N° 63 - novembre 2021

GRATUIT

Letz be healthy

FAMILLE
- Préparer son enfant à la saison froide
- Hyperactivité, troubles de l'attention: les signes

Habitat participatif: vivre ensemble autrement

ANIMAUX
Festival du poil

BEAUTÉ
Petites attentions quotidiennes

Rhume, grippe... place à la prévention

QU'EST-CE QUE LA MICRONUTRITION?

Recycler les... **mégots** de cigarette

La Clinique du diabète fête ses 10 ans

TÉMOIGNAGE:
des nuits sans sommeil

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

Stilaxx®

Mousse d'Islande
+ racine de réglisse
+ racine de guimauve

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Fais-toi vacciner !

Cela n'a jamais été aussi facile.

La vaccination contre la COVID-19 :

→ est efficace.
Elle réduit considérablement le risque d'infection.

→ protège.
En cas d'infection, elle protège contre une évolution grave et le risque d'hospitalisation est considérablement réduit.

Où puis-je me faire vacciner contre la COVID-19 ?

→ sans rendez-vous :

centres de vaccination

dates et lieux sur covidvaccination.lu

ou

→ avec rendez-vous :

cabinet médical

LISTE

et

bien d'autres possibilités existent encore

Helpline Santé **247-65533**

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

édito

Deux ans déjà

Il y a des anniversaires auxquels nous n'avons pas envie de penser mais cela fait pile poil deux ans que cette «saleté» de Covid-19 a vu le jour et a bouleversé nos vies…

Le virus a chamboulé nos vies personnelles et professionnelles. Il nous a forcé à des prises de conscience importantes, en l'occurence, qu'il faut profiter de nos proches le plus possible car ils sont précieux. Avouons franchement que les repas entre amis ont à présent une autre dimension, aller au restaurant est encore plus plaisant qu'avant ! Comme s'il avait fallu ce malheur pour s'apercevoir que la vie est belle ! C'est tellement dommage, n'est-ce pas ?

Nous en avons passé des épreuves ! Mais, terminé le confinement, le couvre-feu, le déconfinement ! Et même si beaucoup ont adoré télétravailler, avouons que les relations en présentiel sont tout de même appréciables et plus efficaces. Le retour à la normalité est tout de même réjouissant. Personnellement, c'est un réel bonheur de faire mes interviews en face en face plutôt que via Skype… Rien de tel que de vrais échanges.

Alors quels sont vos projets à présent ? Les vacances sont déjà loin, très loin. Vous songez très certainement aux fêtes de Noël et les sportifs commencent sûrement déjà à regarder où ils pourrons partir skier. Et oui, les vacances sont de petites bulles d'oxygène qui nous permettent de tenir le coup, de nous évader et de lâcher prise alors ne nous en privons pas.

La bonne nouvelle est que Noël devrait être plus convenable et normal que l'an passé où la peur tétanisait la plupart d'entre nous. Nous pourrons prévoir cette année de nous retrouver en famille afin de profiter les uns des autres. Et de ce fait, la fête sera savourée à sa juste valeur. Prenons conscience du fait qu'il faut profiter du moment présent, dynamiser l'instant et PROFITER… *Carpe Diem.*

Continuez à prendre soin de vous !

Sandrine Stauner-Facques

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.

MADE IN LUXEMBOURG

100% Eau De Mer

PHYSIOMER®

Toute la richesse de l'eau de mer pour mieux respirer

NETTOYEZ CHAQUE JOUR VOTRE NEZ ET PROTÉGEZ-VOUS CONTRE LE RHUME ET LA GRIPPE.

100% EAU DE MER

Physiomer Normal Jet 135 ml – CNK: 1181-106
Maintenant aussi en grand format: Physiomer Normal Jet 210 ml – CNK: 3983-327

Δ2011

Letz be healthy
N°63 - novembre 2021

Sommaire

6
Conseils du mois .....
Rhume, grippe... place à la prévention

8
Beauté .....
Petites attentions quotidiennes

10
Enfance .....
Bien préparer son enfant à la saison froide

12
HRS .....
La Clinique du diabète fête ses dix ans d'existence

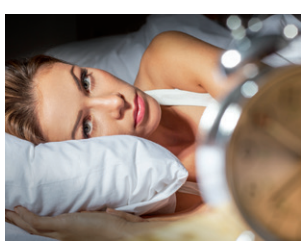
14
Famille .....
Hyperactivité, troubles de l'attention: les signes

16
Compléments .....
Pourquoi mieux maîtriser notre cholestérol

18
CHL .....
La fragilité chez la personne âgée

22
Equilibre .....
Qu'est-ce que la micronutrition ?

24
Société .....
Habitat participatif: vivre ensemble autrement



26
Témoignage .....
Des nuits sans sommeil

28
Animaux .....
C'est le festival du poil !

30
Sortir .....
Spectacles, expos

31
Recettes .....
Et astuces de Sandrine et Virginie

34
Environnement .....
Vive l'économie circulaire

36
Découverte .....
Un concept store très particulier

38
Concours .....
Book and beard

La prévention du **rhume** et de la **gripe**

Le rhume et la grippe sont les maladies les plus courantes dans le monde développé. La plupart des adultes en souffrent deux à trois fois par an, tandis que les enfants et les personnes âgées y sont encore plus sujets, car leur système immunitaire est en général respectivement moins développé ou plus faible.

Bien qu'il ne s'agisse pas de maladies graves et que les symptômes soient la plupart du temps contrôlables, les rhumes et les grippes peuvent épuiser. Il est logique d'essayer d'éviter tout risque d'infection.

Quelles sont les causes du rhume et des autres infections virales habituelles ?

Des centaines d'infections virales différentes peuvent provoquer un rhume, mais les plus courantes sont les rhinovirus, qui pénètrent principalement dans l'organisme par le nez ou la bouche. Une fois qu'ils sont en place, ces germes provoquent généralement une multitude de symptômes irritants, mais le trio des symptômes les plus gênants est en règle générale nez bouché, mal de gorge et toux. Il vaut la peine de souligner qu'une petite partie des personnes infectées a la chance de ne présenter aucun symptôme.

La grippe, en revanche, est causée par l'un des trois types de virus de la grippe. Bien que la grippe présente de nombreux symptômes identiques à ceux d'un refroidissement, elle en entraîne aussi toute une série d'autres comme de la fièvre, des maux de tête, des dou-

Nos conseils pour prévenir les rhumes et la grippe

Une personne enrhumée ou grippée peut commencer à propager le virus quelques jours avant que les symptômes n'apparaissent réellement. Les personnes malades sont contagieuses jusqu'à ce que tous leurs symptômes aient disparu. Il existe cependant de nombreux moyens de prévenir l'infection par le rhume ou la grippe.

1. Avant tout la vaccination

Le premier conseil est bien entendu de vous faire vacciner contre la **grippe** si vous faites partie des groupes à risque. Il en va de même pour la vaccination contre les infections à **pneumocoques**, donc nous avons déjà parlé dans nos colonnes.

2. Et les autres conseils pour réduire au minimum vos risques d'infection

- Pendant la saison du rhume et de la grippe, un lavage du nez régulier est un moyen cliniquement prouvé pour prévenir les infections. Utilisez un spray pour le nez sûr et naturel comme **PHYSIOMER®**, qui est fabriqué à partir d'eau de mer à 100 % et qui peut réduire le nombre de rhumes et d'infections grippales en hiver.
- Pour lutter contre le risque d'infection au niveau de bouche et de la gorge, dans les lieux où il y a beaucoup de monde, vous pouvez aussi utiliser **Cystus 052 Infektblocker®**, un dispositif médical qu'on laisse fondre dans la bouche et qui dans la cavité oropharyngée pour la prévention ou le traitement d'accompagnement de maladies virales et des infections bactériennes des voies respiratoires supérieures.

- Si possible, essayez de ne pas vous approcher d'une personne malade… et portez le masque pour vos protéger et protégez les autres comme nous l'avons fait pour lutter contre le coronavirus.
- Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau chaude et au savon, ou utilisez un désinfectant pour les mains.
- Ne partagez pas les essuies ou des articles ménagers tels que les tasses ou les couverts avec une personne enrhumée.
- Si vous pensez avoir été en contact avec un virus, essayez de ne pas toucher votre visage, vos yeux ou votre nez.
- Restez en forme et en bonne santé afin que votre corps soit armé correctement pour combattre tout type de rhume ou de grippe.

leurs musculaires, des sueurs froides et des frissons. Vous ne les ressentirez peut-être pas tous, mais certains symptômes vous toucheront à coup sûr. En général, la grippe est pire qu'un refroidissement et les symptômes sont plus intenses.
La majorité des gens se remettent rapidement d'un rhume ou d'une grippe, mais si vous avez une infection, vous constaterez que les symptômes ont un effet négatif sur votre travail, votre productivité globale et votre vie sociale.

Pourquoi le rhume et la grippe frappent-ils en hiver ?

Le rhume et la grippe peuvent survenir à tout moment, mais ces infections virales suivent généralement un schéma saisonnier prévisible. Les premiers signes du rhume et de la grippe commencent généralement à circuler vers le mois d'octobre, avec un pic au cœur de l'hiver. Ils sont la cause la plus fréquente des absences au travail et à l'école.
Parfois, des pandémies particulièrement puissantes peuvent s'attarder jusqu'à ce que la météo s'améliore à nouveau en mai. Les endroits du monde aux climats similaires présentent des schémas similaires, les basses températures et le faible taux d'humidité étant considérés comme des facteurs clés de la propagation du rhume et de la grippe. ●

Et si malgré ces précautions **la toux** survient?

Une toux irritative peut être la conséquence d'une petite infection contre laquelle notre corps s'est défendu. Si tel est le cas, ne vous précipitez pas sur les antitussifs, et préférez une alternative comme Stilaxx®. A base de mousse d'Islande, Stilaxx® permet de soulager les toux sèches de manière tout à fait naturelle, sans les inconvénients des antitussifs conventionnels.

Stilaxx® est un dispositif médical, qui forme un film protecteur 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 (*Cetraria islandicus*), qui 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 les 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. Sans alcool et sans sucre, Stilaxx® convient très bien le jour mais aussi la nuit, pour les adultes et les enfants dès 4 ans. ●

Demandez conseil à votre pharmacien

Veillez au **label SDK** lorsque vous allez au restaurant.

Le label signifie:

- **Prévention des déchets (ECOBOX)**
- **Protection des ressources**
- **Protection du climat**

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

Une action de la SDK avec ses partenaires :

Petites attentions quotidiennes

Faire attention à soi est devenu une habitude et une très bonne habitude, un rituel même. Pour certaines ou certains, ce rituel se fait au quotidien, pour d'autres, une fois par semaine. Peu importe, l'essentiel est de prendre du temps pour soi.

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

Et pour ce faire les marques de cosmétiques nous donnent un choix cornélien. On ne sait parfois plus où donner de la tête. Nous sommes là pour vous aider, vous conseiller un peu.

Prendre un bon bain

Laissez-vous tenter par l'huile de bain précieuse de *Rainpharma*. Non seulement vous profiterez d'un bain bienfaisant mais en plus votre peau sera nourrie par la même occasion. Votre peau sera douce et soyeuse car l'huile contient un mélange d'huiles nourrissantes d'amandes, d'avocats, de calendula et de pépins de raisin. *Rainpharma* vous laisse le choix du parfum en ajoutant une huile essentielle de la gamme *Aromatherapy Essentials*. Faites votre choix en fonction des propriétés spécifiques d'une plante ou d'une herbe en aromathérapie ou suivez votre nez et choisissez le parfum qui vous plaît le plus.

Pour vous laver, rien de tel que les produits de soin *Uriage*. Très agréablement parfumée, la crème lavante est un soin 2 en 1 nettoyant et nourrissant. Il laisse la peau parfaitement propre, douce et hydratée. Le flacon pompe pratique et économique existe en 500 ml ou 1 litre. On adore sa texture ultra-onctueuse et enrobante et son nouveau parfum encore plus cocooning ! La crème existe aussi en 200 ml ou en version solide selon vos préférences.

Le combo idéal selon Justine

Le combo idéal se trouve chez A-Derma. C'est l'eau micellaire + la crème hydratante (légère ou riche selon vos besoins) + le soin anti-rougeur. Un trio d'exception qui fonctionne très bien car les trois produits sont hyper complémentaires et parfaits pour la saison qui s'annonce.

SOS Boutons

Cleanance Comedomed est un soin asséchant localisé à avoir chez soi ! Un soin «SOS» intensif qui réduit les imperfections localisées dès 1 jour et limite les marques résiduelles. Très sincèrement, qui n'a pas attrapé de boutons à cause du port du masque ?

Nourrir ses lèvres

Nos lèvres ont besoin d'être hydratées. Cela passe déjà par le fait de boire au moins 1 litre d'eau par jour mais également par le fait d'y déposer de bons soins hydratants et de qualité.

