des ingrédients actifs à travers les membranes des muqueuses de la cavité buccale et de la gorge. Une prise soutenue d'Influ-Zinc peut s'avérer utile sur de courtes périodes de 7 à 10 jours, selon les circonstances.

Conseil d'utilisation:
4 comprimés par jour, selon vos besoins, entre les repas.

Disponible en pharmacie au prix conseillé de € 9,95.



Maladies rhumatismales: Parlons-en (podcast)

Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, arthrite psoriasique... Saviez-vous que ces maladies inflammatoires affectant les articulations affectent pas loin d'une personne sur cent? La plus fréquente, la polyarthrite rhumatoïde concerne à elle seule 0,5 à 0,8% de la population. C'est dire que si c'est votre cas, vous n'êtes pas seul.

Et pourtant, il n'est pas toujours facile de trouver à qui en parler. D'échanger sur sa maladie, surtout après deux années où les rencontres physiques ont été trop rares. C'est tout l'intérêt de la série de podcasts «Parlons-en».

Paroles de patients

Disponible sur toutes les plate-formes de podcasts, Parlons-en donne la parole à des patients qui vivent les mêmes défis quotidiens, car apprendre à vivre avec une maladie chronique, c'est un défi chaque jour. Les personnes qui témoignent font tout pour vivre le mieux possible malgré leur maladie. Pour atteindre ce qu'on appelle la «rémission». Pour vivre une vie «normale», tout simplement. Elles vous expliquent comment la maladie impacte leur vie et comment elles surmontent les épreuves du quotidien. Elles vous racontent leurs aspirations profondes et leurs espoirs pour le futur.

Cette première saison, réalisée en partenariat avec l'association de patients CLAIR, vous permet de découvrir le vécu de Thierry, un jeune père de 32 ans, de Justine, qui avait 8 ans à la découverte de sa maladie, de Cécile,



qui a réorienté sa carrière et sa vocation, ou encore de Céline, pour qui le vélo a permis de briser les barreaux qui enfermaient son corps.

Vous pouvez retrouver les podcasts **Parlons-en** sur Apple Podcast, Google Podcast et Spotify. ●

Cliquez sur ce QR code
pour retrouver les
liens directs sur
www.letzbehealthy.lu



BOUVY

L'AUTOMATISATION AU SERVICE DU QUOTIDIEN

- 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

Des modes d'action différents et innovants... et naturels !

Quand on parle de dispositifs médicaux, on pense à des pacemakers, des aiguilles, des attelles, etc... Mais en réalité cette catégorie regroupe aussi des produits disponibles en pharmacie qui agissent sans être absorbés par notre organisme. Nous en avons déjà présenté plusieurs dans nos colonnes, comme Cystus®, pour lutter contre la pénétration des virus pathogènes dans nos muqueuses, et Stilaxx®, pour soulager les toux sèches de manière tout à fait naturelle, sans les inconvénients des antitussifs conventionnels.



Cystus 052 Infektblocker®, du laboratoire allemand Dr. Pandalis Urheimische Medizin GmbH, fait partie des dispositifs médicaux. On laisse fondre dans la bouche et agir dans la cavité oropharyngée pour la prévention ou le traitement d'accompagnement de maladies virales et des infections bactériennes des voies respiratoires supérieures, entre autres celles causées par les virus de grippe ou du rhume.

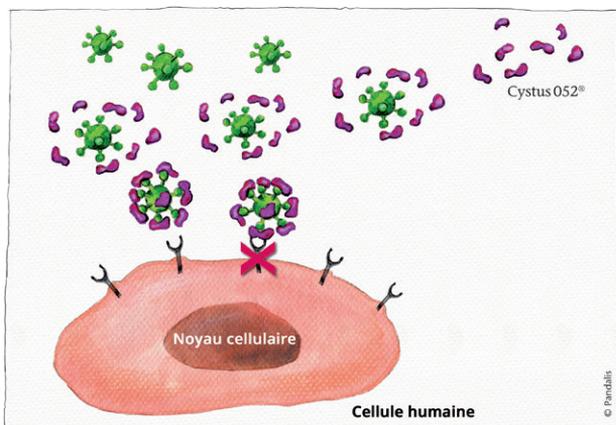
Les polyphénols spéciaux contenus dans l'extrait de Cystus 052® enrobent un grand nombre de ces agents pathogènes et les rendent ainsi inoffensifs directement dans la bouche et la gorge, avant qu'ils n'attaquent nos cellules. Agissant au bon endroit, au bon moment, et contre tous les agresseurs, un tel extrait peut - en raison de l'absence d'effets secondaires, s'utiliser à titre prophylactique, tel un premier bouclier de défense contre les infections. Même au premier chatouillis dans la gorge, Cystus 052® vous aide à tenir les agents pathogènes à distance et prévenir les maladies.

Cystus 052 Infektblocker® est un extrait de *Cistus incanus L. PANDALIS*, seule variété ayant démontré ce remarquable effet antiviral. *Cistus incanus L. PANDALIS* pousse exclusivement dans une région spécifique de Grèce dans des

conditions biologiques contrôlées, est récolté à la main et séché doucement à l'air marin. A ne pas confondre avec d'autres espèces de cistus d'autres origines !

Soulager la toux grâce à la mousse d'Islande

Enfin, Stilaxx® est l'autre produit naturel qui mérite d'entrer dans votre pharmacie cette année. 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 aussi dans les Alpes. L'effet de Stilaxx® 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. ●



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



 Demandez conseil à votre pharmacien

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

Nos conseils d'automne

Découvrez nos coups de coeur de cet automne. Nos produits préférés, ceux que nous avons envie de tester et ceux qui ne quittent plus l'étagère de notre salle de bain.

Sandrine Stauner-Facques/Justine Chery

Justine et moi partageons nos coups de coeur finalement très personnels mais qui se rejoignent parfois car même si de nombreuses années nous séparent, nous sommes et restons de vraies nanas !

Distinguez peau sèche et déshydratée

Une peau sèche a besoin de gras, de crème. Une peau déshydratée a besoin d'eau. Mais il est malheureusement possible de cumuler les deux problèmes.

La peau de notre visage est constamment exposée et a besoin d'être hydratée en permanence. Elle a besoin de réconfort matin et soir afin de rester belle et souple.

Mettre de bonnes crèmes est parfait mais songez également à vous hydrater, à boire tout simplement ! L'eau est capitale pour notre santé, il ne faut pas l'oublier. Notre corps en a cruellement besoin et notre peau également. Si la peau manque d'eau, elle peut manquer d'éclat. Et notez qu'une peau déshydratée vieillit moins bien et plus vite. Alors, ayez le réflexe d'avoir toujours votre bouteille avec vous...

Pour avoir une belle peau, il faut également veiller à avoir une bonne hygiène de vie:

- Manger de façon équilibrée.
- Bien dormir.
- Faire du sport régulièrement.

Pourquoi ne pas tester Bee Radiant d'Apivita ? Un gel-crème contre les signes de l'âge qui est aussi un anti-fatigue. C'est un gel-crème à la texture légère à la pivoine blanche et aux extraits de propolis brevetés. Elle prévient, retarde et répare les signes de l'âge (ridules, rides), révélant une peau éclatante et repulpée et un teint uniforme et reposé.

Vichy LiftActiv Specialist Collagen Specialist 50 ml

“ Mettre de bonnes crèmes est parfait mais songez également à vous hydrater, à boire tout simplement ! ”



est une crème anti-âge de jour, qui permet de combler les rides, resculpter les contours du visage et unifier le teint. Elle contient une formule enrichie en Peptide anti-âge de type II, molécule anti-âge, et en Vitamine C. Inutile d'attendre les premières rides pour adopter des soins anti-âge...

On a très envie d'essayer Nuxuriance Gold de Nuxe. Ce Baume Nuit est enrichi en beurre de Karité, il comble la peau en nutrition et la revitalise pendant la nuit. Au réveil, les marques de fatigue sont estompées, la peau est défroissée et lumineuse. Nuit après nuit, elle se fortifie et devient plus résistante.

Testons Vinoperfect de Caudalie, crème de nuit Glycolique anti-taches. Elle agit comme un peeling doux pendant la nuit pour révéler une peau fraîche et lumineuse au réveil. Nuit après nuit, les taches brunes sont visiblement atténuées, le grain de peau est lissé et le teint est unifié.

Nous vous conseillons aussi la crème hydratante Figuier de Barbarie de Weleda formulée avec 100% d'ingrédients d'origine naturelle afin de minimiser l'impact physiologique. Le Figuier de Barbarie contient des minéraux et des polysaccharides qui vont aider la captation des molécules d'eau et nourrir l'ensemble du réseau cellulaire. Associé à l'Aloé Vera, les bienfaits sont démultipliés. Le beurre de Karité, quant à lui, renforce la fonction barrière de la peau. Parfaitement adaptée aux peaux normales à sèches, cette crème prend soin des peaux qui subissent diverses agressions.

Nuxe célèbre ses 30 ans et on ADORE

Cette année, Nuxe fête ses 30 ans: cet anniversaire est l'occasion de revenir sur les dates fondatrices de cette incroyable histoire d'amour entre Nuxe et les femmes. La marque a réussi à tracer son sillon sensoriel dans l'univers de la beauté en pharmacies. Tout en restant fidèle à ses engagements, comme la qualité *Made in France* et le respect de la planète.

L'Huile Prodigieuse, c'est ce soin culte qui fait rayonner votre peau et votre esprit, un pur plaisir du quotidien qui procure des émotions uniques en vous connectant à vos sens. Désormais disponible en 5 déclinaisons pour varier les plaisirs du glow.

Et en 2021, l'aventure continue... Pour ses 30 ans, l'Huile Prodigieuse passe symboliquement le seuil des 30 millions de flacons vendus depuis sa création. Et Nuxe continue de réinventer son soin culte avec une nouvelle déclinaison inédite. En effet, pour son anniversaire, L'Huile Prodigieuse se réinvente avec un nouveau parfum aux notes de Néroli apaisant pour l'esprit. Cette nouvelle huile sèche est certifiée bio et sa formule est 100% d'origine naturelle.

Masques

Le Masque Gommant Hyséac de Uriage permet d'éliminer les impuretés. Grâce à sa composition, le masque permet de nettoyer votre peau en profondeur. Il offre un teint plus mat et lisse et une peau plus fraîche et douce ! Il agit en 2 minutes.

Le masque visage Royer à la bave d'escargot est top. Il faut le laisser poser 15 mn et masser délicatement votre visage avant de rincer.

Le masque B.Glitter de DietWorld est à recommander. Nous sommes fan car c'est un masque peel-off sublimateur de teint, au doux parfum de fraise. Il purifie, hydrate et régule le pH cutané. ●



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



MAUX ET DOULEURS AU QUOTIDIEN

Les conseils de Jeff Paulus, dirigeant du *AFORM Fitness Coaching Center*, pour un entraînement adapté aux jours où on se sent moins en forme

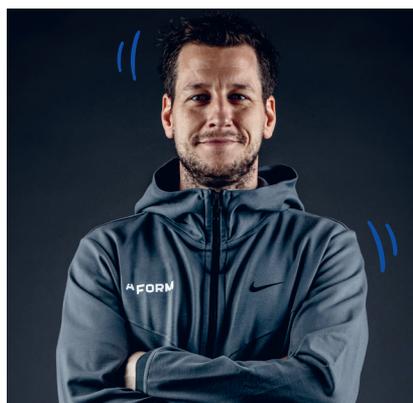
C'est une illusion de croire que tout le monde a toujours envie de faire du sport. Une articulation qui nous cause des problèmes, une blessure qui nous fait mal, un bobo quotidien qui nous tourmente... Des maux et des douleurs qui diminuent notre envie de bouger, il y en a beaucoup. Si vous aussi, vous avez des jours où vous êtes moins en forme, vous n'êtes pas seul-e ! Voici quelques astuces pour tenir la route et rester en forme.

Conseil 1: Maintenez votre entraînement et adaptez-le à votre situation

Jeff Paulus: Face à un mal ou à une douleur quelconque, il est tout d'abord essentiel de ne pas se laisser décourager, de rester positif. Ensuite, il ne faut surtout pas utiliser ce problème comme prétexte pour reporter sa séance de sport et se reposer sur le canapé. Je ne dis évidemment pas qu'on doit jouer à la loi du plus fort et essayer de finir tout son programme sans prêter attention au mal ou à la douleur qu'on ressent. Les pauses et les phases de repos sont également très importantes. Mais de façon générale, pour progresser, il est important de maintenir son activité physique. Si on a mal quelque part, il s'agit donc d'adapter sa séance de sport à sa situation, c'est-à-dire à son mal ou à sa douleur.

Conseil 2: Trouvez des exercices qui ne vous font pas souffrir et modifiez-les en fonction de votre situation

J.P.: Après avoir retenu qu'il ne faut pas jeter l'éponge mais plutôt continuer à bouger, consacrons-nous désormais à la séance de sport en tant que telle. Il s'agit tout d'abord de trouver un « point d'entrée », un moyen



d'aborder son problème. Pour ce faire, il faut se demander où on n'a pas mal et ce qu'on tolère. On doit donc voir avec quelle intensité, pendant combien de temps et à quelle fréquence on est capable de s'entraîner. Cela permettra d'établir ce qui est possible et sur quelle partie du corps on pourra travailler le plus, sans pour autant aggraver son mal ou sa douleur. Ensuite, on peut commencer à modifier ou à faciliter les différents exercices selon ses besoins. Si on a mal au dos, on peut par exemple expérimenter

avec des exercices de mobilisation, d'étirement et d'échauffement ou pratiquer du sport « body weight » pour lequel on utilise son propre poids au lieu de poids lourds. Tant qu'on est prêt-e à se montrer flexible et créative dans sa recherche de solutions adaptées à sa situation, il y a énormément de possibilités qui n'attendent que d'être explorées !

Conseil 3: La solution se cache souvent dans votre comportement habituel – observez-le

J.P.: Et puis, il ne faut pas exclusivement se concentrer sur l'activité physique au sens stricte du terme. Il est également important de garder un œil sur ce qui se passe autour de soi. Est-ce qu'on dort bien, est-ce qu'on est stressé-e, est-ce qu'on mange sain, est-ce qu'on boit assez d'eau ? Voilà que quelques questions qu'on peut se poser afin d'évaluer son environnement. On ne doit surtout pas perdre de vue ces bases car c'est de là que divers maux et douleurs risquent d'émaner. Des problèmes dont la cause est souvent assez facile à déterminer et qu'il s'agit de saisir par la racine avant qu'ils n'aient le temps de trop compliquer notre quotidien.



Consultez la page [gesondbleiwen.cmcm.lu](https://www.gesondbleiwen.cmcm.lu) pour plus de conseils santé et découvrez les vlogs *gesondheit* ! et le podcast *be well*.

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

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

CMCM

ÄR GESONDHEITSMUTUELLE
ZANTER 1956

**Vaccination
gratuite***

**Plus que jamais,
il est important de se protéger contre
la pneumonie à pneumocoques
et la grippe.^{1,2}**

**Si vous êtes une personne à risque,
parlez de la vaccination à votre médecin ou pharmacien.**



Pour plus d'information,
rendez-vous sur www.pneumo.lu

Il y a de la vie dans l'air 

* En accord avec les recommandations luxembourgeoises du Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses relatives à la vaccination contre le pneumocoque.
Convention publiée au Mémorial A, le 03/08/2018. <http://data.legilux.public.lu/eli/etat/leg/conv/2018/07/17/a649/jo>

1. Recommandations pour la vaccination contre le pneumocoque pour les populations à risque ou âgées de 65 ans et plus - 2015/07 – par le Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses.
<https://sante.public.lu/fr/espace-professionnel/recommandations/conseil-maladies-infectieuses/infection-pneumocoques/2015-personne-risque.pdf>

2. Santé Public Luxembourg, Grippe saisonnière. Accessed August 2021. <https://sante.public.lu/fr/prevention/grippe-saisonniere/index.html>

Organiser les événements plus durables

Le projet Green Events, une initiative du ministère de l'Environnement, du Climat et du Développement durable, vise à réduire l'empreinte écologique des manifestations organisées au Luxembourg et à promouvoir ainsi des manifestations respectueuses de l'environnement.

L'équipe de l'Oekoncenter Pafendall et de la SDK continue d'assister les organisateurs de manifestations en leur fournissant des conseils individuels et gratuits. Ensemble, nous essayons de réduire la production de déchets et la consommation d'énergie tout en soutenant l'économie locale.

Sur le site Internet www.greenevents.lu, l'organisateur dispose déjà de nombreuses recommandations durables pour différents domaines de la planification des événements. En outre, il a la possibilité de bénéficier de conseils gratuits en vue de la reconnaissance de sa manifestation avec le logo Green Events et une subvention du ministère.

Bien que de nombreux secteurs n'aient pas pu agir pendant la pandémie, ce n'était pas le cas de la législation. Ainsi, depuis 2021, la directive européenne 2019/904, qui interdit la mise sur le marché d'articles en plastique jetables tels que des assiettes, des couverts ou des pailles en plastique, s'applique.

Lors de nombreuses manifestations, des frites croustillantes ou des plats savoureux tels que des „Kniddelen“ ou du „lebesenbuli“ sont incontournables. Très souvent, on utilise ici des récipients jetables. Soit parce qu'ils sont encore en stock de l'année dernière, soit parce qu'on n'a pas de chasse d'eau sur place.

Pour qu'un organisateur de futurs événements ne soit pas limité dans la nourriture et les boissons et qu'il ne se soucie pas de l'utilisation de vaisselle réutilisable et puisse en outre agir durablement, il existe depuis juin 2021 une autre solution concernant les structures



bas de soutien

BOTALUX est un bas de soutien fin et élégant à compression dégressive qui stimule la circulation sanguine. La pression exercée est plus importante au niveau de la cheville et diminue progressivement en remontant. Il soulage les jambes fatiguées lors d'une station debout ou assise prolongée et lors d'une grossesse. Botalux est facile à enfiler.

- BOTALUX 40 DENIER** soutien léger (7-9 mm Hg)
- BOTALUX 70 DENIER** soutien moyen (15-18 mm Hg)
- BOTALUX 140 DENIER** soutien fort (19-22 mm Hg)

CONSEILS D'UTILISATION

- enfiler les bas le plus tôt possible après le lever
- les crèmes et lotions endommagent les bas
- hydratez les jambes le soir si besoin
- par précaution soignez les callosités et les ongles
- durée de vie : 6 mois pour un usage quotidien

Consultez d'abord votre médecin en cas de diabète ou de troubles artériels.

Disponible en pharmacie, en bandagisterie et dans des magasins de matériel médical.

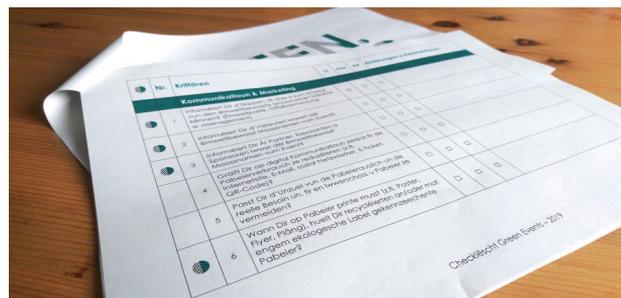


AD 2021/02-FR

GREEN. EVENTS



“ L’objectif est de lutter contre le gaspillage alimentaire et la consommation d’emballages jetables. ”



de prêt déjà existantes dans le domaine des évènements.

En collaboration avec Party Rent, la SDK a développé un concept qui permet aux organisateurs de louer des Ecobox pour une courte période, même en l’absence de dispositif de rinçage professionnelle.

Party Rent pour une période donnée. L’organisateur dépose une caution et peut retirer les Ecobox auprès de Party Rent ou se les faire livrer moyennant un droit de livraison. Après l’évènement, les Ecobox (non rincés) retournent à Party Rent, où ils seront nettoyés de manière professionnelle. S’il n’y a pas de défaut, le client reçoit sa caution et ne paie que les frais de rinçage.

L’Ecobox est actuellement connue dans le secteur de la gastronomie. La petite boîte verte (500 ml et 1000 l) sert à emporter les restes de repas ou les repas commandés par les restaurants participants. L’objectif est de lutter contre le gaspillage alimentaire et la consommation d’emballages jetables.

L’organisateur doit mettre à disposition un système de consigne pendant l’évènement afin d’éviter les frais. S’il arrive qu’un visiteur emporte sa Ecobox avec une consigne de 5€, il a toujours la possibilité d’échanger Ecobox contre 5€ dans un restaurant participant.

Etant donné que le format Ecobox est bon pour la consommation directe, par exemple de frites, de soupes, de nouilles ou „Kniddelen“, il est tout à fait évident qu’il peut également être utilisé comme récipient réutilisable pour les manifestations.

Si vous êtes déjà en train de préparer votre prochain évènement, n’hésitez pas à nous rendre visite et à nous consulter gratuitement sur www.greenevents.lu ou www.ecobox.lu pour en savoir plus sur l’utilisation d’Ecobox lors d’évènements. ●

Grâce au nouveau concept, l’organisateur peut désormais commander le nombre souhaité d’Ecobox chez

Nouveau ! Location de l’ECOBX pour événements



www.partyrent.com ☎ 267 278 1

www.ecobox.lu ☎ 488 216 1

ZithaMobil: votre expert en prévention, thérapie et aides et soins à domicile

Rester en bonne santé ou bénéficier d'excellents soins de santé, c'est avant tout choisir un service qui est à l'écoute. ZithaMobil est un service d'aides et de soins à domicile, qui offre ses services ambulatoires compétents et sur mesure pour concilier le savoir-faire professionnel et la planification individualisée.

Pour tous les soucis de santé, ZithaMobil propose un service de conseil et d'orientation gratuit et à domicile. En appelant le numéro unique **40144-2280**, l'équipe d'accueil, composée d'une assistante sociale et d'une coordinatrice relations clients et familles, est à disposition pour informer, orienter et organiser les interventions d'aides et de soins.

ZithaAktiv – l'expert en prévention et thérapie

Pour prendre sa santé en main et rester en bonne forme, Zitha recommande son service ZithaAktiv, une offre unique au Luxembourg avec des programmes de conseil et d'entraînement diversifiés et spécialisés pour les personnes 50+.

Encadrée par un médecin-gériatre, l'équipe comporte un thérapeute sportif, des kinésithérapeutes, des ergothérapeutes et une psychologue. Des cours et exercices d'entraînement dans les domaines de la prévention, du diagnostic, du conseil et de la thérapie sont proposés.

Le site internet www.zithaaktiv.lu renseigne sur les différents programmes: cours d'entraînement physique individuels ou en groupe (*MOBILfit*), cours en plein air

“ ZithaMobil accorde une grande importance à la relation entre le professionnel et le bénéficiaire de services: compétence et politesse vont de pair. ”



(*OUTDOORfit*), ou programme d'entraînement cognitif (*NEUROfit*) pour les personnes qui présentent de légers troubles de la mémoire. Les thérapeutes pratiquent aussi bien en cabinet qu'à votre domicile et travaillent en étroite collaboration avec les autres partenaires de santé.