Le produit hydratant Lip Guard de *Rainpharma* est une formule végétale à base d'huiles et de beurres purs. Le baume crée une couche protectrice, il adoucit vos lèvres et les rend belles et soyeuses. Son parfum d'orange est carrément gourmand ! Expert Lip Repair de *Rainpharma* est très agréable également pour les personnes qui ont les lèvres sèches et abîmées. L'applicateur est très pratique. C'est un produit naturel avec les meilleurs beurres (vanille, argan, cannabis, myrtille) et les meilleures huiles (grenade, baie d'açaï, de ricin). Le parfum de ce baume est à l'amande, un vrai bonheur à emporter partout avec vous.

C'est moi qui l'ai fait propose un baume à lèvres avec 98% d'ingrédients d'origine naturelle pour des lèvres bien hydratées tout en douceur.

Prendre soin de sa bouche

Rien de tel que de bons produits pour prendre soin de votre bouche si précieuse. Nous vous conseillons vivement la brosse à dents *C'est moi qui l'ai fait* composée en bambou. Pour l'accompagner, choisissez le dentifrice solide Bio de la même marque (chlorophylle, menthe poivrée ou miel citron) qui ne pollue ni le corps ni la planète. Il suffit de mouiller votre brosse à dents puis de la frotter sur le dentifrice solide. Une nouvelle gestuelle à adopter. *C'est moi qui l'ai fait* a également créé un bain de bouche solide à l'eucalyptus ou menthe tea tree.

La marque *Elgydium* a aussi sa brosse en bois, c'est tendance évidemment. Vous devriez tester le dentifrice multi-actions (gencives, caries, plaque dentaire, fraîcheur)

ainsi que le fil dentaire mentholé de la même marque. Avec tout cela, vous aurez une bouche propre et saine, c'est important. Pour parfaire le tout, *Elgydium* propose aussi un spray buccal qui assainit durablement l'haleine.

Soigner ses cheveux

Pour les personnes qui ont des pellicules, *Dercos* a conçu un shampooing traitant très efficace. Le shampooing à la pivoine de *Klorane* offre aux cuirs chevelus irrités et sensibles un nettoyage en douceur.

Chouchouter ses mains

Les mains sont constamment sollicitées et elles ont souffert à cause des gels hydro-alcooliques... Il faut prendre soin d'elles avec des soins spécifiques.

Pranarom propose Cicarom, un baume réparateur pour peaux irritées et abîmées aux huiles essentielles et végétales 100% biologiques... Nous sommes toujours fan de la crème mains protectrice et adoucissante *Berdoues* avec ses 98% d'ingrédients d'origine naturelle et son parfum délicat et délicieux. Bariéderm d'*Uriage* est isolante et réparatrice. Sa particularité est qu'elle résiste à l'eau, ce qui peut être intéressant... ●

Mail: contact@justinechery.com
Insta: @justinechery_mua

ENFANCE

Bien préparer son enfant à la saison froide

La saison froide arrive et, avec elle, les maladies hivernales. Pour pouvoir profiter du grand air sans risque pour bébé de tomber malade, quelques gestes sont à adopter.

Emilie Di Vincenzo

Rhumes, bronchiolites, angines... Chaque année, nous sommes soumis à ces désagréments. Pourtant, pour les éviter, il suffit parfois de modifier quelques mauvaises habitudes. Comment habiller son tout-petit ? Que manger ? Quelle température maintenir dans la maison ? Voici quelques pratiques à épouser.

Prendre soin de la peau de bébé

La peau des jeunes enfants est très fragile: elle peut facilement s'irriter au contact du froid.
Pour éviter tous risques de rougeurs ou, pire, d'eczéma, il s'agit de couvrir bébé de plusieurs couches de vêtements. Écharpe, bonnet, gants: n'hésitez pas à bien l'emmitoufler ! De plus, pour limiter les problèmes d'assèchement cutané, voire d'infections, nous vous conseillons d'appliquer une crème hydratante adaptée à son épiderme, matin et soir.

Maintenir une bonne température au sein de la maison

S'il est important de tenir bébé au chaud lors de ses sorties, maintenir une température ambiante convenable au sein de votre logement est tout aussi essentiel. Par peur de voir nos chérubins s'enrhumer, nous avons tendance à surchauffer les pièces de vie. Malheureusement, cela contribue également à déshydrater leur peau ! Et augmente les risques d'avoir un nez qui coule. Tout faux ! Le mieux est alors de garder une température intérieure qui ne dépasse pas les 19 ou 20 °C.

Bien aérer le logement

Saviez-vous que les poumons des plus petits sont davantage sensibles à la pollution intérieure que les nôtres ? En effet, les molécules émises par la cuisine ou les produits ménagers contribuent à irriter leurs voies respiratoires. Pour évacuer les polluants de votre maison, pensez donc bien à la ventiler.

Ainsi, il est recommandé d'aérer son logement une dizaine de minutes par jour.

Bien manger pour être en bonne santé

Une bonne santé passe avant tout par l'assiette. Une alimentation riche en vitamines et minéraux permet de limiter les risques de tomber malade. Ainsi, des fruits et légumes de saison, cuits à la vapeur ou consommés crus, représentent une excellente source de nutriments, qui renforceront le système immunitaire de bébé.

- La vitamine C, qui permet de stimuler l'organisme, se retrouve dans les oranges, les kiwis ou encore les brocolis.
- La vitamine E est présente dans les œufs, l'huile de tournesol ou encore dans les oléagineux (noisettes, amandes, etc.).
- La vitamine A se trouve dans les épinards, les patates douces et les courges.
- Les oméga 3, quant à eux, sont disponibles dans les noix, l'huile de noix ou de lin.

Les probiotiques sont tout aussi intéressants parce qu'ils rééquilibrent la flore intestinale et favorisent ainsi les défenses immunitaires. Les produits laitiers, et notamment les yaourts nature et fromages blancs, représentent une bonne source de probiotiques.
En ce qui concerne les prébiotiques, qui sont tout aussi essentiels pour un microbiote équilibré, il est possible d'en trouver dans le poireau, l'oignon ou tout simplement dans la banane.

Enfin, veillez à bien hydrater votre bébé ! ●

CMCM

ÄR GESONDHEETSMUTUELLE

ZANTER 1956

moskito.lu

Être en bonne santé et le rester est primordial pour la CMCM.
Voilà pourquoi nous participons aux frais chez un ostéopathe ou chiropraticien diplômé.

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

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

cmcm_luxembourg @cmcm_lu CMCM Luxembourg cmcm_lu App

La Clinique du diabète fête ses **dix ans d'existence**

Née de la volonté d'apporter un véritable suivi aux personnes souffrant de diabète, la Clinique du diabète a ouvert ses portes en janvier 2011, et n'a cessé de se développer depuis. Elle accueille aujourd'hui en moyenne entre 3.500 et 4.000 patients par an.

Suzanne Vanweddingen

Infirmière depuis près de trente ans, Isabelle Delaisse a participé à l'ouverture de la Clinique du diabète avec l'une de ses collègues, Carole Oster, et l'appui médical des Docteurs Danièle de la Hamette et Anja Braun. Elle revient avec nous sur ces dix années d'existence.

Les débuts de la Clinique du diabète

« J'ai commencé à travailler dans un service d'hospitalisation classique, et au fur et à mesure de l'avancement de ma carrière, je me suis de plus en plus intéressée au diabète, à plus forte raison car j'ai des personnes diabétiques dans ma famille. C'est un sujet qui m'a toujours interpellé, au vu du nombre croissant de patients diabétiques. J'ai donc passé un Diplôme Universitaire à Strasbourg, qui a permis l'ouverture de cette Clinique du diabète. À ses débuts, la clinique n'accueillait les patients que le matin, et nous craignions que le succès ne soit pas au rendez-vous, mais devant l'affluence et l'augmentation du nombre de patients, ses horaires ont été élargis, et nous avons progressivement adapté et développé ses missions. »

La clinique accueille les patients adultes atteints de diabète de type 1 et 2, ainsi que de diabète gestationnel. Elle est spécialisée dans l'information, la prévention et l'éducation thérapeutique, et assure un suivi global, tant pour les patients que pour leur famille.

> « La clinique veille à ce que le patient ait tout ce qu'il lui faut pour assurer le traitement, du diagnostic à la prise en charge et à l'éducation thérapeutiques. »

« Il arrive que le patient soit initialement hospitalisé pour une autre pathologie, et son diabète est détecté sur place. Il est alors suivi par la clinique. De la même façon, des gynécologues vont nous adresser des femmes enceintes pour un suivi de diabète gestationnel. »

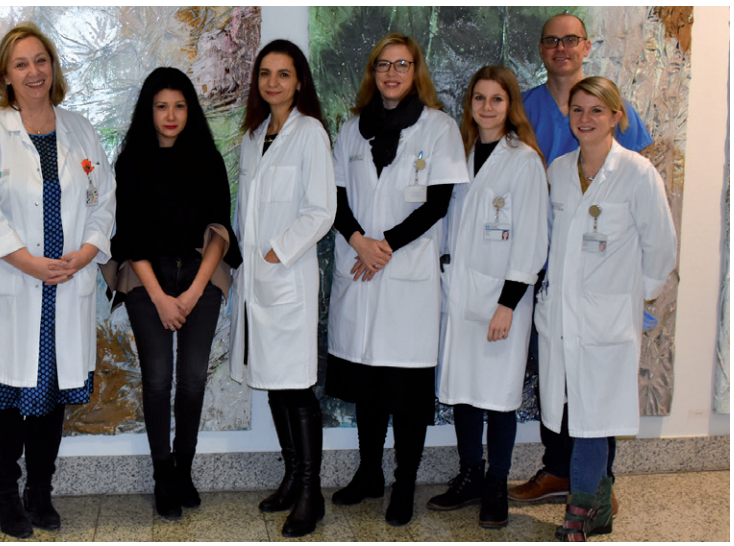
Quatre infirmières travaillent à la Clinique du diabète (Isabelle Delaisse, Audrey Guttinger, Carole Oster et Isabel Santos), en pluridisciplinarité avec l'équipe médicale, mais également avec les services de chirurgie vasculaire, de cardiologie, d'ophtalmologie, de néphrologie, des diététiciennes, des psychologues et des podologues.

Les missions de la clinique du diabète

La clinique veille à accompagner le patient pour assurer son traitement et son suivi. Cela passe par le diagnostic, les soins, l'éducation thérapeutique avec un programme d'enseignement personnalisé, ou encore avec un accès téléphonique ou par email pour toute question.

« Il y a dix ans en arrière, l'éducation thérapeutique n'était pas vraiment reconnue. La Clinique du diabète a été pionnière dans ce domaine. Le matériel médical devient de plus en plus complexe à utiliser, et être en mesure de fournir un support technique. En effet, plus il y a de technologie, plus on a besoin d'éducation; c'est pourquoi l'équipe se forme aux nouvelles technologies (appareillage, mesures de glucose, pompe à insuline...) et forme aussi les équipes des HRS. »

La clinique organise des séances d'information, des formations de groupes pour des patients souffrant de pathologies similaires (par exemple, le diabète gestation-



> “L’aspect prévention du diabète est très important. Il est essentiel que les personnes s’informent, car le diabète est une maladie sournoise dont les symptômes ne sont pas faciles à détecter. ”

nel), et des animations de groupe le premier lundi de chaque mois avec des médecins et des diététiciens qui s’adressent aux patients diabétiques, à leur famille, ainsi qu’aux professionnels de santé.

La clinique du pied diabétique

Parmi les complications graves de la maladie figure le pied diabétique, une neuropathie se caractérisant notamment par une baisse de sensibilité des nerfs de contact, pouvant conduire à une ulcération du pied.

Isabel Santos, une infirmière travaillant à la Clinique du diabète, a suivi une formation sur le pied diabétique, permettant ainsi l’ouverture d’une clinique du pied diabétique il y a sept ans, afin faire dépister la neuropathie et d’assurer, le cas échéant, le suivi des plaies.

Comme l’explique Isabelle Delaisse: «*Elle fait beaucoup de prévention, et beaucoup de dépistage, en plus d’apprendre aux patients comment prévenir et soigner les plaies; néanmoins, la prise en charge n’est pas facile, car de nombreux spécialistes interviennent lors de ce type de complication. Il faut donc organiser le suivi, ainsi que la coordination.*»

L’importance de la prévention

«*L’aspect prévention du diabète est très important. Il est essentiel que les personnes s’informent, car le diabète est une maladie sournoise dont les symptômes ne sont pas faciles à détecter. Souvent, les personnes dépistées diabétiques souffrent déjà de complications. Dans l’idéal, il faudrait pouvoir prévenir la maladie ou la dépister à ses prémices, c’est pourquoi les campagnes de dépistage du gouvernement et la Journée mondiale du diabète le 14 novembre sont particulièrement importantes, d’autant plus que le diabète atteint des personnes de plus en plus tôt.*»

En dix ans, Isabelle Delaisse note une prise de conscience des dangers du diabète chez les patients, surtout depuis la pandémie de COVID.