ZithaMobil – l'expert en accompagnement, aides et soins à domicile

Pour vivre aussi longtemps que possible à domicile avec un accompagnement adéquat, ZithaMobil offre son expertise (www.zithamobil.lu). Les équipes multidisciplinaires conseillent et assistent de façon globale et individualisée afin de garantir le maintien à domicile dans les meilleures conditions. ZithaMobil accorde une grande importance à la relation entre le professionnel et le bénéficiaire de services: compétence et politesse vont de pair.

Une personne de contact privilégiée coordonne à partir de l'antenne mobile toutes les interventions: spécialisée en casemanagement ambulatoire, la coordinatrice conseille et présente un plan d'intervention global répondant aux besoins de santé personnels. La situation personnelle est évaluée de façon continue, en fonction de l'évaluation de l'état de santé.

ZithaMobil réalise tous les actes infirmiers à domicile prescrits par le médecin, mais également les prestations dans le cadre de l'assurance dépendance: aide pour la toilette, l'habillage, le déplacement et autres actes essentiels de la vie.

Pour soutenir le maintien à domicile de personnes présentant un état de santé fragile, des activités d'appui à



l'indépendance sont prestées par les kiné- ou ergothérapeutes.

Les auxiliaires de vie et aides socio-familiales sont en charge des gardes à domicile et l'équipe de l'hospitalité assure les activités de ménage.

ZithaFoyers – encadrement individualisé favorisant le maintien à domicile

Un encadrement de jour est offert dans les foyers de jours situés à Luxembourg-Ville, Pétange, Contern et Consdorf (www.zithafoyers.lu).

L'équipe de l'encadrement, composée d'éducateurs, d'auxiliaires de vie, d'aides socio-familiales et d'aides-soignants, accueille dans un cadre agréable et convivial, afin de conserver une vie sociale stimulante et propose des activités récréatives et culturelles.

Un plan d'encadrement, établi en étroite collaboration avec les équipes mobiles, va répondre aux besoins de santé, préférences et intérêts. Conscients de l'environnement multiculturel et multilinguistique au Luxembourg, les équipes sont formées en compétence culturelle et offrent des activités variées et adaptées à chaque participant: le multiculturalisme et le plurilinguisme y jouent un rôle primordial et favorisent l'intégration au sein du foyer de jour. ●



zitha 
mobil

Aides et soins à domicile

- accompagnement
- soins infirmiers
- aides aux actes essentiels de la vie
- maintien à domicile
- prise en charge après hospitalisation
- démarches administratives
- appui à l'indépendance
- réhabilitation
- kinésithérapie
- palliative care

www.zithamobil.lu

 40144-2280

zithamobil@zitha.lu

Syndrome de fatigue chronique: quand la maladie, elle aussi, confine...

Le Syndrome de Fatigue Chronique (SFC) ou Encéphalomyélite Myalgique (EM) est une maladie très invalidante, mais elle ne se voit pas. Les personnes qui sont dans cette situation de handicap invisible doivent donc se battre non seulement contre les symptômes de leur maladie, mais aussi contre le jugement hâtif.

Céline Buldgen

En Belgique, 9% de la population adulte se trouve en situation de handicap suite à un problème de santé ou à des obstacles rencontrés au quotidien. Cela représente environ 660.000 personnes. Parmi elles, 80% sont en situation de handicap invisible.

Les handicaps invisibles restent encore méconnus de toutes et tous, du grand public, de l'entourage proche, du secteur professionnel: médical, scolaire, administratif, associatif et politique. Ce manque de connaissance de certaines pathologies, de symptômes et de troubles (qu'ils soient cognitifs, psychiques ou sensoriels) engendre un jugement hâtif face aux réalités quotidiennes des personnes en situation de handicap invisible. C'est pourquoi l'Association Socialiste de la Personne Handicapée (ASPH) et Millions Missing Belgique ont décidé d'organiser le 19 mai dernier un premier webinar gratuit sur les handicaps invisibles, et centré plus spécifiquement sur l'encéphalomyélite myalgique, communément appelée le «syndrome de fatigue chronique».

Le handicap invisible, c'est quoi ?

Le handicap invisible est un état fonctionnel de longue durée qui, de par sa nature ne peut être perçu par l'environnement, n'est pas manifeste aux yeux de la société et échappe à une réalité sensible sur base de certaines connaissances populaires.

L'image populaire du handicap

On conçoit souvent le handicap par ce qui est perceptible visuellement et auditivement (difficultés de marche,

difficultés d'expression, expressions physiques). Une chaise roulante, une prothèse, un appareillage, une canne, un rotator, la langue des signes... nous font ainsi rapidement comprendre que la personne en face de nous se trouve en situation de handicap.

Dans le cadre du handicap invisible, d'autres symptômes se manifestent tels que des douleurs intenses, une fatigue intense, des vertiges, des problèmes cognitifs (perte de mémoire, de concentration et d'attention...), une hyperacousie, des troubles du comportement, des troubles anxieux et dépressifs... Le handicap invisible recouvre énormément de symptômes, et par conséquent une multitude de pathologies et de syndromes différents.

Le handicap et ses conséquences

Les conséquences du handicap sont nombreuses:

- Perte d'autonomie dans les tâches de la vie quotidienne avec des répercussions psychologiques (sentiment d'incompréhension, diminution de l'estime de soi, colère intense, anxiété et dépression).
- Isolement social.
- Insécurité de l'emploi,...

L'impact est global, avec des conséquences sur la vie sociale, familiale, professionnelle ou scolaire.

Qu'est-ce que le syndrome de fatigue chronique ?

Peu connue, l'encéphalomyélite myalgique est une pathologie multi-systémique (touchant les systèmes nerveux, respiratoire, digestif, etc.), chronique et invalidante. Elle apparaît généralement suite à une infection virale.



“ Les handicaps invisibles restent encore méconnus de toutes et tous, du grand public, de l’entourage proche, du secteur professionnel. ”

Les symptômes sont divers: fatigue intense, douleurs musculaires, faiblesses musculaires, troubles du sommeil, malaise post-effort, sensibilités sensorielles, tachycardie, dysphasie, nausées...

Le malaise post-effort est une aggravation de la fatigue et des autres symptômes après un effort physique, cognitif, émotionnel, même minime mais également tout élément qui demande une adaptation. Pour la personne qui souffre d’EM, tout représente un effort. Un effort peut être simplement de rester assis, de se mettre debout, de manger, d’écouter... à tel point que devoir aller aux toilettes devient rapidement un véritable marathon.

Qualité de vie et stades de la maladie

Il existe une classification de stades de sévérité de la maladie:

- **EM léger:** représente environ 25% de la population des personnes souffrant d’EM. Ces personnes peuvent généralement encore travailler, mais au prix d’une vie sociale sacrifiée et d’une hygiène de vie drastique. Elles peuvent perdre jusqu’à 50% de leurs capacités physiques ou cognitives.
- **EM modéré:** représente 50% de la population des personnes souffrant d’EM. Ce sont des personnes qui

Rendons visible l’invisible...

Pourquoi ?

Plusieurs raisons:

- Manque de connaissance des différents symptômes menant à une situation de handicap.
- Manque de diversité des perceptions en lien avec le handicap.
- Manque de connaissance de la maladie = manque de reconnaissance:
 - des difficultés et des efforts à fournir,
 - des répercussions sociales, familiales, professionnelles, administratives...
 - manque de place dans la société,
 - manque de respect des différents droits.

Les situations de handicap invisible sont extrêmement nombreuses puisqu’elles couvrent environ 80% des situations de handicap. Il s’agit donc vraiment d’une question de société incontournable. Il est important de sensibiliser le grand public, d’informer la famille, les amis, les collègues et de former les professionnels.

ont besoin d’assistance pour les tâches quotidiennes (exemple type: prendre une douche assise et mettre une heure à récupérer de cet effort). Elles ont généralement besoin de se déplacer à l’aide de béquilles ou d’une chaise roulante.

- **EM sévère:** représente 25% des personnes atteintes d’EM. Ce sont des personnes qui sont confinées à domicile, majoritairement alitées, et qui sont dépendantes pour leurs soins quotidiens.
- **EM très sévère:** représente 4 à 8% du stade d’EM sévère. Les personnes en EM très sévères sont alitées en permanence. Elles se trouvent dans la pénombre parce qu’elles sont devenues intolérantes à tout ce qui est stimuli sensoriels. Elles peuvent également être nourries par sonde parce qu’elles n’ont plus l’énergie pour mâcher et avaler leurs aliments. Selon leur état de santé, elles peuvent avoir besoin d’une bonbonne d’oxygène. Leur faiblesse est telle que respirer devient un effort presque insurmontable...

On peut affirmer que la qualité de vie des personnes qui souffrent d’un Syndrome de Fatigue Chronique est moindre que celle des personnes souffrant d’insuffisance rénale chronique ou de cancer...

Cette maladie ne se guérit pas. Des traitements permettent cependant de soulager les symptômes. ●

Source: Webinaire «Quand la maladie, elle aussi, confine.», diffusé le 19 mai 2021 par ASPH.

Persistence du canal artériel: une malformation cardiaque souvent due à **la prématurité**

Le canal artériel, indispensable à la vie du fœtus, doit normalement se fermer au premier cri du nouveau-né. Lorsqu'il reste ouvert, ce minuscule vaisseau situé entre l'artère pulmonaire et l'aorte engendre toujours des conséquences dramatiques car le sang est obligé d'emprunter une mauvaise voie de circulation du sang dans le cœur. Sans une intervention chirurgicale, certains bébés atteints de cette malformation meurent très rapidement à la naissance, d'autres arrivent à vivre quelques années et succombent ensuite par épuisement.

Céline Buldgen

Un enfant sur cent naît avec une malformation cardiaque («Maladie bleue» appelée aussi cyanose congénitale, Tétralogie de Fallot...). Abordons plus précisément les symptômes et les traitements envisagés en cas de persistance du canal artériel.

Symptômes

Une persistance du canal artériel bénigne peut être asymptomatique, tandis qu'une persistance plus grave peut se traduire par une prise alimentaire insuffisante, un retard de croissance, une tachycardie ou encore un essoufflement. Le diagnostic repose essentiellement sur l'échocardiographie.

Prise en charge médicale

Les traitements envisagés lors de la persistance du canal artériel:

- Traitement médical avec prise d'anti-inflammatoires ou de paracétamol pour activer la fermeture du canal artériel.
- Chez certains enfants, les médicaments sont inefficaces.

Il faut alors recourir à une fermeture du canal par ligature chirurgicale ou par occlusion via une prothèse implantée par voie percutanée. Dès la sortie du bloc opératoire, l'enfant retrouve son souffle et sa bonne mine.

Le traitement diffère selon que le nourrisson est prématuré ou à terme.

«Je suis née à 6 mois et demi de grossesse avec une persistance du canal artériel. Le chirurgien avait proposé à mes parents plusieurs propositions thérapeutiques en fonction de mon état de santé. Et c'est sans hésitation qu'ils ont choisi de me faire opérer. Une surveillance médicale a été nécessaire encore pendant plusieurs années après mon opération pour vérifier si je n'avais pas de problème cardiaque. Aujourd'hui encore, 33 ans après, quand je regarde ma cicatrice dans le miroir, je remercie ce chirurgien de m'avoir sauvé la vie. Cela me touche d'autant plus émotionnellement que ce chirurgien est décédé il y a maintenant quelques années.», témoigne Camille. «Il s'agit quand même d'une opération fort douloureuse pour un nouveau-né. Je ne sais pas si c'est lié à cela, mais aujourd'hui, mon seuil de tolérance à la douleur est très bas. Je fais facilement des malaises vagues (syncopes). Aujourd'hui, la technique a sûrement évolué, et la prise en charge de la douleur des nouveau-nés s'est nettement améliorée.» ●

Nouveauté !