«*D’une manière générale, les personnes s’intéressant à la maladie sont toujours plus nombreuses. Malheureusement, la société actuelle fait que le nombre de patients diabétiques ne cesse d’accroître. Le travail de prévention et d’éducation est donc essentiel, car il permet de sensibiliser aux causes pouvant provoquer un diabète.*»

Le guide du diabète

La Clinique du diabète travaille en partenariat avec l’Association Luxembourgeoise du Diabète, au sein de laquelle un groupe d’infirmières diabétologues a été créé: INFEDIAB (INFirmières pour l’Éducation au DIAbète).

Ce groupe discute des problématiques liées au diabète, et a développé un outil destiné aux patients, à leur famille, ainsi qu’aux soignants: Le guide du diabète. Cette brochure de 32 pages disponible en version française, allemande et portugaise permet de mieux connaître la maladie, ses traitements, et ses complications. ●

Contact:
La Clinique du diabète
Hôpital Kirchberg
9, rue Edward Steichen
L-2540 Luxembourg
(+352) 2468-6325
diabete@hopitauxschuman.lu
www.hopitauxschuman.lu

FAMILLE

Les symptômes du TDA/H chez l'enfant et l'adolescent

Le quotidien des enfants TDA/H n'est pas de tout repos. Ces enfants sont souvent distraits par les stimuli extérieurs et par leurs propres pensées. Ils ont du mal à se concentrer et à écouter, même s'ils sont capables d'hyperfocalisation quand une tâche les motive. Ils s'ennuient vite et peuvent être facilement colériques. Face aux difficultés rencontrées quotidiennement à l'école ou à la maison, une souffrance peut s'installer… à laquelle il faudra être vigilant.

Céline Buldgen

Le TDA/H (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) est un trouble du neurodéveloppement qui se caractérise par la manifestation clinique de symptômes précoces et durables. Cet ensemble de symptômes s'inscrivent dans une triade (inattention/impulsivité/hyperactivité).
Le TDA/H est un trouble car il y a un retentissement fonctionnel accompagné d'une souffrance de l'enfant ou de l'adolescent.

Une triade de symptômes

Les enfants et adolescents qui ont un TDA/H présentent des symptômes caractéristiques.

Les **symptômes d'inattention** (diagnostic du TDA/H si au moins 6 symptômes sur 9):

1. Fautes d'étourderie
2. Difficultés à entendre quand on parle directement à l'enfant
3. Difficultés à soutenir l'attention
4. Difficultés à soutenir l'effort
5. Distractibilité
6. Du mal à terminer/aller au bout
7. Pertes d'objets
8. Oublis fréquents
9. Difficultés à s'organiser/à agir en routine. Les enfants TDA/H ont vraiment des difficultés à automatiser les routines du quotidien (mettre son pyjama, se brosser les dents)… Les parents doivent donc être toujours derrière l'enfant/l'adolescent pour que les tâches soient faites au quotidien.

Les **symptômes d'impulsivité**:

- Répond avant la fin des questions
- Coupe la parole
- Difficultés à attendre, à différer. Ces enfants vont rapidement s'énerver quand on leur dira que ce n'est pas leur tour, quand ce n'est pas le moment. Au niveau scolaire, ce sont des enfants qui démarrent trop vite, qui n'attendent pas la consigne et qui ne prennent pas forcément le temps de l'analyse. Ils sont pressés de se débarrasser de l'exercice, ils vont bâcler, ce qui va pénaliser leurs résultats scolaires. Ce que les enseignants vont par contre remarquer c'est que ces enfants vont plus facilement réussir les tâches complexes car ils vont justement pouvoir mobiliser leurs ressources attentionnelles. Quand les tâches sont basiques, ils vont malheureusement tomber dans les pièges (distraction, ennui…).

Les **symptômes d'hyperactivité** (l'hyperactivité est facultative):

- Du mal à rester assis (se lève)
- Du mal à tenir en place, se tortille
- Logorrhée (parle beaucoup, fort)
- Court, saute, grimpe
- Sur la brèche, monté sur ressorts
- Du mal à rester tranquille dans les activités de loisirs

Quand on cumule la triade des symptômes, ce sont des enfants qui sont plus à risque d'accidents, et en particulier d'accidents domestiques.
Il faut aussi garder à l'esprit que les enfants et adolescents TDA/H sont enthousiastes, débordent de nouveaux projets, sont créatifs et sensibles à la nouveauté.

Les autres critères du DSM-5

- Début des troubles avant 12 ans
- Symptômes présents dans deux lieux
- Depuis plus de 6 mois
- Non expliqué par un autre trouble mental
- Retentissement fonctionnel

TDA/H et troubles associés

Les enfants et adolescents qui ont été diagnostiqués TDA/H peuvent également présenter des troubles associés tels que des troubles de l'apprentissage, des troubles anxieux, des troubles oppositionnels, des troubles des conduites à l'adolescence, des troubles dépressifs ou encore des troubles du spectre de l'autisme.

Il n'y a pas que le TDA/H dont il faut tenir compte...

- Conséquences d'un TDA/H non identifié/traité: aversion scolaire, expérience de l'échec, diminution de la confiance et de l'estime de soi
- Les stéréotypes, les jugements sociaux («Il est fainéant»...)
- Les autres troubles: dépression, anxiété, dysrégulation émotionnelle, autres dys (dyslexie, dysgraphie, dyspraxie visuo-spatiale...)

Source: www.tdah-france.fr/TDAH-Diagnostic-symptomes-enfant-video.html

DÉTOX *MINCEUR* TRANSIT

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

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

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

Demandez conseil à votre pharmacien

Pourquoi mieux maîtriser notre cholestérol

Il est important de surveiller notre cholestérol, mais que savons-nous réellement sur le cholestérol et pourquoi faut-il prévenir l'hypercholestérolémie? Aujourd'hui, près d'une personne sur deux souffre d'un taux de cholestérol trop élevé, et même 70% après 40 ans. Cet article vous en apprendra davantage sur le cholestérol, son dosage et sa maîtrise pour améliorer votre santé.

Le cholestérol est naturellement présent dans le sang. Il sert à construire les cellules et à produire la vitamine D, certaines hormones et les sucs biliaires (que nous utilisons pour digérer les graisses). Le cholestérol est donc essentiel pour le corps humain, mais il doit être présent en petite quantité. Notre corps produit environ 70% des 0,5 à 1 g de cholestérol dont nous avons besoin quotidiennement, principalement dans le foie. Nous absorbons le reste via notre nourriture et plus particulièrement les graisses animales. C'est pourquoi notre taux de cholestérol dépend aussi de ce que nous mangeons et des quantités ingérées. Un régime alimentaire riche en graisses saturées peut augmenter le taux de cholestérol total, particulièrement le taux de LDL.

Plusieurs types de cholestérol

Il existe plusieurs types de cholestérol, qui ont différents rôles dans l'organisme:

- ***low-density lipoprotein*** (LDL), souvent appelé le «mauvais» cholestérol, il transporte le cholestérol dans le corps, ce qui peut provoquer une accumulation en cas de surabondance;
- ***high-density lipoprotein*** (HDL), appelé le «bon» cholestérol, il absorbe l'excès de cholestérol présent dans le sang et le transporte vers le foie pour être décomposé ou éliminé de l'organisme.

Comment le cholestérol est-il mesuré?

Les médecins peuvent mesurer votre cholestérol par une prise de sang (dans certains cas une simple piqûre au niveau du doigt). L'analyse montre la quantité totale de cholestérol dans le sang, ainsi que les taux spécifiques de cholestérol LDL et HDL. Pour les adultes en bonne santé sans facteurs de risque supplémentaires, le cholestérol total devrait être inférieur à 190 mg/dl, le

LDL inférieur à 115 mg/dl et le HDL supérieur à 40 mg/dl pour les hommes et à 46 mg/dl pour les femmes. Votre médecin vous donnera plus d'informations sur vos résultats et vous conseillera sur les mesures à prendre.

Pourquoi devez-vous maîtriser votre taux de cholestérol?

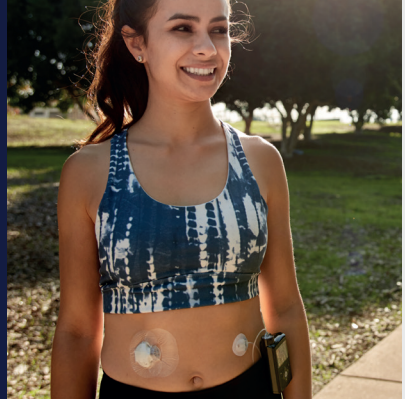
Un taux de cholestérol élevé est un facteur de risque de développement de maladies cardiovasculaires. C'est pourquoi il est important de prendre des mesures pour l'éviter. La prévention est possible en apportant quelques changements à votre mode de vie. Il est possible d'y ajouter la prise d'un complément alimentaire. Arterin® Cholesterol propose une solution à base de principes naturels actifs qui aide les personnes à maintenir leur taux de cholestérol[3,4]. Travaillez à votre santé en adoptant de bonnes habitudes durables.

Arterin® Cholesterol peut vous aider:

Arterin® Cholesterol est un complément alimentaire efficace et bien toléré à base d'extraits naturels qui aide à réduire/maintenir le taux de cholestérol. ●

Références::
1 Ligue Cardiologique
2 Di Folco et al. Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism, 2018
3 Il est prouvé que les stérols végétaux réduisent le cholestérol sanguin. Un cholestérol élevé est un facteur de risque de développement de maladies coronariennes.
4 Un effet favorable est atteint par une prise quotidienne:
- de 1,5 – 3 g de stérols végétaux pour réduire le cholestérol;
- de minimum 0,8 g de stérols végétaux pour conserver un taux de cholestérol sain.

DIABÈTE DE TYPE 1 : LA POMPE À INSULINE MINIMED™ 780G AIDE LES PATIENTS À ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS GLYCÉMIQUES AVEC MOINS D'EFFORT



MiniMed™ 780G systeem

INTERVIEWÉ LE **DOCTEUR ATLAN**

Ces dernières années, de nombreuses avancées ont vu le jour dans le traitement du diabète de type 1 dont l'objectif est de développer un système en boucle fermée, un pancréas artificiel. Medtronic fait un pas de plus dans cette direction avec son système hybride avancé en boucle fermée, le système MiniMed™ 780G, disponible au Grand-Duché de Luxembourg depuis décembre 2020. Les patients atteints de diabète de type 1 luttent quotidiennement avec la gestion de leur glycémie et font face à différents défis tels que le comptage correct des glucides ou le calcul et l'administration des bolus de correction. Ce nouveau système automatisé et doté d'une technologie avancée (la technologie SmartGuard), va leur permettre d'éviter les hypoglycémies et hyperglycémies avec moins d'effort. [1,2,3]

Cette pompe à insuline avec la mesure du glucose en continu va anticiper les besoins en insuline du patient de jour comme de nuit pour empêcher les hypoglycémies. Ce système dispose aussi d'un dispositif d'auto-correction. Il va donc corriger les hyperglycémies en administrant automatiquement des bolus de correction dès 120mg/dL et aussi souvent que nécessaire (toutes les 5 minutes).

Nous avons interviewé le **Docteur Atlan**, endocrinologue au Centre Hospitalier de Luxembourg qui nous fait part de son expérience avec ce nouveau système.

Comment ces systèmes automatisés changent-ils la gestion du diabète du patient ?

On peut dire que c'est une "révolution" tant pour certains patients, qui vont véritablement devenir autonome que pour l'équipe soignante qui va prendre une place différente et accompagner le patient dans cette autonomisation, l'encourager et le laisser prendre son envol.

Quelles sont vos premières impressions avec le système MiniMed™ 780G ?

On avait déjà été impressionnés par les résultats obtenus chez les patients équipés avec la pompe MiniMed™ 670G, avec la disparition quasi totale des hypoglycémies, et une belle gestion des glycémies nocturnes. Il restait cependant quelques défauts en particulier le nombre d'alarmes et les sorties du mode automatique qui étaient assez fréquentes et parfois décourageantes pour certains patients et conduisaient à un taux d'abandon du système assez conséquent ou à une sous-utilisation.

Quels sont les grands changements du système MiniMed™ 780G par rapport aux systèmes précédents ?

Une bien meilleure gestion des hyperglycémies " surprises » chez les patients qui sous-estiment les apports ou oublient d'informer la pompe ou grignotent. Le système va en effet réajuster l'administration d'insuline tant que la glycémie ne revient pas dans les limites prédéfinies.

Nous avons déjà équipé 21 patients de ce nouveau système. Les résultats en terme d'hypoglycémies et "time in range" sont équivalents de ceux obtenus avec la 670G mais avec une nette diminution de la variabilité, beaucoup moins de sorties d'auto-mode, et donc une bien meilleure acceptabilité et observance. Avec le système précédent, nous avions environ 15% d'abandon du système dû à un excès ressenti de demandes de calibrations par le système, ou trop d'alarmes.

A quel profil de patients conseillez-vous une pompe à insuline comme celle-ci ?

Nous recommandons ce système à tous les patients qui désirent améliorer leur contrôle glycémique y compris à ceux qui ne sont pas des experts du comptage des glucides et ceux qui se disent effrayés par la technologie. D'une manière plus générale, nous le recommandons à tous les patients diabétiques de type 1 qui sont prêts à passer quelques heures à apprendre à utiliser le système et ensuite une ou deux fois par semaine consacrer 15 minutes pour changer leur cathéter, réservoir et capteur en échange d'une meilleure qualité de vie et d'un contrôle métabolique excellent.

Quel est le retour de vos patients ?

Les premiers retours sont enthousiastes, les patients se disent relaxés, avoir pour la première fois oublié leur diabète pendant quelques heures, pouvoir enfin dormir tranquille, et du coup être nettement moins fatigués.

Le système MiniMed™ 780G dispose aussi d'une application pour le patient et pour ses proches qui permet de suivre les tendances de la glycémie en direct sur le smartphone et de recevoir une notification en cas d'hypoglycémie ou hyperglycémie.

www.medtronic-diabetes.be/fr/therapie-par-pompe-a-insuline/systeme-minimed780g

* En comparaison avec le système MiniMed™ 670G.

1. Carlson, A.L. et al. 97-P- Safety and glycaemic outcomes of the MiniMed™ AHCL System in subjects with T1D. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago
2. Collyns .O. et al. 199-OR- Improved glycaemic Outcomes with MiniMed™ AHCL Delivery. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago
3. Medtronic data on file. MRM 17430 MiniMed™ Mio™ Advance claims from Human Factors Testing

Medtronic Belgium S.A.
Avenue du Bourgmestre Etienne Demunter 5
BE-1090 Bruxelles

UC-FB © 2021 Medtronic. Tous droits réservés.
Imprimé en Europe. Ne pas distribuer en France.

Medtronic
Further, Together

Dépister et prévenir la fragilité chez la personne âgée, **une priorité au CHL**

Pourquoi avoir mis en place un parcours spécifique de la personne âgée fragile au sein du service de gériatrie du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) ? Qu'entend-on par concept de fragilité de la personne âgée ? À quoi sert l'évaluation gériatrique standardisée (EGS) ? Toutes ces questions (et bien d'autres) ont été abordées lors d'un webinaire intitulé «Parcours de la personne âgée fragile au CHL» et organisé le 30 septembre 2021 par le service de gériatrie aiguë du CHL à l'occasion de la Journée Mondiale de la personne âgée (1er octobre).

Près de 40% des personnes âgées de plus de 65 ans présentent des signes de pré-fragilité et de fragilité. Or, on sait que la fragilité des personnes âgées est souvent associée à des difficultés et des risques, parmi lesquels: la perte d'autonomie, la dénutrition, les chutes, l'épuisement de l'aidant, le stress des familles désemparées face aux propos incohérents ou à l'agitation de la personne malade.

Le dépistage précoce et la prévention de la fragilité de la personne âgée sont donc essentiels car ils permettent de maintenir l'autonomie de la personne âgée et de limiter les conséquences de la fragilité.

Frédéric Mennel, soignant directeur du pôle de Médecine interne, maladies systémiques au CHL, revient sur le concept de la fragilité chez la personne âgée: *«Nous savons que le vieillissement entre les individus est très hétérogène. Pour la majorité des personnes âgées, le vieillissement physiologique aura peu de répercussions dans leur vie quotidienne vu que les capacités fonctionnelles de leurs organes en seront légèrement limitées. Pour les autres, la survenue d'une maladie aiguë va accélérer le processus de vieillissement et augmenter le risque qu'ils évoluent rapidement vers une forme de fragilité. Ce deuxième profil de patient correspond typiquement à la cible de notre filière gériatrique. L'une des grandes difficultés est de pouvoir repérer ces patients âgés car leur état de fragilité n'est pas toujours facilement détectable à l'examen clinique. C'est pourquoi, nous utilisons des échelles d'évaluation qui nous permettent de repérer la fragilité de la personne âgée lorsqu'elle vient aux urgences ou lorsqu'elle est hospitalisée dans une unité de soins.»*

Au CHL, la **détection de la fragilité** chez la personne âgée se fait dans un premier temps:

- **Aux urgences**, en utilisant le **questionnaire PRISMA-7**.
  Frédéric Mennel: *«Ce questionnaire nous permet de repérer les personnes âgées provenant du domicile et qui sont en perte d'autonomie modérée à grave. En cas de résultat positif (score PRISMA-7 supérieur ou égal à 3), nous proposons au patient une évaluation plus poussée de sa fragilité.»*

- **En unité de soins**, en utilisant l'**échelle SEGA** (volet A sur 26 points).
  Frédéric Mennel: *«Cette échelle nous permet de faire une évaluation rapide et complète du profil de fragilité du patient (âge, provenance, médicaments, perception de la santé et de l'humeur, degré d'autonomie dans les activités de la vie quotidienne, nutrition, maladies associées, etc.). Selon le score obtenu sur un total de 26 points, nous lançons directement une alerte auprès de certaines entités de notre filière gériatrique.»*

*«**Dans un second temps**, une fois la fragilité dépistée, la réalisation d'une **évaluation gériatrique standardisée** permet d'obtenir un bilan plus approfondi de la fragilité une fois que celle-ci est repérée aux urgences ou dans les unités de soins.»*, précise le Dr Karim Moulla, médecin chef de service de gériatrie aiguë à la Clinique d'Eich.

L'évaluation gériatrique standardisée (EGS)

L'évaluation gériatrique standardisée est un processus diagnostique multidimensionnel et interdisciplinaire du patient âgé fragile.

Cinq sphères sont systématiquement évaluées: les problèmes médicaux, les capacités fonctionnelles, l'état cognitif (mémoire et humeur) la situation sociale ainsi que l'état nutritionnel.

Ces évaluations sont faites en étroite collaboration avec le médecin traitant, dans le cadre du suivi du patient à long terme. L'objectif de l'évaluation gériatrique standardisée est de proposer un projet de traitement et de suivi à longue durée en tenant compte de la situation, des besoins et du souhait des patients.

> « Nous utilisons des échelles d'évaluation qui nous permettent de repérer la fragilité de la personne âgée lorsqu'elle vient aux urgences ou lorsqu'elle est hospitalisée dans une unité de soins. »
>
> **FRÉDÉRIC MENNEL**

• Bilan fonctionnel

Le bilan fonctionnel est réalisé par une ergothérapeute et un kinésithérapeute en partenariat avec l'équipe soignante. Il permet:
- d'évaluer l'autonomie du patient,
- de repérer un trouble de la marche et de l'équilibre,
- d'évaluer le risque de chute.

• Bilan cognitif

Le bilan cognitif est réalisé par une neuropsychologue en partenariat avec l'équipe soignante. Il permet de repérer des troubles cognitifs dès le stade débutant et d'évaluer leur impact sur la vie quotidienne des personnes.

• Bilan nutritionnel

À chaque hospitalisation, le patient bénéficie d'une évaluation complète du risque de dénutrition. Ce processus intègre un bilan de ses capacités à s'alimenter, la détection des troubles de la déglutition, la surveillance de la quantité des apports alimentaires et hydriques, le suivi de l'élimination ainsi qu'un monitoring du poids.

Le bilan nutritionnel est complété par un dosage des protéines sériques, albumine et pré-albumine, vitamines (D, B9, B12), ainsi que du taux de fer dans le sang.

Dans le service de gériatrie aiguë du CHL, une diététicienne assure, en partenariat avec l'équipe soignante le suivi de la nutrition et adapte si besoin le régime alimentaire. Une orthophoniste est quant à elle en charge d'évaluer les troubles de la déglutition.

• Bilan social

Ce bilan est réalisé par une assistante sociale et l'équipe soignante et permet:
- d'évaluer le mode de vie du patient,
- de repérer ses besoins et ceux de l'entourage par rapport aux difficultés rencontrées,
- d'adapter les aides nécessaires : humaines, matérielles, juridiques,
- d'échanger avec les différents partenaires.

- **Anamnèse approfondie et examen clinique complet**

- **Bilan du risque d'iatrogènie (rattaché à l'examen clinique)**

Le bilan de la iatrogènie est réalisé par la pharmacienne clinique en étroite collaboration avec le médecin gériatre.

Ce bilan permet d'étudier les traitements et leurs interactions médicamenteuses/leurs effets secondaires potentiels. De nombreux médicaments peuvent en effet interagir sur l'état de veille (et augmenter ainsi le risque de chute) ou avoir des effets directs sur la cognition (médicaments confusiogènes).

Dr Karim Moulla: «*Ainsi, nous pouvons faire une véritable «cartographie» du patient, avec un repérage de la fragilité. Nous sommes parfaitement en mesure de poser le diagnostic d'une maladie aiguë, de proposer des solutions individualisées aux différents problèmes rencontrés (social, nutrition), d'organiser le suivi du patient (et, si besoin, de le réadapter) ou encore d'anticiper les besoins du patient ou certaines maladies chroniques pouvant devenir évolutives et nécessitant une réévaluation du mode de vie du patient.*»

Composition de la filière gériatrique

La **filière gériatrique** au CHL se compose de plusieurs entités:

- **Une unité stationnaire (CE3A)**: cette unité dispose de 19 lits pour des séjours de courte durée et d'un plateau technique de rééducation/revalidation. L'équipe pluridisciplinaire est composée de 4 médecins-gériatres, d'infirmiers, d'aides-soignants, de kinésithérapeutes, d'ergothérapeutes, d'assistants sociaux, de diététiciens, de neuropsychologues, d'orthophonistes, d'une pédicure, d'un pharmacien clinicien ainsi que de bénévoles qui apportent leur soutien aux patients.

Frédéric Mennel: «*Au sein de l'unité d'hospitalisation CE3A, nous avons développé un itinéraire clinique de prise en charge de la fragilité dans le but de prévenir et de limiter le déclin fonctionnel chez la personne âgée. Ce parcours clinique comprend plusieurs étapes, allant de la détection de la fragilité à l'organisation de la sortie du patient.*»

> “ Nous pouvons faire une véritable «cartographie» du patient, avec un repérage de la fragilité. ”
>
> **DR KARIM MOULLA**

> “ Ce parcours clinique comprend plusieurs étapes, allant de la détection de la fragilité à l'organisation de la sortie du patient. ”
>
> **FRÉDÉRIC MENNEL**

- **Une hospitalisation de jour:** d'une capacité d'accueil de 5 patients par jour, 2 jours par semaine, l'hospitalisation de jour permet aux patients de recevoir un bilan de leur fragilité à la Clinique d'Eich et d'être pris en charge par une équipe pluridisciplinaire. Des examens complémentaires (ECG, Bladderscan, imagerie cérébrale) y sont réalisés.

- **Des consultations médicales en ambulatoire:** situées au deuxième étage du Centre Médical d'Eich, ces consultations médicales permettent de réaliser un bilan de première intention. Le médecin fait une première EGS et oriente ensuite le patient vers l'unité de la filière gériatrique (hospitalisation stationnaire, hospitalisation de jour) la plus appropriée.

- **Une équipe mobile de gériatrie (UMG):** dans les services du CHL, l'équipe mobile (duo médecin-infirmier) se déplace au lit du patient dans les unités de soins et procède à des évaluations gériatriques standardisées.

Depuis 2021, la filière gériatrique du CHL s'est dotée de deux nouvelles activités liées au service de gériatrie aiguë (CEA3):

- **Le suivi du vieillissement chez les patients porteurs de la trisomie 21,** en partenariat avec l'association Lëtzbuerg T21 Asbl. La capacité d'accueil est de 3 patients par jour.
- **Des consultations fragilité:** réalisées par l'infirmière de liaison, ces consultations fragilité servent à repérer les patients âgés fragiles consultant aux urgences. Sarah Galhardas Pina, Cadre soignante de l'Unité de Gériatrie souligne: *«Les consultations fragilité au CHL sont intégrées dans le projet ICOPE de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) dont l'objectif est de promouvoir un vieillissement en bonne santé et de prévenir la dépendance. D'ici 2025, l'OMS souhaite diminuer de 15 millions le nombre de dépendants dans le monde.»*

AJUSTE AUTOMATIQUEMENT L'ADMINISTRATION D'INSULINE ET CORRIGE LES VALEURS HAUTES, SELON LES BESOINS, **TOUTES LES 5 MINUTES, 24/7 SANS PIQÛRE AU BOUT DU DOIGT****

Notre système de pompe à insuline le plus avancé s'améliore encore.
Le nouveau système MiniMed™ 780G, maintenant avec le capteur Guardian™ 4

Le nouveau système MiniMed™ 780G est automatisé pour aider le plus de patients possible à atteindre leurs objectifs glycémiques avec un minimum d'effort[1-3], un changement de cathéter tous les 7 jours*, sans piqûre au bout du doigt et 96% moins d'injections comparé aux MDI. Concentrez-vous sur votre vie, pas sur votre glycémie.

www.medronic-diabetes.be/fr

* En combination avec le Medtronic Extended Set d'Infusion. Consultez le mode d'emploi.
** Une glycémie est requise lorsque vous accédez à la fonction SmartGuard™ pour la première fois. Si les alertes de glycémie et les lectures GCM ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes, utilisez un lecteur de glycémie pour prendre des décisions en matière de traitement du diabète. Reportez-vous au Guide de l'utilisateur du système - Fonction SmartGuard™. Une certaine interaction de l'utilisateur est requise.