À partir de 700 grammes, les prématurés qui ont une persistance du canal artériel peuvent aujourd'hui être soignés à l'aide d'une prothèse miniaturée. De la taille d'un petit pois, cette prothèse a été développée par une entreprise américaine.

Sources:

- www.dailymotion.com/video/xbd172
- www.msmanuals.com/fr/professional/p%C3%A9diatrie/anomalies-cardiovasculaires-cong%C3%A9nitales/persistence-du-canal-art%C3%A9riel

VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E). ENSEMBLE, PARLONS-EN.

Le podcast "Parlons-en", vous propose d'écouter les parcours de vie des patients qui sont atteints d'une maladie inflammatoire rhumatismale.



La maladie enfermait mon corps dans une cage. C'est le sport qui m'a permis de trouver une échappatoire.

– Céline, 37 ans, atteinte de spondylarthrite ankylosante depuis ses 21 ans.

A 8 ans, comment explique-t-on à son professeur qu'on n'est pas capable de tenir son stylo ou de se déplacer de classe en classe ?

– Justine, 24 ans, atteinte de polyarthrite rhumatoïde depuis ses 8 ans.

J'ai choisi de devenir vétérinaire pour ne pas affronter le regard des autres sur mon psoriasis, les animaux ne vous jugent pas.

– Cécile, 56 ans, atteinte d'arthrite psoriasique.



Pour écouter le podcast, scannez le QR code ci-dessous avec votre smartphone. Vous serez automatiquement redirigé(e) vers le podcast.



Vous retrouverez aussi le podcast sur toutes les plateformes d'écoute (Spotify, Apple Podcast, etc.) en tapant "Parlons-en" dans la barre de recherche.

Un podcast réalisé par **abbvie**

En partenariat avec
l'association de patients



PARLONS-EN



Hypersensibilité: la comprendre et l'accepter pour être plus heureux en couple

Organisée du 25 au 31 mai 2021, la première édition en ligne du Congrès du Couple rencontra un franc succès. Il faut dire que Céline Domecq, thérapeute à Steinfurt et organisatrice du congrès, a bien choisi ses invités. Parmi eux, Virginie Lafarge, psychologue et psychothérapeute à Lyon, qui aborda avec bienveillance le sujet du couple chez l'hypersensible. Découvrons ensemble les pistes de compréhension sur l'hypersensibilité dans la relation amoureuse pour pouvoir mieux la vivre au quotidien.

Céline Buldgen

Si, à l'heure actuelle, le quotient intellectuel se « mesure » et sert de valeur pour catégoriser les individus, l'hypersensibilité n'a pas encore son « test ».

Virginie Lafarge: « L'hypersensibilité touche environ 25% de la population, et concerne autant les femmes que les hommes. Elle se caractérise par une augmentation de l'intensité, de la durée ou de la fréquence des émotions. Les personnes hypersensibles sont donc plus facilement submergées par leurs émotions et celles des autres (avec une tendance à l'anxiété, à la rumination, à la peur du conflit...). Leurs émotions sont souvent qualifiées « d'extrêmes », « d'exagérées » par leur en-

tourage. Les personnes hypersensibles souffrent dès lors très souvent d'un sentiment de décalage. Dans cette définition de l'hypersensibilité, certains ajouteraient la sensibilité accrue à la lumière, aux bruits, aux odeurs, etc. Ce type d'hypersensibilité n'est pas obligatoire pour autant. Il s'agit davantage d'une hypersensibilité émotionnelle. »

Selon Virginie Lafarge, de plus en plus de personnes hypersensibles consultent parce qu'elles ont des problématiques de couple, et ont besoin d'être reconnues dans leur hypersensibilité et leur hyperémotivité. « Quand on accompagne ce type de personne à comprendre leurs émotions et à les travailler, et qu'en plus, on valide leur



hypersensibilité, le sentiment de soulagement est énorme», souligne-t-elle.

Hypersensibilité et types d'attachement

Il faut savoir que toutes nos relations affectives se construisent dès l'enfance. En plus de l'hypersensibilité, il faut donc tenir compte aussi du type d'attachement qui est propre à chaque individu. *«Notre type d'attachement va se développer au fur et à mesure de notre histoire familiale, de nos rencontres, de nos expériences interpersonnelles, etc. Il se construit véritablement sur le temps. À l'âge adulte, nous avons tous un type d'attachement, qui est en réalité un combiné d'au moins deux formes d'attachement.»*, précise Virginie Lafarge.

Les quatre profils d'attachement à l'âge adulte sont:

- **L'attachement secure:**

Il concerne les personnes ayant eu un environnement général, suffisamment sécurisant dans l'enfance pour favoriser une manière d'être au monde relativement stable et adaptée au niveau émotionnel, cognitif et comportemental.

- **L'attachement distant/évitant:**

Les personnes ont développé une habitude à désactiver

“ Vous êtes hypersensible et vous en souffrez ? L'introspection et l'acceptation de soi sont les deux clés qui vous permettront d'être heureux en couple. ”

VIRGINIE LAFARGE

leur système d'attachement, en minimisant leurs émotions et leurs besoins relationnels. C'est un peu comme une philosophie personnelle *«je ne peux compter que sur moi»*.

- **L'attachement anxieux/soucieux:**

Plus sur un modèle fusionnel, les personnes souffrent de la peur de perdre l'attention et l'affection de l'autre avec un grand besoin de proximité pour être rassurées et réconfortées.

- **L'attachement désorganisé :**

C'est un mélange de comportements anxieux (hyperactivation émotionnelle et comportementale) et de comportements évitants (désactivation émotionnelle et comportementale). *«Même à l'âge adulte, chacun d'entre nous est capable de modifier son type d'attachement pour qu'il devienne secure.»*, rassure Virginie Lafarge.

L'hypersensible dans le couple

Au-delà de sa représentation très idéalisée du couple, l'hypersensible va construire sa représentation des relations amoureuses sur base des modèles sociétaux. Virginie Lafarge commente: *«Au fur et à mesure qu'il grandit, l'hypersensible va développer son empathie et sa compréhension du monde qui l'entoure. Il va dès lors construire ses relations affectives en se comparant aux autres, son hypersensibilité ayant souvent été vécue comme un handicap social ou une anomalie. De par son empathie, l'hypersensible va alors essayer de capter tous les codes plus ou moins implicites qui existent dans la société.»*

Sur base de ces caractéristiques, Virginie Lafarge divise les hypersensibles en 2 grands types de profil dans la relation amoureuse: les visibles et les invisibles.

- **Les profils distants/évitants:** ce sont ce que Virginie Lafarge appelle *«les visibles»*. *«Ces profils ont un besoin très fort d'indépendance, et sont vraiment déconnectés des modèles amoureux attendus en société. En réalité, derrière cette forme d'indépendance se cache une réelle souffrance. Certains ont développé ces modèles un peu comme une carapace, pour ne plus souffrir et attendre trop d'autrui. Ils vont écouter davantage leur monde intérieur, exprimer peu leurs*

émotions et auront tendance à repousser les autres (surtout dans le cadre des relations amoureuses). Classiquement, ce sont des personnes qui accaparent l'attention et qui brillent par leur énergie, leurs projets... On va souvent parler d'elles en disant que ce sont des personnes trop autonomes, solitaires, voire un peu égocentriques. On rencontre ce type de modèle un peu plus souvent chez les hommes.»

- **Les profils anxio-soucieux:** ce sont ce que Virginie Lafarge appelle «les invisibles». «Ce sont ces personnes qui n'ont pas su se détacher véritablement du sentiment d'être différent. Elles ont un peu honte de leurs émotions et veulent à tout prix les refouler. C'est pourquoi elles auront tendance à utiliser plutôt une stratégie d'effacement. Ce sont des profils introvertis qui se mettent en retrait comme s'ils ne devaient pas trop se montrer, et font peu état de leurs émotions. Ces personnes hypersensibles ont un manque de confiance en elles, s'écoutent peu et ont tendance à se tourner vers des personnes qui, au contraire, ont du bagou et se montrent extraverties.», explique-t-elle.

Hypersensibilité et souffrance en couple

Les personnes hypersensibles souffrent souvent parce qu'elles ne trouvent pas d'équilibre dans leur relation amoureuse. En couple, les profils visibles aiment avoir de l'autonomie, et ont aussi un profil passionné/passionnant. Ce sont des personnes qui aiment vibrer dans la relation amoureuse, qui ont besoin d'être dans le registre de la perfection, que tout soit programmé, organisé avec un côté très porteur et moteur. Elles donnent trop d'énergie, et attendent un retour par rapport à leur investissement émotionnel. Pour les profils invisibles, il va y avoir souvent un fonctionnement de l'ordre de la dépendance affective.

Virginie Lafarge: «Pour l'hypersensible, le couple est le lieu qui va permettre de cristalliser toutes ses attentes, sans rejet ou jugement. Ainsi, la personne hypersensible va imaginer un(e) élu(e) parfait(e) qui va non seulement l'accueillir, mais en plus le(la) faire vibrer, le(la) faire grandir, lui donner du bonheur... Une aubaine pour celles et ceux qui, depuis l'enfance auront toujours eu ce besoin vital d'être reconnus, entendus et respectés... Que ce soit pour les profils visibles et invisibles, il va donc y avoir une charge émotionnelle très forte, un surinvestissement émotionnel dans le couple, un oubli de soi car il y a énormément d'attentes. Mais en retour, il risque d'y avoir également beaucoup de frustrations...»

“ Cette phrase: «Je vais faire des efforts, je vais faire des compromis» est vraiment à bannir.. ”

VIRGINIE LAFARGE



Trouver le juste équilibre

Peut-on alors être heureux en couple quand on est hypersensible ? «Bien sûr que oui», répond Virginie Lafarge. «À condition que les personnes hypersensibles ne restent pas campées dans leur type de fonctionnement d'attachement de base. Il est en effet assez rare que les personnes hypersensibles soient dans un mode d'attachement secure. Elles devront donc souvent re-réfléchir à la qualité de leur attachement, analyser leur type de fonctionnement et ne pas avoir peur de le remettre en question et de le reconstruire.», souligne-t-elle.

Voici les conseils de Virginie Lafarge:

1. Se poser les bonnes questions: («Qu'est-ce que j'attends de mon couple ? Qu'est-ce que je voudrais dans mon couple et ma relation amoureuse ?») et sortir de cette image idéalisée du couple (1+1=1) où la personne hypersensible va s'effacer pour l'autre. Les thérapies de couple privilégient cette représentation du couple: 1+1=3 (3: une autre entité qui est le couple).

2. Ne plus se cacher derrière son hypersensibilité: «Il est important d'accepter son hypersensibilité, de s'accepter comme l'on est, avec ses forces et ses faiblesses, et de ne plus avoir peur d'exprimer ses ressentis. Dans toute relation amoureuse, et encore plus quand on est hypersensible, il faut pouvoir ressentir ses émotions et les exprimer pour que l'autre puisse les recevoir. J'invite également les personnes hypersensibles à réapprendre à recevoir les ressentis de l'autre qui sont différents. Si mon/ma partenaire ne ressent pas les choses de façon si intense, il risque en effet d'y avoir de la rancœur. Enfin, j'invite les couples à définir ensemble la vision qu'ils ont du couple et de leurs besoins, et à s'y ajuster. Cette phrase: «Je vais faire des efforts, je vais faire des compromis» est vraiment à bannir. On est vraiment ici dans l'ajustement.», conseille Virginie Lafarge. ●

**ICI,
vous trouvez
réponse à
(presque) tout**



247-86000
Senioren-Telefon

LUXSENIOR.LU



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



Le bonheur des Bergeronnettes ? Se retrouver toutes ensemble et partager des moments inoubliables à vélo

Durant cette pandémie et les différents confinements, de nombreuses personnes se sont découvertes une passion pour le cyclisme. D'autres en ont profité pour s'adonner davantage à leur sport favori. Ce fut le cas de Joëlle Kremers et d'Olivia Leroy, deux amies passionnées de cyclisme. Elles ont créé il y a quelques mois le «Cyclo-Club des Bergeronnettes», un club cycliste 100% féminin dans la région d'Arlon-Luxembourg.

Céline Buldgen

Olivia Leroy et Joëlle Kremers avaient l'habitude de rouler toutes les deux à vélo, mais de manière individuelle. Comme Joëlle était en télétravail, elles en ont profité pour faire régulièrement des sorties à vélo ensemble dès le début de la pandémie.

Un réel bonheur, comme en témoigne Olivia Leroy: «Depuis 3 ans, je faisais partie du Cyclo-club de Weyler, un club cycliste à Arlon composé majoritairement d'hommes. Grâce à nos randonnées à vélo avec Joëlle, on s'est dit que c'était finalement une très chouette expérience de faire du cyclisme entre femmes. Le cyclisme n'est pas vécu de la même manière entre la gent masculine et féminine. Les femmes n'ont pas les mêmes performances sportives que les hommes. C'est pourquoi elles prennent vraiment du plaisir à rouler ensemble, sans se mettre la pression.»

Joëlle et Olivia se sont alors dit qu'il serait intéressant de créer un club cycliste 100% féminin à Arlon, vu qu'il n'en existait pas jusqu'à présent. «Très vite, nous sommes parvenues à fédérer d'autres personnes à notre projet. Je connaissais plusieurs femmes qui faisaient du VTT et d'autres femmes qui suivaient les cours de spinning que

je donne à l'Athletic Center d'Arlon. Nous avons également parlé de la création de notre Club autour de nous, y compris dans la presse. Aujourd'hui, le Cyclo-Club des Bergeronnettes compte une trentaine d'affiliées. Nous avons désigné plusieurs capitaines pour encadrer les groupes de randonnée chaque weekend.», explique Olivia Leroy.

Les statuts de l'asbl «Cyclo-Club des Bergeronnettes» ont été signés en juillet dernier. Il existe désormais trois clubs cyclistes à Arlon, dont un spécialement dédié aux femmes:

- Cyclo-Club des Bergeronnettes (www.bergeronnettes.cc/)
- Promo vélo Lorraine (www.promovelo.be)
- Cyclo-Club Weyler (www.ccweyler.be)

Mission et projets futurs

Le Cyclo-Club des Bergeronnettes s'est donné pour mission de promouvoir la pratique du cyclisme en général et parmi les femmes en particulier.

A cet effet, le Club organise différentes activités liées à la pratique du cyclisme entre femmes. Ces activités comprennent par exemple l'organisation: de randonnées

à vélo, de groupes pour se rendre au travail en vélo, de stages de cyclisme en Belgique et à l'étranger. Le Club peut aussi organiser toute autre activité favorisant son objet.

De futurs projets et partenariats verront bientôt le jour. Les membres du Comité des Bergeronnettes ont des idées plein la tête. En voici quelques-unes:

- Collaborer avec l'ASBL Cheveux au Vent à Arlon. Cette asbl propose, à travers des ballades à vélo, des moments de partage entre un volontaire valide et une personne fragilisée. Les vélos sont adaptés et permettent de s'asseoir à plusieurs. L'asbl a déjà établi des partenariats avec le Centre La Clairière, la Seigneurie de Ville-en-Pré et la résidence de la Knippchen situés à Arlon.
- Proposer des ateliers aux femmes en vue de favoriser leur autonomie lors de la réparation de leur vélo (pneu crevé...).
- Créer les propres randonnées du Cyclo-Club des Bergeronnettes. Pour l'instant, les Bergeronnettes participent à des sorties organisées chaque weekend par d'autres clubs cyclistes du Luxembourg et de la Province de Luxembourg en Belgique.
- Organiser un stage qui combinera à la fois des cours de stretching, de yoga... donnés par Olivia Leroy et des randonnées à vélo.

Les Bergerotafeuses et le MVOS 2021

Habituees au vélotaf, les Bergeronnettes ont participé au traditionnel MVOS (*Mam Vélo op d'Schaff*) qui s'est déroulé du 15 mai au 31 juillet au Luxembourg.

MVOS est un concours organisé par le Ministère de la Mobilité et des Travaux publics ayant comme objectif la promotion du vélo comme moyen de transport pour aller à l'école ou au travail.

Cette action de sensibilisation, qui met l'accent sur la participation plutôt que sur la performance, vise à modérer l'usage individuel de la voiture en faveur du vélo et du déplacement multimodal. Vanessa Grandjean, psychologue au Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL): «*Pendant l'action MVOS, les participants doivent faire au minimum 15*

sorties entre le 15 mai et le 31 juillet. Notre équipe des Bergerotafeuses a eu la chance d'être qualifiée et d'obtenir un prix.»

«*Lors de ce défi, notre équipe des Bergerotafeuses a été celle qui a publié le plus de photos sur le site internet du MVOS. Lors de chaque trajet, nous avons pris l'habitude de prendre une photo différente. C'était vraiment génial, on laissait libre court à notre créativité.*», commente à son tour Sarah Calus.

Joëlle Kremers: «*Nous avons déjà toutes participé à d'autres campagnes MVOS mais jamais dans la même équipe, ni avec le même état d'esprit. Cette fois-ci, on s'écrivait des messages pour s'informer de nos départs, pour mieux se coordonner entre nous ou encore pour se motiver les unes les autres.*»

Les avantages du vélotaf

Aller au travail en vélo séduit de plus en plus. Outre les bienfaits sur la santé, le vélotaf comporte certains atouts:

- Sensation de bien-être général.
- Meilleure humeur à l'arrivée sur le lieu de travail.
- Trajet économique et plus rapide, avec une estimation plus précise de la durée du trajet.
- Facilité pour se garer (si le lieu de travail dispose d'un parking à vélos, bien sûr).

Les freins possibles

Il reste cependant certains freins à la pratique du vélotaf (peur du vol, de transpirer, peur de se blesser, les conditions météorologiques, le manque de vestiaires...). Si votre lieu de travail ne dispose pas d'un vestiaire avec douches, rassurez-vous, il suffira simplement de se laver avec un gant de toilette ou des lingettes. Il est en effet rare de transpirer le matin, même en été.

Si vous souhaitez découvrir le plaisir d'aller travailler à vélo dans la bonne humeur et la convivialité:

- Devenez membre du Cyclo-Club des Bergeronnettes
- Consultez la page Facebook Vélotaf Belgique-Luxembourg
- Consultez le site internet du Arlon Cycling Club (www.arlon.cc). Vous y découvrirez de beaux parcours à faire à vélo dans la province de Luxembourg en Belgique et au Luxembourg (Strassen, Esch/Belval...) au départ d'Arlon. Ces parcours sont adaptés aux adultes et aux enfants, quel que soit le niveau et le type de vélo utilisé (urbain, électrique, VTT, Gravel).



“ Notre positivisme et notre énergie donnent une belle image au Cyclo-Club des Bergeronnettes. ”
SARAH CALUS



Le Luxembourg par les pistes cyclables

Le Luxembourg est un pays magnifique et idéal pour pratiquer le vélo en toute sécurité. «C'est tellement agréable de rouler à vélo au Luxembourg. Les pistes cyclables sont belles et nettoyées.», témoigne Vanessa Grandjean. Linda Godfrind, secrétaire médicale au CHL, est elle aussi ravie: «Même trois ans après, je suis toujours émerveillée par les vues splendides que nous offre le Luxembourg (et la région d'Arlon). On se sent tellement proches des éléments naturels.»

Au Luxembourg, tout est fait pour faciliter le quotidien des cyclistes. Saviez-vous par exemple que la ville de Dudelange met à la disposition des cyclistes 3 stations de réparations de vélos, permettant ainsi de faire de petits dépannages ? Ils sont situés au Parc Emile Mayrisch, au jardin d'apprentissage du vélo sur le site NeiSchmelz et près de la station de lavage de vélos rue Reiteschkopp.

Pour votre sécurité, équipez-vous

Si comme les Bergeronnettes, vous prévoyez d'aller au travail à vélo, pensez à bien vous équiper. Le port du casque est fortement recommandé et augmentera votre sécurité en cas de chute ou d'un accident avec un véhicule.

Pour augmenter votre visibilité sur la route, voici quelques recommandations à suivre:

- Munissez-vous d'un sac à dos (gilet, bandes...) fluo.
- Placez une lampe à l'arrière de votre vélo. Idéalement, celle-ci devra fonctionner à tout moment de la journée.
- Si vous le souhaitez, portez un casque doté de clignotants qui indiquent votre direction.
- Installez des émetteurs à l'arrière de votre vélo. Connectés à votre compteur GPS Garmin ou votre Bike GPX, ils pourront vous prévenir en temps réel de l'arrivée d'une voiture derrière vous.

Ce matériel sécurisant est une nécessité, car comme le souligne Sarah Calus : « Bien souvent, les cyclistes n'en-



“ Essayer le vélotaf, c'est l'adopter! ”
LINDA GODFRIND

tendent pas lorsque les voitures arrivent derrière eux. Et c'est d'autant plus vrai aujourd'hui qu'il y a de plus en plus de voitures électriques sur les routes. »

En automne et en hiver, le risque de chute est plus important et les conditions météorologiques peuvent décourager la pratique du vélo. Pourtant, bon nombre de cyclistes continuent à faire de la randonnée et à vélotaf. Pour cela, il suffit de s'équiper correctement (lampe, gants, cuissards et collants de qualité...) et d'utiliser un vélo adapté (de type Gravel) pour pouvoir rouler plus aisément sur les routes et les pistes cyclables peu dégagées. ●

Faire du cyclisme (et du vélotaf), c'est:

- Ressentir une sensation de bien-être et de liberté.
- Faire un sport d'endurance qui a l'avantage d'être plus doux pour les articulations que la course à pieds, par exemple.

Rejoindre les Bergeronnettes, c'est:

- L'opportunité de relever ses propres défis et de repousser ses limites, sans se mettre de pression.
- Se rencontrer, partager ses expériences, créer des liens avec de nouvelles camarades de route.
- S'inspirer les unes des autres, se tirer vers le haut, s'encourager, se féliciter pour chaque progrès réalisé, s'enthousiasmer et partager des moments inoubliables.

Articulations¹ & Tendons

NEW



 En pharmacie

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

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

Piperine free

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

² Amalraj A. et al., 2019. Evaluation basée sur une diminution des CRP

Le résultat ? Une composition complète offrant des résultats encore plus rapides pour les articulations sensibles¹ : avec **Mobilityl Max**, la mobilité articulaire est améliorée de 98%².

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

Made in
Belgium



www.mobilitylmax.com

Passion for
family health

Trenker
laboratoires

Coenzyme Q10: les cardiologues entrent dans le vif du sujet

En général, les publications scientifiques de cardiologie ne parlent pas des compléments alimentaires. Il est donc remarquable que le *Journal of the American College of Cardiology* (JACC dans son édition de 2021, Vol. 77, n°5) ait publié un article sur la coenzyme Q10, une substance de type vitaminique. Ce qui est encore plus remarquable, c'est que pas moins de quatre des études publiées mentionnées dans l'article ont été réalisées avec la préparation originale de Q10 de Pharma Nord.