1. Carlson, AL. et al. Safety And Glycemic Outcomes Of The MiniMed™ AHCL System in Subjects With T1D. Poster at the 80th International Conference of the American Diabetes Association, June 12-16. 2020, Chicago/Virtual
2. De Bock M. et al. Improved Glycemic Outcomes with MiniMed™ AHCL Delivery. Poster at the 80th International Conference of the American Diabetes Association, June 12-16. 2020, Chicago/Virtual Medtronic data on file from CIP 321: Pivotal Trial (Age 14-75). N=152. 2020; 16 US sites.
3. Medtronic data on file: MiniMed ™ 780G data uploaded voluntarily by 4,120 users in EMEA to CareLink™ Personal, from 27 August 2020 to 3 March 2021.

Pour en savoir plus sur le mode d'emploi, les indications, les contre-indications, les avertissements, les précautions et les effets indésirables potentiels, consultez le manuel de l'appareil. Contactez votre représentant Medtronic local pour plus d'informations.

UC202206970 NB ©2021 Medtronic. Tous droits réservés. Medtronic, le logo Medtronic et Further, Together sont des marques commerciales de Medtronic. ™* Les marques tierces sont des marques commerciales de leurs détenteurs respectifs.
Toutes les autres marques sont des marques commerciales d'une société Medtronic.

Medtronic

Qu'est-ce que la **micronutrition** ?

La micronutrition est une discipline scientifique qui permet d'analyser nos éventuels déséquilibres alimentaires et nos déficits en micronutriments (éléments que l'organisme ne sait pas synthétiser et qui doivent être apportés par l'alimentation). La micronutrition va permettre de rétablir un bon équilibre dans votre corps et de retrouver un état de bien-être durable.

Sandrine Stauner-Facques

L'objectif est vraiment d'optimiser l'état de santé des personnes en les aidant à mieux choisir le contenu de leurs assiettes et en proposant les complémentations nécessaires. Nous avons rencontré Christel Heintz, micronutrionniste qui nous explique les bases de sa profession.

Qui est Christel Heintz ?

Christel est diplômée en micronutrition à l'Université de Dijon (Alimentation, Santé et Micronutrition); elle a travaillé durant 12 ans avec des médecins de médecine fonctionnelle à Luxembourg, à Londres et en Suisse. Elle préparait pour eux les prescriptions nutritionnelles.

A présent, pour les prises en charge micronutritionnelles de ses patients, elle fait une anamnèse complète grâce à des questionnaires pointus. Puis, si besoin, elle a la chance d'avoir accès au «bilan nutritionnel biologique» grâce à sa collaboration avec les médecins de médecine fonctionnelle FUNMEDDEV (*Functional Medicine Development*: ***www.funmeddev.com***).
Son bilan est de ce fait très pointu car il se fait sur la base de prises de sang. Christel a donc entre ses mains des outils passionnants car grâce à ces analyses, elle voit ce qui se passe au niveau biologique. Elle travaille sur notre biologie nutritionnelle qui va être la base d'une rééducation Alimentation-Santé.

De ce fait, elle va doser le zinc, le sélénium, le magnésium intra-érythrocytaire (il se situe à l'intérieur des cellules, c'est le plus significatif), la vitamine B9 bref... tous les micronutriments.

Christel précise qu'il n'y a pas de pilule miracle, c'est un style de vie sain en intervenant aussi pour une rééducation Alimentation-Santé au long cours. Elle ne préconise aucun régime mais des changements. La micronutrition est plurifactorielle et systémique (elle agit sur tous les organes).
L'objectif est de prévenir, d'aider l'organisme à répondre à des agressions extérieures.

> L'objectif est vraiment d'optimiser l'état de santé des personnes en les aidant à mieux choisir le contenu de leurs assiettes et en proposant les complémentations nécessaires.
>
> **CHRISTEL HEINTZ**

Par exemple: nous pouvons être en statut optimum ou en carence avérée (exemple Vit.B1 pour le béri-béri) mais nous sommes facilement en subcarence (en déficit). Quand on se trouve dans ce «*No man's land*» nutritionnel, c'est exactement là qu'entre en scène la micronutrition.

Chaque personne est unique

Une séance chez Christel, c'est vraiment de l'individualisation. En effet, chaque personne est unique, a ses problèmes de santé, ses prédispositions génétiques, son propre métabolisme et surtout, n'a pas les mêmes besoins.

Notre société de consommation

Selon elle, notre société nous fait vivre à côté de l'essentiel et la micronutrition, c'est juste du bon sens qui nous fait revenir à nos besoins primaires, à notre fonctionnement physiologique.
L'industrialisation de l'alimentation est une véritable catastrophe et induit les déficits d'apports de notre corps.

- Les fruits et légumes ne sont pas ramassés ou cueillis à maturité pour une question de logistique et sont «vides».
- Les aliments transformés créent un déficit d'apports. Nous ne sommes plus dans une densité nutritionnelle mais nous avons pléthores de calories vides.

Pour avoir du goût et de la qualité, il est bon de privilégier les achats en circuits courts, c'est-à-dire acheter chez les producteurs sa viande, ses œufs et ses légumes ! Ces aliments bruts (non transformés) sont bourrés de nutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.
Notre physiologie est encore adaptée à recevoir des aliments bruts.
Ce qui va poser problème dans nos sociétés actuelles, c'est ce que nous faisons face à une diminution d'apports par rapport à la qualité des produits (en micronutriments : les Oméga-3, vitamines, oligo-éléments) et une augmentation des besoins par rapport à notre façon de vivre. Soyons clairs… il faut bannir les plats préparés bourrés de sucre raffiné et de graisses saturées.

Que contiennent nos aliments ?

Dans la nutrition, on a deux parties essentielles qui sont les catalyseurs de nos réactions biochimiques. Ces deux parties sont:

- **La partie macronutrionnelle:** c'est ce qui va concerner toutes les calories de l'aliment, c'est ce que nous ingérons. Ce sont donc les glucides, les lipides, les protides et c'est toute cette partie macronutrionnelle qui va produire les calories.
- **La partie micronutritionnelle:** ce sont les substances non énergétiques, des composés micronutritionnels. Ce sont les vitamines, les oligo-éléments, les minéraux, les acides gras, les antioxydants.

La micronutrition pour régler quoi ?

La micronutrition est capable de régler une multitude de dysfonctionnements, de dérèglements:

- Troubles du fonctionnement digestif.
- Fatigue récurrente.
- Myalgies (douleurs musculaires).

Mais de plus en plus de gens viennent voir Christel en prévention pure pour faire une vérification de leur état de santé, pour faire un check-up de ce «*No man's land*» nutritionnel.

La micronutrition, pour un mieux-être

- Bien-être au quotidien.
- Bonne santé mentale.
- Forme physique.
- Meilleur sommeil donc meilleure régénération cellulaire.
- Structuration des repas.

Christel Heintz
Micronutrionniste chez AminVital
18B, Hierheck
L-7640 CHRISTNACH
Tél : +352 691 351 974

L'habitat participatif, une nouvelle façon de vivre ensemble

Vivre ensemble mais chacun chez soi, c'est le principe de l'habitat participatif, un concept bien développé dans les pays voisins. Au Luxembourg, le premier habitat de ce type sera dédié aux personnes de 50 ans et plus.

L'habitat participatif, voilà un concept mal connu du grand public. Les clichés fusent et chacun va de son interprétation. En quelques mots, dans un habitat participatif, chaque personne dispose d'un appartement privatif et, ensemble, les habitants possèdent des parties communes où ils peuvent se réunir librement.

Ce n'est donc pas une communauté où l'on vit la majorité du temps en commun, mais une maison où une dizaine d'habitants vivent en toute autonomie et choisissent de partager une partie de leur temps avec leurs voisins. Cela peut prendre différentes formes selon les envies: jardinage, repas en commun, activités culturelles, sportives…

Allier autonomie et partage

Emma Zimer, fondatrice de la société *Nouma* spécialisée dans l'habitat participatif, explique: «*L'objectif est de préserver l'autonomie personnelle tout en favorisant les relations interpersonnelles au sein de la maison. Les habitants se connaissent, apprennent les uns des autres, restent actifs ensemble et s'entraident.*»

Choisir comment vieillir

Pour les futurs habitants, c'est une façon de décider comment, où et avec qui vieillir.

Astrid, 66 ans, raconte: «*On se rencontre, on discute, on entreprend. C'est une aventure passionnante*».

De son côté, Joëlle, 67 ans, y pensait depuis longtemps: «*Ça fait un bout de temps que je pense à vivre avec d'autres seniors, et voilà que le rêve se réalise à Lorentzweiler.*»

> “ L'objectif est de préserver l'autonomie personnelle tout en favorisant les relations interpersonnelles au sein de la maison. ”
> **EMMA ZIMER**

Eco-habitat

C'est en face de la gare de Lorentzweiler, dans un cadre verdoyant, que se développe actuellement le premier projet participatif pour les 50+, la *Villa Lorenz* (rénovation d'une maison de maître et construction d'une nouvelle annexe).

Mené par le promoteur immobilier durable Codur, ce projet va plus loin que l'aspect participatif puisqu'il s'agira d'un éco-habitat répondant à des critères bien définis (certification LENOZ) dont l'objet est le respect de l'environnement, de la nature et de chacun.
Les travaux ont débuté et la remise des clés est prévue pour l'été 2023.

Envie de tenter l'aventure ?

Plusieurs habitantes se sont déjà trouvées et se rencontrent régulièrement pour organiser ensemble leur habitat de demain. Ils se réjouissent de rencontrer d'autres intéressées par ce projet de vie original.

La condition: avoir 50 ans ou plus. Et bien sûr, l'envie de partager un moment de sa vie ! ●

Plus d'informations sur le projet:
www.codur.lu/services/projet-participatif-lorentzweiler
www.codur.lu/contacts

ARTERIN®
CHOLESTEROL

RÉDUIT LE CHOLESTÉROL[1]

Efficacité cliniquement prouvée[2]

Excellente tolérance

Extraits naturels de haute qualité

Sans Levure Rouge de Riz

1 à 2 cpr./jour le soir

Arterin.be pour plus d'infos

[1] Il est prouvé que les stérols végétaux réduisent le cholestérol sanguin. Un cholestérol élevé est un facteur de risque de développement de maladies coronariennes. Un effet favorable est atteint par une prise quotidienne de 1,5 g - 3 g de stérols végétaux pour réduire le cholestérol; de minimum 0,8 g de stérols végétaux pour conserver un taux de cholestérol sain.

[2] Di Folco et al. Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism, 2018

Des nuits sans sommeil

Après quelques années d'errance médicale, c'est à l'âge de 30 ans que Déborah a découvert sa fibromyalgie et qu'elle a commencé ses insomnies. Insomnies qui ont vraiment contribué au fait qu'elle allait de plus en plus mal car ses douleurs s'intensifiaient avec la fatigue.

Sandrine Stauner-Facques

Le manque de sommeil est un danger pour le corps et pour l'esprit. Cela a eu pour conséquences d'épuiser Déborah et de la rendre parfois très irritable. Elle s'est vite rendu compte que la notion de sommeil réparateur n'est pas un mythe mais une nécessité.

Votre sommeil a t-il toujours été mauvais ?

Non, au contraire. J'ai bien dormi jusqu'à l'apparition de ma fibromyalgie. J'étais à peine couchée que dans les 5 minutes, je dormais et mes nuits étaient réparatrices. J'ai donc très rapidement décliné quand mes nuits sont devenues complètement blanches. C'était hallucinant, personne ne croyait que je ne fermais pas l'oeil de la nuit ou que ma nuit durait 2 heures entrecoupées. Ce qui est troublant c'est que j'ai subi deux problèmes:

- soit des problèmes d'endormissement,
- soit des réveils nocturnes.

Et en me couchant, je ne savais auquel des deux problèmes j'allais être confrontée pour la nuit qui m'attendait. De ce fait, je redoutais et redoute toujours le moment de me coucher puisque je sais par avance que ma nuit ne sera pas bonne de toute manière.

Vous avez tenu combien de temps ?

Quelques mois avant de me décider à aller voir mon médecin qui m'a persuadée de prendre des somnifères légers. J'y étais totalement opposée et avant de passer par la case somnifères, j'ai d'abord testé les plantes, l'homéopathie, les huiles essentielles sans aucun succès. J'étais professeur à l'époque et il était devenu compliqué pour moi d'être vraiment efficace durant 8 heures avec mes élèves.

Une fois que j'avais compris que je n'avais plus le choix, j'ai décidé de prendre ces médicaments car je souffrais d'insomnies aigües et chroniques. Les benzodiazépines ont évidemment été salvateurs pour moi car j'ai enfin pu retrouver des nuits de sommeil. Mais j'ai très vite constaté que la qualité de ce sommeil qui s'offrait à moi était médiocre; le sommeil profond était devenu un doux rêve

pour moi. Ces cachets auxquels j'étais en train de m'habituer me donnaient une quantité de sommeil dont je manquais mais sans aucune qualité évidemment. J'insiste sur le fait que les somnifères doivent être transitoires et chez moi, ils ont été une solution au long cours malheureusement. Je suis devenue dépendante physiquement et psychologiquement. Je n'ai jamais (comme certains) augmenté les doses mais par contre, j'ai pris ces somnifères durant 12 longues années et je le regrette amèrement.

Pourquoi le regrettez-vous ?

Je regrette que mon médecin de l'époque n'ait pas pris mon problème plus au sérieux. Les benzodiazépines que je prenais à l'époque ne devaient pas être administrés plus de quatre semaines... Au pire, le traitement n'aurait pas dû excéder 12 semaines d'affilée et la prise aurait dû être discontinue. Imaginez, j'ai pris 1/2 comprimé quasi tous les soirs durant 12 ans. Je trouve qu'il aurait dû essayer de me proposer d'autres solutions.

Avez-vous eu des conséquences et si oui lesquelles ?

Oui évidemment, des conséquences terribles:

- l'accoutumance: dormir était devenu accessible donc je n'essayais même plus de m'endormir naturellement.
- des pertes de mémoire: j'ai des pans entiers de ma mémoire qui ont disparu. Cela est complètement perturbant, vous n'imaginez pas.
- J'ai eu de gros problèmes de concentration également.

Prenez-vous toujours quelque chose pour dormir ?

Aujourd'hui j'ai 50 ans et il m'arrive encore très régulièrement de prendre des anxiolytiques mais plus de somnifères. C'est très curieux car il y a des soirs où je m'endors très vite et c'est le bonheur pour moi. D'autres nuits où je m'endors mais je suis sujette à des réveils nocturnes... Et certains soirs où le sommeil ne vient pas. Et mon sommeil est très léger et pas réparateur du tout. C'est triste car dormir est un besoin essentiel. Je n'ai même pas la chance comme certaines personnes de pouvoir faire des siestes. J'en suis incapable et c'est bien dommage car cela me ferait le plus grand bien.

Aviez-vous des problèmes personnels qui vous empêchaient de trouver le sommeil ?

Non, absolument pas. Je suis mariée, heureuse, j'ai un travail que j'aime, une vie sociale. Je n'ai aucune raison qui justifie ce problème récurrent sauf ma fibromyalgie. Les personnes atteintes de cette pathologie ont très souvent un sommeil perturbé, non récupérateur. Cela semble être mon cas. Le problème est qu'à force de mal dormir, on accumule un déficit de sommeil important.

A bien y réfléchir, il y a un élément qui me semble perturbant lors de mes nuits. En effet, je suppose que la plupart des personnes se couchent et ne réfléchissent pas, ne pensent pas. Moi... c'est juste une catastrophe, mon cerveau est en totale ébullition, je refais ma journée, je pense au lendemain, à ce que j'ai à faire. Je ne me mets jamais sur «pause» alors que j'en meurs d'envie. J'emporte avec moi mon stress, mes préoccupations, mes questionnements, des choses parfois d'une futilité exaspérante ! Il m'est impossible de déconnecter ou rarement.

Quel serait votre rêve aujourd'hui ?

Dormir 7 heure d'affilée d'un sommeil profond et récupérateur. Ce serait un pur bonheur pour moi. Eteindre cette ampoule qui brille dans ma tête et qui m'empêche de me lover dans les bras de Morphée.
J'ai très sincèrement abandonné tout espoir d'avoir des nuits normales et réparatrices. Je suis complètement résignée mais pas déprimée, rassurez-vous. ●

C'est le festival du poil !

Ne les appelle-t-on pas affectueusement «nos boules de poils» ? Et les poils, justement, ils en mettent partout. Chien, chat, lapin, cochon d'Inde… Tous nos petits compagnons à fourrure ont cela en commun qu'ils perdent leurs poils et les dispersent dans l'habitat !

Suzanne Vanweddingen

La perte de poils est un phénomène normal chez l'animal, qui s'accentue en période de mue (au printemps et à l'automne); c'est pourquoi un brossage régulier est très important, car il contribue autant à son bien-être qu'à sa bonne santé.

Pourquoi brosser mon animal ?

Les bienfaits d'un brossage régulier sont nombreux, que votre compagnon soit à poils courts ou longs.

En effet, il permet d'éliminer le sous-poil mort qui empêche la peau de bien respirer, il limite la formation de boule de poils et de nœuds (responsables de problèmes cutanés et gastriques), et il favorise également la circulation sanguine.

> « L'idéal est d'habituer votre compagnon au brossage quotidien dès son plus jeune âge. »

Comment habituer mon animal à être brossé ?

L'idéal est d'habituer votre compagnon au brossage quotidien dès son plus jeune âge. S'il se montre récalcitrant, n'hésitez pas à transformer le toilettage en un moment ludique pour qu'il y prenne du plaisir: brossez votre animal quelques minutes par jour, puis récompensez-le par des câlins et/ou des friandises. Il s'habituera progressivement à être brossé, et vous pourrez allonger la durée du toilettage petit à petit.

Que faire en cas de nœuds ?

L'apparition de nœuds peut-être due à un défaut de brossage, mais également à une alimentation mal adaptée, qui aura une incidence sur son état général et notamment sur son pelage.

Les nœuds sont douloureux pour l'animal, c'est pourquoi il convient de les enlever le plus rapidement possible. Le démêlage est la solution la plus évidente, néanmoins elle n'est pas toujours suffisante. La coupe ou la tonte des nœuds soulagera votre compagnon, en revanche, il convient d'éviter de laver votre animal avant que son pelage soit démêlé, car l'eau ne fait que tasser le poil, rendant la tâche plus compliquée encore !

Et si je recyclais les poils de mon animal ?

Plutôt que de jeter les poils après le brossage, il est possible de les recycler et de les réutiliser de différentes manières.

Prévenir et traiter le trichobézoard

Autrement connu sous le nom de boule de poils, le trichobézoard affecte principalement les chats, mais peut également survenir chez les lapins et les chiens.

En se léchant, les animaux ingèrent des poils qui s'accumulent sous forme de boule dans l'intestin ou l'estomac et compliquent, voire obstruent le transit. Le premier symptôme associé au trichobézoard est le vomissement de la boule de poils, mais lorsque celle-ci est trop importante pour être expulsée, elle peut entraîner des troubles gastriques (constipation, anorexie…) pouvant aller jusqu'à l'occlusion intestinale.

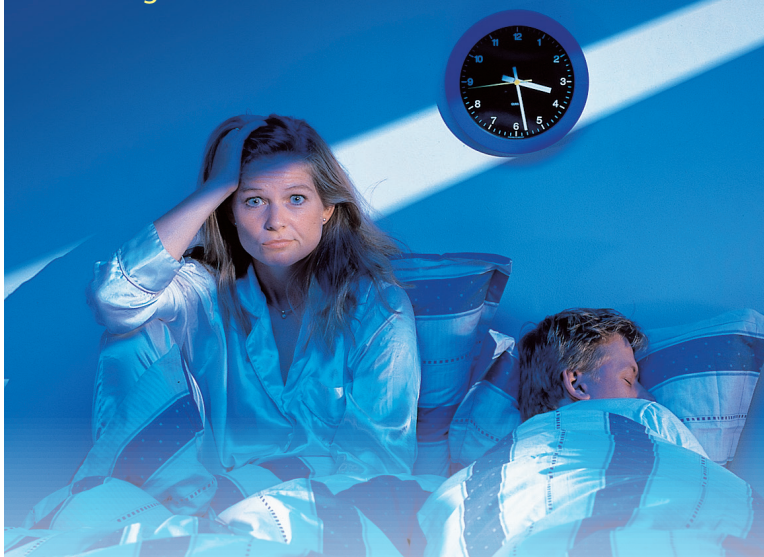
Le brossage régulier de votre compagnon, en association avec des compléments alimentaires spécialement élaborés pour cibler la formation de boules de poils, permet de prévenir et traiter le trichobézoard.

Vous pouvez par exemple rembourrer vos coussins ou, comme certains artisans et créateurs, filer et tisser les poils pour confectionner bijoux, feutrines ou vêtements. Une autre astuce consiste à mettre les poils récoltés lors du brossage à disposition des oiseaux qui pourront s'en servir pour fabriquer leur nid (à condition cependant de n'utiliser sur votre animal que des produits naturels, sans quoi vous risqueriez d'intoxiquer les oiseaux !)

Fatigué de compter les moutons?

Bio-Melatonine Complex

Sublinguale



- le juste dosage au juste moment
- pas d'accoutumance, ni de dépendance
- action naturelle

A prendre juste avant le coucher et laissez fondre lentement sous la langue.

Prix conseillé € 9,95
pour 60 comprimés

Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: **www.pharmanord.be/fr/quiz-m3** et tentez votre chance. Offre valable jusque **12/2021.**

BE_Melatonin_AD_LetzBeHealthy_FR_101x267_0421

©Aksel Varichon

SPECTACLE

Pablo MIRA

Dans son show Pablo Mira interprète un «winner» misérable dont la devise est «Mon opinion, votre vérité». Vous adorerez le détester ou vous détesterez l'adorer !
Selon ses propres mots Pablo Mira est «très beau». En parallèle de son activité de beauté, il a co-fondé en 2012 le site satirique *LeGorafi.fr* où il a écrit près de 600 articles parodiques. En 2016, il devient chroniqueur sur France Inter dans l'émission «Si tu écoutes, j'annule tout» puis «Par Jupiter !» dans laquelle il interprète un éditorialiste bien trop sûr de lui. Enfin, en septembre 2018 il intègre l'émission *Quotidien* où il met sa santé mentale en péril en présentant une revue de presse des «haters» chaque jeudi. Depuis, ce dernier fait des blagues là où l'argent l'appelle. Il aime se définir lui-même comme un «anthropologue de la connerie».

Vendredi 25 février 2022 au CHAPITO du CASINO 2OOO de Mondorf-les-Bains - Tarif: A partir de 32 € - www.casino2000.lu

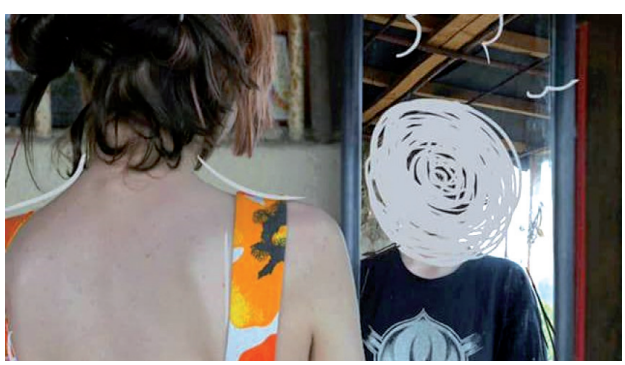
EXPO

Mirror Mirror: cultural reflections in fashion

Les créateurs luxembourgeois Sarah Zigrand (née en 1967 à Londres) et Georges Zigrand (né en 1971 à Luxembourg) conçoivent une exposition à partir de la collection d'objets de mode du Mudam.
Cette présentation permet de mettre en lumière les différents champs artistiques concernés par la politique d'acquisition du Mudam, plus particulièrement la mode, qui fait partie intégrante de la collection depuis 2000. Mirror Mirror s'articule autour de l'installation *Afterwords* (2000) de Hussein Chalayan (né en 1970 à Nicosie). Composée d'un groupe de meubles qui se transforment en vêtements, c'est l'une des œuvres phares de la collection de mode. Elle sera présentée aux côtés d'autres pièces sélectionnées par Sarah Zigrand, dont beaucoup seront exposées au Mudam pour la première fois.