Quiconque lit le *Journal of the American College of Cardiology* (JACC), qui est largement considéré comme la principale revue scientifique dans le domaine de la cardiologie, s'attend à lire des articles sur des médicaments cardiovasculaires de pointe et des techniques chirurgicales révolutionnaires. Les compléments alimentaires n'y prennent généralement pas beaucoup de place. Pourtant, le numéro du 9 février 2021 comporte un dossier spécial intitulé «Les compléments alimentaires et le cœur».

De grandes concentrations dans le cœur

Deux cardiologues de renom, le Dr Albert E. Raizner, du *Houston Methodist Sugar Land Hospital* (Texas), et le Dr Miguel A. Quiñones, du *Houston Methodist Willowbrook Hospital* (Texas), décrivent dans cet ouvrage plusieurs études menées sur une substance de type vitaminique, la coenzyme Q10, qui est présente en concentrations particulièrement élevées dans les tissus de notre muscle cardiaque. Pas moins de quatre des études évoquées ont été menées avec la préparation de coenzyme Q10 de Pharma Nord, qui est connue des chercheurs du monde entier et utilisée en raison de sa qualité et de son pouvoir d'absorption documentés.

Dans leur article, les deux cardiologues évoquent notamment l'étude Q-Symbio, une étude en double aveugle et contrôlée par placebo menée auprès de 420 patients et publiée en 2014 dans le numéro du JACC consacré à l'insuffisance cardiaque. Ils disent que c'est peut-être la preuve la plus convaincante de l'importance de la coenzyme Q10.



Aide les cellules à produire de l'énergie

L'une des propriétés les plus importantes de la coenzyme Q10 est que, en tant que catalyseur énergétique, elle est nécessaire pour la conversion des graisses, des glucides et des protéines en ATP (adénosine triphosphate), molécules dans lesquelles l'énergie est stockée pour une utilisation ultérieure. Ce processus se déroule dans les mitochondries, des «centrales énergétiques» microscopiques dont nos cellules sont remplies.

Les cellules du muscle cardiaque, en particulier, ont besoin de beaucoup d'énergie et contiennent donc plus de mitochondries que les cellules d'autres types de tissus ou organes.

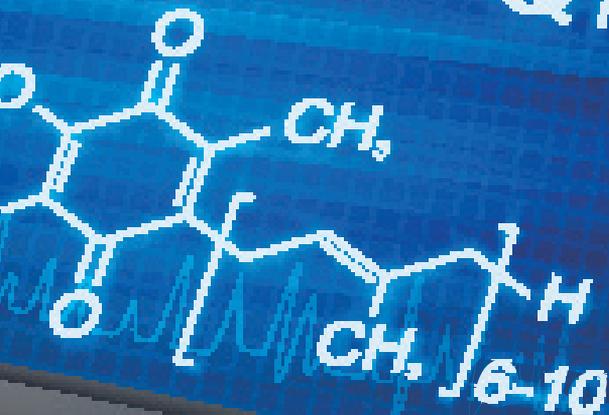
Lien entre les statines et le Q10

Les deux cardiologues abordent également le fait que la coenzyme Q10 et le cholestérol sont tous deux formés dans l'organisme à partir des mêmes éléments organiques de base. Comme ils partagent la même voie biochimique, le blocage de la production de cholestérol affecte également les niveaux de Q10.

Les scientifiques se penchent sur cette perturbation de la production de coenzyme Q10 par l'organisme et de nombreuses études ont examiné l'effet des compléments alimentaires pour compenser le niveau réduit de Q10. Des techniques spéciales permettent de résoudre les problèmes d'absorption.

Les suppléments à base de coenzyme Q10 existent depuis des décennies. Dans le monde entier, ces compléments figurent parmi les préparations les plus utilisées par les personnes âgées.

oenzyme Q₁₀



Un problème lié à l'utilisation de suppléments de Q10 est que le corps a du mal à absorber cette substance. En effet, à des températures inférieures à 49° Celsius, les molécules de coenzyme Q10 s'agglutinent et forment de gros cristaux peu absorbables qui ne peuvent pas être absorbés par la paroi intestinale et passer dans le sang. Pharma Nord a résolu ce problème en développant une méthode de production spéciale utilisant différents types d'huile et un traitement thermique breveté. Cela modifie la surface des cristaux de sorte qu'ils peuvent se dissoudre complètement dans l'estomac à la température normale du corps. ●

BioActive Q10 et Bio-Q10 GOLD

Disponible dans toutes les pharmacies luxembourgeoises en différentes concentrations de 50 ou de 100 mg et différents emballages de 20 et de 150 capsules. Maintenant aussi en offre promotionnelle de 60 +20 capsules à p d € 37,75.



Vous voulez en savoir plus?

Lisez ici pourquoi les scientifiques préfèrent utiliser la préparation Q10 de Pharma Nord, en raison de sa capacité d'absorption exceptionnelle:

www.pharmanord.be/fr/produits/bio-q10-100mg-gold

B.SMILE CHARBON



DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Le dentifrice à base de charbon de Bambou !

Les plus du Charbon dans la pâte dentifrice:

- Lutte contre la mauvaise haleine par son action anti-bactérienne
- Blanchit les dents de manière naturelle
- Nettoie efficacement et prévient les caries
- Soigne les petites lésions
- 100 % organique et sans risque

Utilisation simplifiée (par rapport au charbon en poudre) et...

...à un prix abordable !!!



CNK: 3687-589

Demandez conseil à votre pharmacien

On a tous des moments où l'on se sent moins bien

Notre d'état d'esprit influence notre façon de penser et de voir le monde, et joue donc un rôle important dans notre vie. Cependant, beaucoup d'entre nous éprouvent à un certain moment des symptômes comme l'irritabilité, l'agitation, le stress, l'anxiété, les difficultés de concentration et d'attention, la fatigue, les muscles tendus, la tristesse, etc. Pourquoi nous sentons-nous parfois moins bien?

Certains événements ou étapes de la vie (expériences traumatisantes - périodes de stress plus longues), la génétique, les carences alimentaires et même un mode de vie malsain (mauvaise alimentation, inactivité physique, sommeil de piètre qualité, abus d'alcool).

Au niveau de notre organisme, les indicateurs les plus courants d'une émotivité croissante sont un déséquilibre des neurotransmetteurs (en particulier la sérotonine, la dopamine, la noradrénaline, le GABA), l'inflammation, le stress oxydatif, la neurodégénérescence.

Quelles solutions?

Compte tenu de ces différentes causes, les solutions peuvent inclure un changement de mode de vie (alimentation saine, exercice physique, sommeil normalisé, exposition au soleil), une réduction du stress et un développement de mécanismes d'adaptation, une thérapie psychologique, des produits qui améliorent l'humeur pour équilibrer les neurotransmetteurs, des antioxydants, etc.

Que sont les neurotransmetteurs et comment fonctionnent-ils?

Les neurotransmetteurs sont des substances chimiques présentes dans le cerveau qui permettent aux neurones de communiquer entre eux via des signaux chimiques. Les neurotransmetteurs régulent de nombreux processus physiques et émotionnels, tels que les performances mentales, l'état émotionnel et la réponse à la douleur. La sérotonine, la noradrénaline, la dopamine et le GABA sont des neurotransmetteurs responsables de diverses fonctions dans l'organisme, dont l'humeur. On pense que ces messagers chimiques sont déséquilibrés chez les personnes souffrant d'une émotivité croissante. Le fonctionnement de nombreux produits est basé sur la correction de ce déséquilibre.

Ainsi, **Zaffranax®** agit sur 3 caractéristiques importantes:

1. les caractéristiques physiques: des caractéristiques typiques sont la fatigue et les muscles tendus. Grâce au magnésium et aux vitamines B de haute qualité hautement biodisponibles contenus dans **Zaffranax®**, ce dernier aide à soulager ces caractéristiques en normalisant la fonction musculaire (magnésium), en réduisant la fatigue et en améliorant le métabolisme énergétique (vit. B6 et B12).

2. les caractéristiques cognitives: des caractéristiques typiques sont la sensibilité au stress, une concentration difficile ou productivité réduite. Grâce à la combinaison synergique des ingrédients contenus dans **Crosaffryl™**, et en particulier de la vitamine B5, **Zaffranax®** peut aider à normaliser la fonction cognitive (vit. B5).

3. les caractéristiques émotionnelles: des caractéristiques typiques sont la tristesse, l'émotivité, l'agitation et l'incapacité à se détendre. L'extrait de safran contenu dans **Zaffranax®** est le principal ingrédient pour soutenir l'humeur. Il aide à maintenir une humeur positive et un équilibre émotionnel, et à se détendre. Son action est soutenue et renforcée par le magnésium et les vitamines B, qui contribuent à une fonction psychologique normale (vit. B6, B12) et à des performances mentales normales (vit. B5).

Le bon conseil: le soutien de l'équilibre émotionnel comporte différents mécanismes et est un processus graduel. C'est pourquoi les résultats se feront ressentir de façon optimale après quelques semaines. Pour obtenir le meilleur effet possible, **Zaffranax®** doit être pris pendant au moins 6 mois. ●

Les atouts de Zaffranax®:

- Les vitamines B6 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal, au fonctionnement normal du système nerveux et à une fonction psychologique normale, contribuent à la réduction de la fatigue et de la lassitude.
- L'acide pantothénique permet des prestations mentales normales.
- Le magnésium contribue à un métabolisme énergétique normal, au fonctionnement normal du système nerveux ainsi qu'à une fonction musculaire et psychologique normales.
- Le safran soutient l'équilibre émotionnel, aide à se détendre et à conserver un état d'esprit positif.

Zaffranax®

Humeur positive & équilibre émotionnel¹

Un nutri-complexe synergétique à base d'extrait de safran standardisé, de vitamines B et de magnésium.



Pour une utilisation lors des périodes émotionnelles¹,
de stress temporaire² et de fatigue professionnelle²



1 à 2
gélules
par jour,
au repas

¹ Le safran contribue au maintien de l'équilibre émotionnel et de l'humeur positive.

² L'acide folique contribue à un bon état psychologique, y compris la résistance au stress, et aide à réduire la fatigue.

La NASH, la maladie du soda qui détruit insidieusement notre foie

Selon les derniers chiffres d'Eurostat, l'office européen des statistiques, les Belges sont les plus gros buveurs de soda en Europe. Au-delà de 15 ans, un Belge sur cinq consomme une boisson sucrée (avec ou sans édulcorant) tous les jours, ce qui représente le double de la moyenne européenne. Si les sodas sont très appréciés dans notre pays, il ne faut pas oublier leurs effets néfastes sur la santé. Depuis plusieurs années, on a vu apparaître une maladie, notamment chez de jeunes adultes buvant des quantités très importantes de soda chaque jour, c'est la NASH, appelée dans le jargon médical, la stéatose hépatite non alcoolique.

Céline Buldgen

Nous le savons tous, boire trop de soda a des répercussions sur notre santé: problème d'émail dentaire, surpoids et obésité favorisant l'apparition du diabète de type 2, etc. Pourtant, il est difficile pour bon nombre d'entre nous de ne pas boire de soda tous les jours, soit parce que nous n'aimons pas boire de l'eau soit parce que nous avons envie d'avoir un goût sucré en bouche.

La NASH, qu'est-ce que c'est ?

Au bout de quelques années, le foie, qui reçoit une surcharge de graisse, ne parvient plus à l'éliminer. L'organe stocke alors les acides gras, provoquant une inflammation qui peut entraîner une fibrose (formation de tissu cicatriciel). Même en n'ayant jamais bu d'alcool de leur vie, ces patients peuvent alors développer une cirrhose ou un cancer du foie.

La stéatose hépatite non alcoolique est difficile à identifier avant un stade avancé de la maladie, et est aujourd'hui la principale cause des maladies chroniques du foie dans les pays occidentaux.

Il est possible de prévenir et de ralentir l'évolution de cette pathologie grâce à une bonne hygiène alimentaire



“ Au bout de quelques années, le foie, qui reçoit une surcharge de graisse, ne parvient plus à l'éliminer. ”

et à la lutte contre la sédentarité. Malheureusement, aucun traitement efficace n'a pu être approuvé à l'heure actuelle.

Conseils simples

Le mieux est de limiter notre consommation quotidienne de soda, par exemple en buvant un verre tous les deux jours, et en favorisant ainsi la consommation d'eau. Par ailleurs, il est important de bien regarder la teneur en sucre par 100 ml (et de convertir cela par rapport à notre consommation). Enfin, rappelons que les jus de fruits contiennent également beaucoup de sucre, et sont à éviter autant que les sodas. ●

Selon l'industrie des eaux et boissons rafraichissantes, les chiffres d'Eurostat sont à relativiser: les Belges boivent plus souvent mais en quantité moindre que leurs voisins. Quoi qu'il en soit, les fabricants belges s'engagent à réduire la teneur en sucre de 7% d'ici 2025.

Sources:

- www.rtl.be/info/belgique/societe/sante-les-belges-sont-les-plus-grands-consommateurs-de-soda-en-europe-1317724.aspx

- www.nouvelobs.com/sante/20170313.OBS6492/connaissez-vous-la-maladie-du-soda.html



RECETTES



CAKE AU POTIMARRON ET AU COMTÉ

L'astuce de Virginie: le fait de mettre des légumes dans vos cakes permet de les alléger. Les graines de courge apportent un petit contraste de couleur sympa.



POTIMARRON FARCI AUX CHAMPIGNONS ET MARRONS

L'astuce de Sandrine: ajoutez dans votre farce des noisettes concassées afin d'apporter un petit côté croquant à votre préparation.



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

CAKE AU POTIMARRON ET AU COMTÉ

Ingrédients

- 100 g de farine de blé et 100 g de farine d'épeautre (Index Glycémique bas)
- 4 g de bicarbonate de soude alimentaire
- 3 oeufs bio
- 10 cl de lait entier
- 7 cl d'huile d'olive
- 300 g de potimarron
- 100 g de ricotta ou mozzarella selon vos goûts
- 100 g de comté râpé
- 1/2 paquet de levure chimique
- Sel et poivre
- Des graines de courge ou de tournesol

Mode de préparation

- Laver le potimarron (environ 1 kg) et le couper en dés. Vous pouvez laisser la peau.
- Le cuire à la vapeur 15 mn et l'égoutter.

- Ecraser le potimarron avec la ricotta. Saler et poivrer.
- Laisser refroidir le tout.
- Préchauffer le four à 180°.
- Battre les œufs entiers avec l'huile et le lait.
- Ajouter la purée de potimarron et le comté râpé.
- Bien mélanger.
- Ajouter la farine tamisée avec le bicarbonate et la levure.
- Saler et poivrer un peu et mélanger rapidement avec une cuillère en bois.
- Beurrer un moule à cake, mettre un peu de farine et en mettre partout dans le moule. Jeter l'excédent.
- Verser votre préparation dans le moule.
- Mettre les graines de courge ou de tournesol sur votre pâte.
- Mettre au four 45 mn.

Ce cake est à manger tiède au froid avec une belle salade verte ou après un bol de soupe.

Virginie di Tore est diététicienne depuis 7 ans. Pour elle, la diététique c'est du PLAISIR avant tout, la nutrition n'est pas que de la cuisine vapeur !



POTIMARRON FARCI AUX CHAMPIGNONS ET MARRONS

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 petits potimarrons
- 400 g de champignons de votre choix
- 200 g de marrons entiers
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- Persil
- 4 c.à soupe de crème fraîche épaisse
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Mode de préparation

- Préchauffer le four à 180°.
- Couper les potimarrons en 2 et les vider.
- Les enduire d'huile d'olive au pinceau et les enfourner 30 mn au four.
- Faire revenir à la poêle l'ail et les échalotes émincés dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les champignons



coupés en lamelles et les marrons hachés. Ajouter le persil haché, les noisettes pour le côté croquant.

- Verser la crème fraîche dans la préparation et bien remuer.
- Garnir les potimarrons de cette préparation.
- Enfourner à nouveau 15 mn.

Sandrine, des Paniers de Sandrine à Munsbach est maraîchère. Elle produit des fruits et légumes d'exception. Elle fait une culture raisonnée et respectueuse de l'environnement (selon les principes de l'agriculture biologique).



RS

Journée mondiale de la vue

www.hopitauxschuman.lu

HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN

Participez à une aventure éducative et ludique au sujet de la vue !



Venez visiter l'*Erlebnismobil*, un bus venant de la CBM (Christoffel Blindenmission) qui a été spécialement aménagé en **espace interactif, éducatif et divertissant** et qui a pour vocation de sensibiliser au sujet de la vue.

Parvis de l'Hôpital Kirchberg

7 & 12 octobre 2021

De 13h00 à 17h00



Participation sur **inscription** sur le site internet www.hopitauxschuman.lu, rubrique *Actualités*.

Organisé par: Centre pour le développement des compétences relatives à la vue

En collaboration avec:

cbm
christoffel blindenmission
gesellschaft mbh - armenien

**OPHTHALMOLOGIE
SPECIALISÉE**
SERVICE NATIONAL



Vendredi 22 Octobre 2021, 18h00: Webinar sur le cancer du sein

SAVE THE DATE ! Plus d'informations à suivre prochainement sur www.hopitauxschuman.lu



Les animations de groupe de la Clinique du Diabète
Salle U202, niveau -1, Hôpital Kirchberg

Prévention, sport et hypoglycémies,
amélioration du métabolisme

Lundi, 8 novembre 2021 - 17h-19h

animé par Dr A. Braun, une diététicienne, un kinésithérapeute et une infirmière de la Clinique du Diabète

Inscriptions jusqu'au vendredi précédent à:
diabete@hopitauxschuman.lu, Tél 2468-6325 - Fax 2468-6300

**ACTEUR
DE MA SANTÉ**
BY HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

www.acteurdemasante.lu
«Séances live» pour jeunes
et futurs parents

Le pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman offre des **ateliers à distance interactifs destinés aux femmes enceintes et aux nouvelles accouchées.**

Se préparer à la césarienne

lundi 04 octobre 2021
de 10h à 11:30

Geburtsvorbereitung 1 Deel

lundi 11 octobre 2021
de 13:30 à 15:30

L'après-naissance

lundi 11 octobre 2021
de 09:30 à 11:30

Geburtsvorbereitung 2 Deel

mardi 12 octobre 2021
de 13:30 à 15h

Nesting ou Agir pour la santé des générations futures

jeudi 14 octobre 2021
de 12h à 14h

Préparation à la naissance - 1^{ère} partie

lundi 18 octobre 2021
de 12h à 14h

Préparation à la naissance - 2^{ème} partie

mardi 19 octobre 2021
de 12h à 13:30

Allaitement

jeudi 21 octobre 2021
de 13h à 15h

Birth preparation - Part 1

vendredi 22 octobre 2021
de 12h à 14h

Birth preparation - Part 2

lundi 25 octobre 2021
de 12h à 13:30

Nieren

jeudi 28 octobre 2021
de 13h à 15h

Breastfeeding

jeudi 04 novembre 2021
de 13h à 15h

Comment procéder ?

Connectez-vous sur notre plate-forme santé acteurdemasante.lu, rubrique «séance live» et inscrivez-vous aux séances souhaitées. Un mot de passe, différent pour chaque séance, vous parviendra le jour même de la séance.

L'arthrose chez nos animaux de compagnie

L'arthrose est une maladie bien connue chez l'homme. Le maître est facilement capable de la déceler chez son chien mais l'arthrose est encore peu remarquée par les propriétaires de chats...

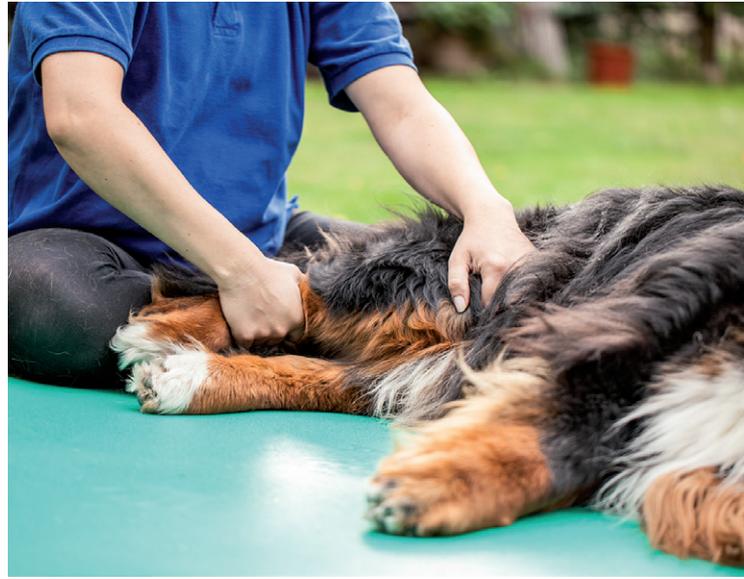
Sandrine Stauner-Facques

Nos animaux qui sont des mammifères sont sujets comme nous à des maladies dégénératives et l'arthrose en fait partie. C'est une affection chronique douloureuse des articulations due à la détérioration des cartilages (une usure des articulations qui peut entraîner une déformation osseuse responsable de douleurs). L'arthrose chez le chien et le chat est provoquée par divers facteurs comme le vieillissement, les traumatismes, l'embonpoint, certaines anomalies génétiques ou une activité physique intense.

Chez le chien

L'arthrose du chien est une pathologie très fréquente chez les chiens âgés, mais elle peut également être présente chez des jeunes ou les adultes qui ont des anomalies héréditaires de croissance comme la dysplasie de la hanche.

L'arthrose du chien se traduit par la dégradation progressive et irréversible du cartilage d'une ou plusieurs articulations. Elle se localise le plus souvent aux hanches, genoux, coudes et autres structures osseuses. Chez le



chien, il faut distinguer deux types d'arthrose, la primaire et la secondaire.

- **L'arthrose primaire:** associée au vieillissement du chien, à l'usure du cartilage et au fait que le cartilage ne se régénère plus. Parfois le cartilage peut disparaître petit à petit.
- **L'arthrose secondaire:** apparaît chez certains chiots et peut être due à une malformation de la hanche (dysplasie), de l'épaule (ostéochondrite disséquante), du coude, des fractures mal réduites, des ruptures ligamentaires, des malformations congénitales.

Que faire ? En plus de la prescription vétérinaire d'analgésiques et d'anti-inflammatoires destinés à soulager les symptômes locomoteurs, l'emploi de compléments alimentaires chondro-protecteurs permet de soulager les articulations et d'améliorer la mobilité.

Les traitements de l'arthrose peuvent être médicamenteux, chirurgicaux, diététiques mais aussi naturels et alternatifs associés à un changement d'hygiène de vie.