©Walter Van Beirendonck, Terror Mask, 2003-2004

Du 30 octobre 2021 au 18 avril 2022 au MUDAM Luxembourg - www.mudam.lu



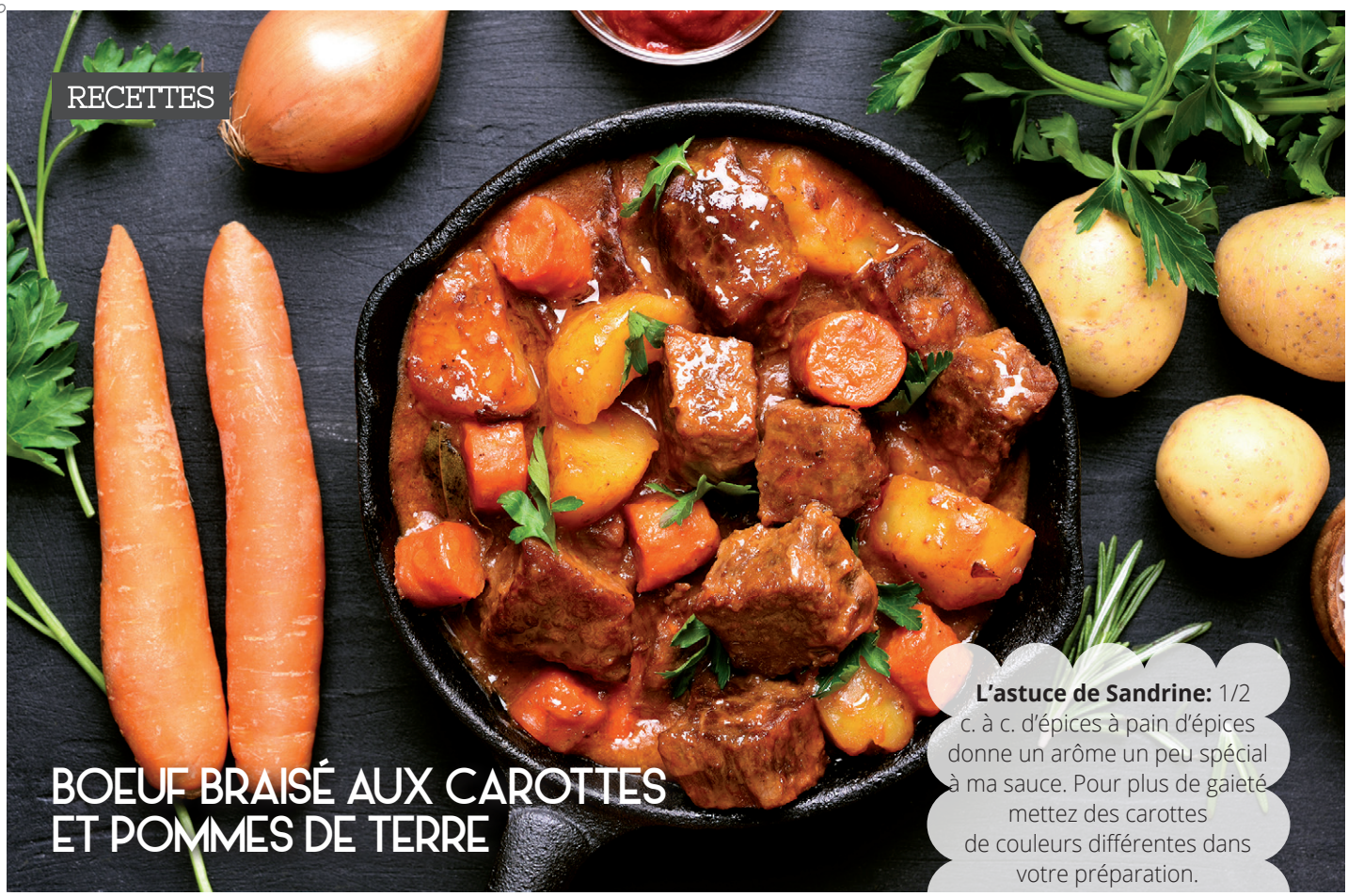
EXPO

(Ado+Crise) X Crise = ?

Voici une exposition qui a pour but de valoriser les œuvres réalisées par les jeunes participants du projet ZoomART, de véhiculer leurs ressentis mais également de sensibiliser les adultes aux difficultés qui peuvent émerger à l'adolescence.

Ces œuvres ont été créées en toute intimité dans un contexte tout à fait atypique et inédit, à savoir pendant les trois mois de confinement dû à la situation de la Covid-19. Période durant laquelle les jeunes ont dû trouver des moyens de gérer le surplus d'émotions provoquées par cette situation difficile.

Du vendredi 26 novembre au mercredi 15 décembre 2021 de 10h à 18h. Centre Culturel de Rencontre Abbaye de Neumünster 28 rue Münster L-2160 Luxembourg - www.neimenster.lu



BOEUF BRAISÉ AUX CAROTTES ET POMMES DE TERRE

L'astuce de Sandrine: 1/2 c. à c. d'épices à pain d'épices donne un arôme un peu spécial à ma sauce. Pour plus de gaieté mettez des carottes de couleurs différentes dans votre préparation.

QUICHE SAUMON ET BROCOLIS

L'astuce de Virginie: Cette quiche est un repas complet, vous pouvez la manger avec une salade verte, une salade de tomate pour apporter fraîcheur et légèreté.

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

BOEUF BRAISÉ AUX CAROTTES ET POMMES DE TERRE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de boeuf (paleron ou bourguignon)
- 1 tranche de lard coupée en dés
- 6 belles carottes
- 1 kg de pomme de terre
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- Sauge, thym, laurier
- 2 gousses d'ail
- 1 petite boite de concentré de tomates
- 1 c. à s. de persil frais
- 1/2 litre d'eau
- 1 cube de bouillon de boeuf
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mode de préparation

- Couper la viande en morceaux réguliers. Mettre un peu d'huile d'olive dans une cocotte en fonte et faire revenir la viande.
- Une fois les morceaux revenus de tous les côtés, les mettre dans une assiette et faire revenir les oignons émincés et les lardons.
- Préparer le bouillon de boeuf avec 1/2 litre d'eau et le cube.
- Eplucher les carottes et les couper en tronçons.
- Remettre la viande à cuire dans la cocotte. Verser le bouillon dessus avec le concentré de tomates, les carottes, l'ail pressé et les herbes aromatiques.
- Assaisonner avec le sel et le poivre, mélanger et laisser mijoter 1h30 à feu doux.

Sandrine, des Paniers de Sandrine à Munsbach est maraichère. 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).

QUICHE SAUMON ET BROCOLIS

Ingrédients pour la pâte brisée

- 300 g de farine (150 g farine de blé, 150 g de farine d'épeautre)
- 1 jaune d'œuf, 125 g de beurre coupé
- 90 g d'eau, une pincée de sel

Ingrédients pour la quiche

- 1 pavé de saumon frais
- 500 g de brocolis
- 3 œufs bio
- 20 cl de crème fraîche à 15% de matière grasse
- 70 g de gruyère ou de Comté râpé
- 1 c.à s. de moutarde
- Ciboulette ciselée, muscade, sel, poivre, huile d'olive

Mode de préparation

- Préparer la pâte. Dans une terrine, mettre la farine, faire une fontaine et y mettre le jaune d'oeuf (garder le blanc), le beurre froid coupé en morceaux, l'eau et la pincée de sel. Amalgamer le tout à la main et une fois que la pâte a une belle consistance, mettez-la au frais dans un film. Si elle colle, ne pas hésiter à remettre un peu de farine.
- Mettre de l'eau à bouillir, la saler. Y plonger les brocolis 5 mn. Les sortir et les égoutter en faisant couler de l'eau froide dessus. Cela stoppe la cuisson et permet de garder leur belle couleur verte.
- Faire revenir à la poêle le saumon frais dans un peu d'huile d'olive.
- Dans une terrine, battre les oeufs entiers et le blanc d'œuf restant avec la crème. Assaisonnez: saler, poivrer, ajouter une pointe de muscade râpée (en fonction de votre goût). Préchauffer votre four à 180°.
- Etaler la pâte à tarte dans votre moule beurré et fariné.
- Tapisser le fond de tarte de moutarde. Y ajouter le saumon et les brocolis coupés en morceaux égaux.
- Verser l'appareil (crème et oeufs battus) sur votre quiche et parsemer du fromage râpé de votre choix.
- Enfourner 30 à 40 mn dans le four chaud.

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 !

Journée mondiale du diabète

www.hopitauxschuman.lu

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Dépistage du diabète:
Mesure de votre glycémie

Présentation nouvelle rubrique «Diabétologie»de la plateforme *Acteur de ma santé*

Autour de l'insuline:
Rôle, pompes, histoire...

Diététique:
étiquetage: comment s'y retrouver?
Conseils, astuces...

Lieu
Kirchberg Shopping Center
5 Rue Alphonse Weicker,
L-2721 Luxembourg

Vendredi 12 Novembre

Horaires : de 11h à 15h

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.**

Les animations de groupe de la Clinique du Diabète

Auditoire, 1er étage, Hôpital Kirchberg

Prévention et complications

Mieux vaut prévenir que guérir: effets bénéfiques d'un suivi adéquat

Lundi, 13 décembre 2021 - 17h-19h

animé par Dr D. de la Hamette et une infirmière de la Clinique du Diabète

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

Webinar abordant les pathologies chroniques rhumatologiques

État psychologique et douleurs chroniques versus douleurs chroniques et état psychologique: Qui mène la danse ?

Jeudi 25 novembre 2021 de 18h à 19h30

Inscriptions et programme sur www.hopitauxschuman.lu, rubrique "Actualités"

2021 WOU DEET ET WÉI? BY HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Wou deet et wéi ?

Découvrez «Wou deet et wéi? », une nouvelle campagne – réalisée en collaboration avec RTL - mettant en avant le progrès de la médecine et des pratiques cliniques au fil du temps.

Chaque mois, une vidéo et un podcast sont dévoilés, abordant un des nombreux grands thèmes médicaux: ophtalmologie, urologie, gynécologie obstétrique, oncologie, cardiologie, etc.

Le premier épisode, sur l'ophtalmologie, présente un électroaimant permettant l'ablation de corps étrangers métalliques intraoculaires, inventé en 1920 par de Haab à Zurich.

Les épisodes sont à voir et revoir sur Acteur de ma santé, via le lien suivant: *www.acteurdemasante.lu/fr/wou-deet-et-wei*

Vive l'économie **circulaire**

Shime, société de conseil aux entreprises en RSE (Responsabilité Sociétale et Environnementale) basée au Luxembourg est gérée par deux co-directeurs, Stéphane Hérard et Stéphane Borzellino. Les deux hommes ont pensé à créer une autre activité connexe qui pourrait soutenir *Shime*. C'est tout naturellement qu'ils ont eu envie de se tourner vers le pilier environnemental de la RSE.

Sandrine Stauner-Facques

C'est en effectuant des recherches qu'ils ont découvert l'entreprise française *MéGO* qui propose un concept qui colle à leurs valeurs. Ils ont donc décidé de se lancer dans l'aventure. Tous deux ont vu lors de leurs activités sportives de nombreux mégots joncher le sol et cela les a rendus malades: cette décision s'est donc presque imposée à eux naturellement.

La société *Shime*

Shime a été créée en 2017 et a démarré ses activités dans le domaine du développement durable dédié aux entreprises. Membre de l'association des professionnels de la RSE (ProRSE), elle est labellisée «Entreprise Responsable» par l'INDR (l'Institut National pour le Développement durable et la Responsabilité sociale des entreprises). Elle est détentrice du label «Made in Luxembourg» notamment pour ses différentes activités de conseil et audit RSE, elle est également signataire de la charte RSE.
C'est en 2020 que *Shime* a décidé de se développer davantage et de se lancer dans le domaine environnemental: ils ont donc débuté l'aventure avec *MéGO*.

> « MéGO est l'unique usine de valorisation de matière et de recyclage des mégots de cigarettes en Europe. »

Shime propose une solution complète qui va de la sensibilisation des employés, proposition de mobilier urbain (cendriers, contenants), balisage, affichage, collecte et recyclage des mégots, suivi statistique, informations des fumeurs et bilan carbone. Le but est vraiment de mettre en place une démarche fédératrice qui permet de diminuer l'impact carbone et de communiquer sur l'engagement des entreprises et collectivités.

MéGO c'est quoi ?

MéGO est l'unique usine de valorisation de matière et de recyclage des mégots de cigarettes en Europe.
Les deux Stéphane sont devenus concessionnaires uniques de *MéGO* sur le territoire de Luxembourg, sur la Belgique et la Moselle. Ils collectent, gèrent tout le volet sensibilisation de la collecte, réalisent et optimisent le transport des mégots jusqu'en Bretagne. L'objectif de ce partenariat est de récupérer les mégots de cigarettes au sein des entreprises, collectivités, communes, écoles afin de les recycler et les revaloriser.

> Notre volonté est de valoriser le geste du fumeur en l'incitant à adopter un comportement éco-responsable vis-à-vis des mégots.
>
> **STÉPHANE BORZELLINO**

«Nous ne sommes pas des vendeurs de cendriers. Nous vendons une solution globale. Nous sommes devenus experts du mégot de cigarette. Notre démarche ne vise pas une approche punitive du fumeur, notre volonté est de valoriser le geste du fumeur en l'incitant à adopter un comportement éco-responsable vis-à-vis des mégots. Nous luttons contre le jet de mégots au sol.»

Les mégots sont un fléau écologique

Les fumeurs n'en ont peut être pas conscience mais ils contribuent grandement à la pollution de la planète. Jeter ses mégots est réellement une action polluante qui pèse lourdement sur l'environnement.

Le Ministère de l'Environnement luxembourgeois a annoncé que 600 millions des cigarettes fumées au Luxembourg engendraient près de 132 tonnes de mégots.

Comment oeuvre *Shime* ?

Shime met en place au niveau des communes luxembourgeoises des solutions de sensibilisation. La société équipe les communes participantes d'outils de collecte: des cendriers urbains, des cendriers de poche. *Shime* a fait développer des cendriers urbains par une autre société luxembourgeoise, la société *Berl*. Ce sont des cendriers que l'on vide par aspiration, les seuls sur le marché.

Les communes qui participent déjà au projet *MéGO* sont les suivantes: Mamer, Bettembourg, Schifflange, Roeser, Pétange, Ettelbruck et Junglister. Et de grandes entreprises participent au projet comme l'aéroport de Luxembourg, *PWC, Arendt & Medernach* qui se sont prises au jeu également. L'objectif sera de toucher le plus de communes possibles au Grand Duché, le plus rapidement possible.

Shime a conscience que plus de 70% des gens fument au domicile ou proche de leur domicile. Il est donc intéressant de récupérer ces mégots qui trônent dans des cendriers (sont donc triés) puis jetés à la poubelle ! *Shime* vend des cendriers de poche pour les communes et également pour les particuliers. Ils sont personnalisables et ont une contenance de 10 mégots.

Stéphane nous confiait qu'ils aimeraient développer une offre en la matière. Le but est de créer des bornes qu'ils aimeraient placer dans les résidences, soit dans les centres de ressources ou les communes.

Comment se fait le recyclage ?

Les mégots sont récoltés et acheminés vers une usine de traitement. Ils sont broyés afin de séparer les résidus des cendres, tabac et papier des filtres. Ces derniers sont ensuite lavés dans plusieurs bains d'eau, en circuit fermé, puis séchés et à nouveau broyés avant un thermocompressage. En fin de chaîne *MéGO* obtient une plaque d'acétate de cellulose appelée le PlastiGO utilisé pour fabriquer du mobilier urbain. L'idée est tout simplement géniale. ●

A savoir

- Les mégots jetés au sol sont un véritable fléau écologique.
- Il faut 15 ans pour qu'un mégot disparaisse.
- Un mégot pollue 500 litres d'eau et contient 2.500 composants chimiques...
- 4.300 milliards de mégots sont jetés chaque JOUR dans le monde.

Shime - 19, rue Edmond Reuter - L-5326 Contern
Tél.: +352 26 35 02 20 - www.shime.lu

DÉCOUVERTE

Un **concept store** très particulier

La Maison Schmit-Beaufays Men située à Arlon est une enseigne qu'il faut connaître et dont il faut parler absolument autour de vous.
C'est un concept store magnifique avec des produits d'exception MAIS qui a une particularité complètement géniale.

Sandrine Stauner-Facques texte et photos

Un concept Store d'exception pour hommes

La boutique a 83 ans d'existence et a été rachetée par Christelle Prémont en 2011. Elle en a fait bien plus qu'une boutique: c'est un lieu de vie surprenant et unique. Dès l'entrée, le comptoir est également un «bar». Chaque client est accueilli et peut boire ce qui lui fait plaisir, peut s'installer pour passer un bon moment... Dans le même esprit, au fond du magasin, on trouve un superbe jardin de 130 m^2 où l'on peut s'installer pour prendre l'air durant les beaux jours.
Différents corners composent la boutique avec des thèmes définis: manteaux, costumes, chaussures, accessoires, vêtements divers... Le tout sur 200 m^2 décorés avec beaucoup de goût et de jolis objets chinés qui forment une jolie cohérence et une atmosphère exclusive. L'atelier de couture est lové derrière une jolie verrière.

Le credo de Christelle

Christelle est une femme étonnante. Hypersensible, complètement dans l'empathie mais capable de gérer des clients qui ont un handicap (comme les autres clients). Pas de misérabilisme, ni de pitié chez elle, elle est là pour aider et trouver les meilleures des solutions. Elle sait dédramatiser les problèmes sérieux.
Sa volonté est d'habiller tout le monde, tous les hommes quels que soient leurs styles et leurs problèmes s'ils en ont. Son objectif est de conseiller, aider, satisfaire ses clients avant de vendre. Elle habille les hommes de toutes les morphologies et de tous les âges. Sa volonté est d'adapter les vêtements car chaque être est différent et unique. D'où l'existence de son atelier de couture sur place.

Mode et handicap

Christelle a bien en tête que personne n'est à l'abri d'un accident de la vie. C'est pourquoi elle a eu envie d'aider les personnes qui ont eu un jour un problème... Accident du travail, accident de la route, handicap, maladie qui implique des traitements et appareillages divers. Christelle fait vraiment du cas par cas et s'adapte aux problèmes, demandes et complexités rencontrées afin de trouver les meilleures solutions pour habiller ses clients.
Christelle nous disait que les vêtements amples s'imposent souvent comme un choix évident dans les premiers mois qui suivent une amputation et le début de l'appareillage. En effet, la prothèse d'essai est plus volumineuse que la prothèse définitive et prendra donc plus de place sous les vêtements. Mais Christelle, grâce à son atelier de couture peut adapter les vêtements que la personne souhaite. De ce fait, elle pourra continuer à s'habiller normalement. Christelle adapte donc les habits qu'elle vend afin de faire avancer les choses, décomplexer les gens et parce que pour elle, c'est normal. Tellement normal que les retouches sont gratuites !

Christelle habille également des personnes dont le handicap n'est pas forcément visible mais qui est bien présent. Il existe de nombreux cas de figures car chaque homme est différent. Pour un homme qui est petit par exemple, il est même possible d'ajuster les manches ou le bas du pull. Il en est de même pour un polo, une chemise, un pantalon…

Christelle propose également un pantalon pour les personnes qui ont des problèmes d'intestins: ce pantalon est évolutif et s'adapte si le ventre ballonne durant la journée. On peut gagner 8 cm sans être serré ou obligé de déboutonner (grâce à des élastiques intégrés et invisibles) ! Génial non ?

Quelques cas concrets rencontrés par Christelle

Cas rencontrés par Christelle	Solutions
Prothèse suite à l'amputation d'une partie de la jambe	Le pantalon est muni d'une fermeture invisible afin que le client enfile son pantalon, mette sa prothèse et referme le pantalon au niveau de l'intérieur de la jambe. C'est complètement invisible et faisable sur un jean, un costume…
Dans le cas d'une stomie, certaines personnes sont munies de poches (évacuation des selles ou des urines).	Il est possible de créer une pochette en filet qui sera cousue aux vêtements afin d'insérer cette poche à l'intérieur de façon sécurisée et discrète.
Port d'une pompe à insuline pour des diabétiques.	Idem: Confection d'une pochette qui sera cousue aux vêtements afin d'insérer cette pompe à l'intérieur.
Port d'un électro-stimulateur externe contre les douleurs.	Même système afin d'intégrer le boitier.
Main ou bras robotisé	Les bras des chemises peuvent être adaptés en fonction de tous les paramètres.
Bras, main en moins	Systèmes de pressions possibles. Tous types d'adaptations selon les cas.

Les marques, les prix

La boutique propose plus de 38 marques différentes, ce qui vous laisse imaginer le choix qu'il peut y avoir. Toutes ces marques fabriquent leurs vêtements dans leurs usines en Allemagne. Des marques allemandes car la qualité des vêtements, les tissus et les finitions sont impeccables.

POUR CHRISTELLE:

« Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions. »

On y trouve tout: sous-vêtements, pyjamas, Sportswear du XS au 6XL, tenues de ville, costumes du 42 au 68, vêtements de cérémonie, chemises, accessoires (chaussettes, chapeaux, ceintures, noeuds papillon, boutons de manchettes, mouchoirs, parapluies…).

Ce qui est incroyable

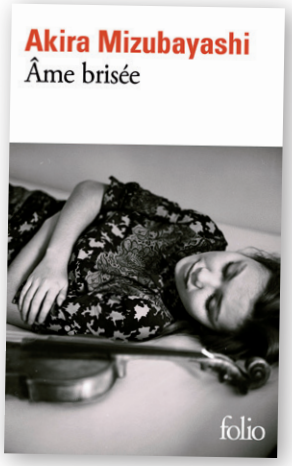
- Dans cette boutique, l'accueil est extrêmement chaleureux. Le client n'est pas un numéro.
- Superbe atelier avec deux couturières.
- Des conseils avisés, un grand professionnalisme.
- Retouches gratuites même durant les soldes !
- Acceptation des retouches de vêtements extérieurs (payant).
- Des costumes à 269 euros pour les étudiants uniquement (Christel ne marge pas dessus) car elle veut que les étudiants aient des costumes de qualité.
- Christelle prend le temps pour ses clients et pour eux, elle fixe des plages horaires en dehors des heures d'ouverture de la boutique.
- Les vêtements sont tous qualitatifs et confortables. ●

MAISON SCHMIT-BEAUFAYS MEN
167, rue de Neufchâteau - B-6700 ARLON
Tél.: + 32 63 22 43 67
www.schmitbeaufaysmen.com schmitbeaufaysmen

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

Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer: **www.letzbehealthy.lu** et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail. Date limite de participation: 30/11/21



Âme brisée

L'auteur

Akira Mizubayashi est un écrivain japonais d'expression japonaise et française et traducteur. Pour cet ouvrage, l'auteur a remporté le prestigieux prix des Libraires. Dans ce roman au charme délicat, l'auteur explore la question du souvenir, du déracinement et du deuil impossible. On y retrouve les thèmes chers à l'auteur d'*Une langue venue d'ailleurs:* la littérature et la musique, deux formes de l'art qui, s'approfondissant au fil du temps jusqu'à devenir la matière même de la vie, défient la mort.

L'ouvrage

Tokyo, 1938. Quatre musiciens amateurs passionnés de musique classique occidentale se réunissent régulièrement au Centre culturel pour répéter. Autour du Japonais Yu, professeur d'anglais, trois étudiants chinois, Yanfen, Cheng et Kang, restés au Japon, malgré la guerre dans laquelle la politique expansionniste de l'Empire est en train de plonger l'Asie.

Un jour, la répétition est brutalement interrompue par l'irruption de soldats. Le violon de Yu est brisé par un militaire, le quatuor sino-japonais est embarqué, soupçonné de comploter contre le pays. Dissimulé dans une armoire, Rei, le fils de Yu, onze ans, a assisté à la scène. Il ne reverra jamais plus son père... L'enfant échappe à la violence des militaires grâce au lieutenant Kurokami qui, loin de le dénoncer lorsqu'il le découvre dans sa cachette, lui confie le violon détruit. Cet événement constitue pour Rei la *blessure première* qui marquera toute sa vie...

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

ALINEA
LIBRAIRIE

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

Des cosmétiques Raz*War

Connaissez-vous les produits Raz*War ? LE leader du rasage de haute qualité. La marque propose des produits de rasage d'exception et il est important de noter que les cosmétiques sont produits par la marque elle-même.

Le kit à gagner comprend trois cosmétiques:

- **L'huile de pré-rasage** est à appliquer sur la visage avant l'application du savon. Elle permet une meilleure glisse de la lame de rasoir et permet aussi à la peau d'être mieux protégée et hydratée.
- **Le savon de rasage Atomic Kim** à la menthe poivrée et au basilic tropical est un produit artisanal et Bio. Il est fabriqué suivant un procédé de saponification à froid qui permet de préserver les propriétés des huiles utilisées pour sa fabrication. Sa mousse est agréable et onctueuse et elle est à appliquer avec un blaireau de rasage.
- **Le sérum après-rasage** aide à calmer le feu du rasoir pour les peaux sensibles et aide à restaurer la barrière cutanée. C'est un soin au fini non gras.

Les produits et cosmétiques Raz*War offrent une expérience de rasage vraiment UNIQUE.

INCI beauty, une application française, totalement indépendante note les produits entre 17,2 et 19,9/20...

www.razwar.com

forlaxGO®

Macrogol 4000

CONSTIPATION OCCASIONNELLE ?

QUAND LES PRUNES NE SUFFISENT PAS, FORLAXGO® VOUS LIBÈRE AVEC DOUCEUR

OÙ QUE VOUS SOYEZ
Facile à transporter et discret
forlax GO® peut s'emporter partout avec soi

À CHAQUE MOMENT DE LA JOURNÉE
Prêt à l'emploi, pas besoin d'eau ni de verre.
forlax GO® peut être pris à tout moment

ForlaxGO® (PEG/Macrogol 4000 est un dispositif médicale) pour le traitement symptomatique de la constipation occasionnelle chez l'adulte et l'enfant à partir de 8 ans. Disponible à votre pharmacie.

www.transitintestinalsain.be

IPSEN Innovation for patient care

CERES pharma

NEW

smectaGo®

Diosmectite 3g

DIARRHÉE AIGUË ?

Arrête et traite la diarrhée !

Traitement de la diarrhée aiguë chez les adultes et les enfants de plus de 8 ans

- Elimine les toxines et les germes
- Aide à réparer les dommages intestinaux
- Soulage les douleurs abdominales

A partir de maintenant également disponible en sticks:

Prêts à l'emploi pour

Un traitement rapide où que vous soyez!

Dispositif médical.
Disponible dans votre pharmacie.

GRÂCE À SMECTA, JE ME DÉPLACE LIBREMENT.

Découvrez smectaGo® et conseils pour vos patients: www.transitintestinalsain.be

CERES pharma

IPSEN Innovation for patient care