“ L'arthrose chez le chien et le chat est provoquée par divers facteurs comme le vieillissement, les traumatismes, l'embonpoint, certaines anomalies génétiques ou une activité physique intense. ”



“ Les traitements de l’arthrose peuvent être médicamenteux, chirurgicaux, diététiques mais aussi naturels et alternatifs associés à un changement d’hygiène de vie. ”

Ils ont pour but de soulager le chien malade car l’arthrose ne disparaît pas. L’ostéopathie, la physiothérapie et l’hydrothérapie peuvent soulager les douleurs.

Chez le chat

L’arthrose chez le chat est encore peu remarquée par leurs maîtres. Pourtant, eux aussi sont sujets à contracter cette maladie dégénérative, progressive et irréversible.

En fait, cette dégénérescence peut toucher 9 chats sur 10 après l’âge de 10 ans. L’arthrose chez le chat est donc la maladie dégénérative la plus fréquente chez ces animaux.

Elle est moins facilement décelable car cette pathologie ne provoque pas nécessairement de boiteries flagrantes ou des plaintes provoquées par les douleurs. Chez le chat, tout est moins flagrant que chez l’humain ou le chien.

On peut constater une réduction de certains mouvements: les sauts de votre chat auront moins d’ampleur ou il sera beaucoup plus prudent pour les effectuer. Il se peut que son appétit soit moindre, qu’il bouge moins et qu’il soit abattu. Cela peut aller jusqu’à une certaine forme d’agressivité inhabituelle (synonyme de douleurs).

Votre vétérinaire sera en mesure de diagnostiquer cette arthrose (examen des articulations ou radiologies possibles pour voir les lésions).

Que faire ? L’objectif est évidemment de supprimer les douleurs avec des anti-douleurs appropriés et ensuite, il faut mettre en place un traitement pour tenter de ralentir la progression de l’arthrose. Il existe des compléments nutritionnels, une alimentation spécifique. Dans certains cas, une intervention chirurgicale peut être utile. Moins le stade sera avancé et plus les traitements seront efficaces. ●



C'EST MOI QUI L'AI FAIT



LA COSMÉTIQUE NATURELLE, VEGAN ET ZÉRO DÉCHET

LA COSMÉTIQUE SOLIDE

Economique et écologique, elle s’emporte partout et offre une réelle alternative efficace et 100% naturelle !

Shampoings, dentifrices, déodorants, bain de bouche...

Adoptez les tous pour une routine beauté totalement eco-friendly...



LA GAMME

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

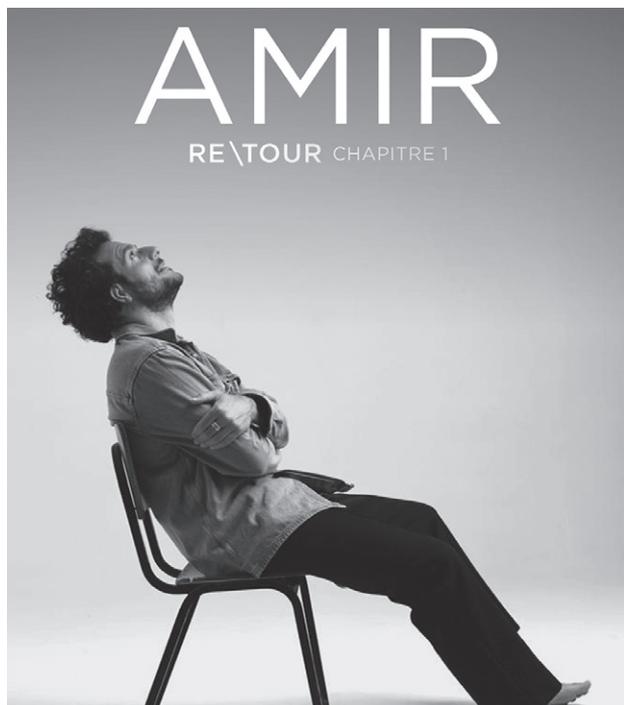
NOUVEAUTÉS

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



Demandez conseil à votre pharmacien

SORTIR



CONCERT

Amir

En attendant son grand retour en Zénith en 2022, retrouvez Amir pour une courte tournée de retrouvailles à l'automne 2021. 1 mois...10 dates... uniquement dans des petites salles... pour UN MAX D'ÉNERGIE ! L'occasion de vous retrouver vous et lui, en toute proximité, sans contrainte, de réécouter ses plus grands succès et les nouveaux tubes de son dernier album «Ressources».

Le chanteur découvert en 2014 à *The Voice* fait une brillante carrière. Son dernier album est particulier car la thématique a pris une place plus importante cette fois: la naissance de son petit, sa demande en mariage, sa relation avec sa famille et le monde féminin. Dans cet album, l'auteur-compositeur et interprète s'ouvre davantage tout en conservant tout de même des limites pour protéger son intimité.

Un artiste plein d'empathie et de bienveillance, ça fait du bien !

**Mercredi 24 novembre 2021 à l'Atelier Luxembourg.
Ouverture des portes à 19h.**

EXPO

International Motor Show

Il est bien connu que «qui n'avance pas recule»... Raison pour laquelle Pole Position a décidé de donner un nouveau souffle à l'événement marquant traditionnellement



le début des réjouissances de fin d'année au Grand-Duché. En s'associant à DG Sport Events, dont le dynamisme et l'expertise dans l'organisation d'événements moteurs ne sont plus à démontrer, Pole Position donne un grand coup de gaz en vue de la 23^{ème} édition, programmée. Il va donc y avoir du changement et les amoureux de belles cylindrées vont, comme chaque année s'éclater. C'est LE plus grand événement moteur du Luxembourg. Les fans de deux et quatre roues seront aux anges car l'édition 2020 n'avait pas eu lieu à cause des conditions sanitaires.

**Les 19, 20 et 21 novembre 2021 à LuxExpo/The Box.
www.motorshow.lu**

HUMOUR

Laurie PERET

Sur la scène du CHAPITO, Laurie Peret nous présente ses chansons (sûrement dans un but lucratif), écrites et composées pour la plupart sur le piano de sa fille.

Parce qu'elle s'évertue à les introduire, elle finit souvent par se perdre dans des explications ou des anecdotes dont on se passerait bien.

Derrière son air de pas y toucher et son apparente timidité, elle dit ou chante sans aucun filtre ce qui lui passe par la tête.

«Un spectacle aussi bien pour les femmes que pour les hommes mais interdit aux mineurs parce que quand on sort c'est pas pour se taper les gamins des autres. Bisou.»
Un rendez-vous à ne pas manquer !

**Samedi 18 décembre 2021 au CHAPITO du CASINO
2000 de Mondorf-les-Bains - Tarif: à partir de 32€ -
Ouverture des portes à 19h - Show à 20h -
Réservé aux personnes majeures - Billetterie
www.casino2000.lu et www.ticket-regional.lu**



HUMANITAIRE

La transmission de son patrimoine, cette volonté de laisser derrière soi un monde meilleur

Selon une étude menée au Luxembourg en 2019, seuls 24% des personnes interrogées disent savoir exactement ce qu'est un legs. D'autre part, près d'un quart de la population dit n'en avoir jamais entendu parler. Enfin, 4 personnes sur 10 se disent intéressées par des informations sur le legs.



Point sur la situation

Il existe plusieurs possibilités de transmettre son patrimoine à une association: Le legs – L'assurance-Vie – La donation.

Le **legs** est une disposition qui permet de désigner formellement un ou plusieurs bénéficiaires qui recevront, lors du décès du donateur, tout ou une partie de son patrimoine. Le donateur qui le souhaite peut également ajouter une association à la clause bénéficiaire de son contrat d'**assurance-vie**.

Enfin, la **donation** est un contrat par lequel le donateur transmet de son vivant, les droits ou la propriété d'un bien. C'est incontestable, en choisissant d'inclure SOS Faim à son testament, le donateur a le pouvoir de rendre le monde meilleur. Il choisit alors la possibilité de donner à son testament les couleurs de la solidarité et de la durabilité.

SOS Faim lutte contre la faim en promouvant une autre forme d'agriculture, plus résiliente et solidaire. L'association soutient plus de 20 partenaires, acteurs de changement, dans sept pays d'Afrique (Bénin, Burkina Faso, Ethiopie, Mali, Niger, Rép. Dém. du Congo et Sénégal). Chaque année, environ 500.000 personnes bénéficient de cet appui. ●

Pour en savoir plus: sosfaim.lu - 49 09 96 - legs@sosfaim.org



Realisation Bunker Palace

VOUS AVEZ LE POUVOIR DE

RENDRE LE MONDE MEILLEUR



AVEC VOTRE LEGS, OFFREZ UN MONDE SANS FAIM



Pour recevoir notre brochure

Envie d'en savoir plus sur SOS Faim
ou sur le legs? Rendez-vous ici:

www.sosfaim.lu  SOS-Faim-Luxembourg





Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

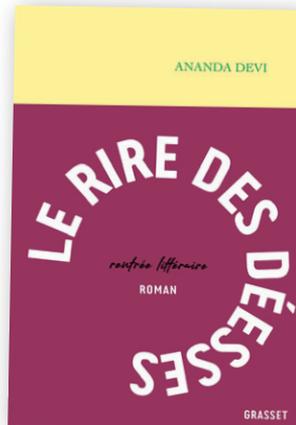
Pour participer: www.letzbehealthy.lu et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail. Date limite de participation: 31/10/21



Le rire des Déesses

L'auteur

Ethnologue et traductrice, Ananda Devi est née à l'île Maurice. Auteur reconnue, couronnée par le Prix du Rayonnement de la langue et de la littérature françaises en 2014, elle a publié des recueils de poèmes, des nouvelles et des romans, notamment *Ève de ses décombres* (prix des Cinq Continents, prix RFO, Gallimard, 2006), *Le sari vert* (prix Louis Guilloux, Gallimard, 2009), et dernièrement *Manger l'autre* (Grasset, 2018).



L'ouvrage

Au Nord de l'Inde, dans une ville pauvre de l'Uttar Pradesh, se trouve La Ruelle où travaillent les prostituées. Y vivent Gowri, Kavita, Bholi, ainsi que Veena, et Chinti, sa fille de dix ans. Si Veena ne parvient pas à l'aimer, les femmes du quartier l'ont prise sous leur aile, surtout Sadhana. Elle ne se prostitue pas et habite à l'écart, dans une maison qu'occupent les hijras, ces femmes que la société craint et rejette parce qu'elles sont nées dans des corps d'hommes. Ayant changé de sexe et devenue Guru dans sa communauté, Sadhana veille sur Chinti.

Leurs destins se renversent le jour où l'un des clients de Veena, Shivnath, un swami, un homme de Dieu qui dans son temple aime se faire aduler, tombe amoureux de Chinti et la kidnappe. Persuadé d'avoir trouvé la fille de Kali capable de le rendre divin, il l'emmène en pèlerinage à Bénarès. Comment se douterait-il que sur ses pas, deux représentantes des castes les plus basses, une pute et une hijra, Veena et Sadhana, sont parties pour retrouver Chinti, et le tuer ?

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



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

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 !



Pas de chance aux concours?

Perskindol est disponible en pharmacie.



DÉCOUVREZ

le premier habitat participatif pour les 50+
au Luxembourg

*e*co-habitat senior
IMAGINEZ, CONSTRUISEZ, VIVEZ...



LA VILLA LORENZ à Lorentzweiler

Une nouvelle façon de vivre ensemble, entre autonomie et partage.

Chacun possède un appartement privatif et, ensemble, les habitants disposent de parties communes pour partager une partie de leur quotidien selon leurs envies.

codur.lu



(+352) 39 59 221



ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956



TA SANTÉ
T'IMPORTE.

NOUS SOMMES LÀ.

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

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

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

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