N° 64 - décembre 2021

GRATUIT

Letz be healthy

Le Fitness Mental

Oméga-3, ce gras indispensable

L'Académie de Naturopathie Luxembourg

Humanitaire: l'importance du don

Psycho
Isolement social, sentiment d'être différent

Animaux
Les dangers du sapin

Beauté
Smoky Eyes pour les fêtes

Ski: préparez-vous !

Dépister l'hypercholestérolémie familiale chez l'enfant

Mais aussi nos recettes et astuces, notre concours, nos conseils au quotidien

LE CORONA-VIRUS EST-IL VRAIMENT DANGEREUX ?

Ce n'est qu'une grippe après tout.

Faux !

C'est un nouveau virus et dix fois plus de personnes en meurent que de la grippe.

Ça ne m'affecte pas. Je suis jeune et fort.

Également faux !

Ça nous concerne tous. N'importe qui peut transmettre le virus. Et la seule chose qui nous protège vraiment, c'est la vaccination.

Ok. Je vois. Grâce à ça, le virus se propage moins.

Encore des doutes ? Parlez-en à votre médecin.

Convaincu•e ? Alors découvrez les lieux de vaccination dans votre région.

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

covidvaccination.lu

édito

Etait-ce mieux avant?

Telle est la question, chères lectrices et chers lecteurs, que je me suis posée au moment de vous écrire ce dernier billet de l'année 2021.

Et c'est ainsi que mes lectures m'ont mené il y a un siècle exactement, pour découvrir qu'en décembre 1921, le prix Nobel de physique était attribué à Albert Einstein, tandis qu'en France, Henri Désiré Landru, accusé du meurtre de huit femmes, était condamné à mort.

Ce dernier ne méritant pas que l'on entretienne sa notoriété, j'ai donc envie de vous partager trois réflexions extraites de *Comment je vois le monde*, ou égrenées par Einstein au cours de ses émerveillements et, peut-être, de ses prémonitions.

«Pour être un membre irréprochable parmi une communauté de moutons,
il faut avant toute chose être soi-même un mouton.»

«Placez votre main sur un poêle une minute et ça vous semble durer une heure.
Asseyez-vous auprès d'une jolie fille une heure et ça vous semble durer une minute.
C'est ça la relativité.»

«Il n'existe que deux choses infinies, l'univers et la bêtise humaine...
mais pour l'univers, je n'ai pas de certitude absolue.» (1).

Je n'ai pas trouvé la réponse à ma question. J'ignore si c'était vraiment mieux avant, et à la lecture de ces traits d'humour nous pouvons en douter.

C'est pourquoi, en cette fin d'année, je ne peux que vous engager à méditer ces deux conseils, également inspirés du père de la relativité, mais auxquels j'adhère vigoureusement. Primo, la seule chose absolue dans un monde comme le nôtre, c'est l'humour. Et secundo, ne pensez pas trop au futur: il vient bien assez tôt.

D'ailleurs, demain nous serons dans une nouvelle année, que nous vous souhaitons la plus radieuse qui soit.

Dr Eric Mertens

(1) Ce constat est en tout cas devenu un classique, et l'on ne peut s'empêcher de le rapprocher de la version tellement plus imagée de Frédéric Dard: *«Si tous les cons volaient, il ferait nuit.»*

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.

CMCM

ÄR GESONDHEETSMUTUELLE

ZANTER 1956

moskito.lu

Être en bonne santé et le rester est primordial. Une cuisine saine y est essentielle. Découvrez nos conseils pour rester en bonne santé à travers nos recettes saines, nos vlogs et notre podcast sur **gesondbleiwen.cmcm.lu**.

Envie de devenir membre auprès de la CMCM ? Plus d'infos sur **cmcm.lu**

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

cmcm_luxembourg @cmcm_lu CMCM Luxembourg cmcm_lu CMCM-App

Letz be healthy
N°64 - décembre 2021

Sommaire

6
Zapping .....

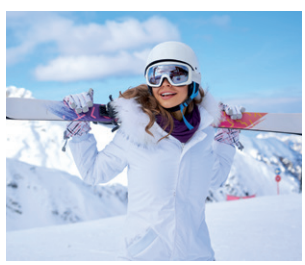
- Les bonnes résolutions pour de meilleures défenses
- Sélénium+Zinc: une composition unique
- Vitamine D: une étude sur 6.000 personnes en Grande-Bretagne

10
Beauté .....
Comment réaliser son Smoky Eyes pour les fêtes?

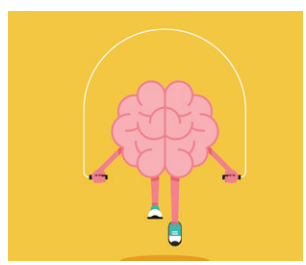
14
CHL .....
Dépistage de l'hypercholestérolémie familiale chez l'enfant

16
Formations .....
L'Académie de Naturopathie Luxembourg

18
Nutrition .....
Les Oméga 3, ce gras indispensable qui nous manque tant



20
Sport .....
Ski: avant de dévaler les pistes, préparez-vous !

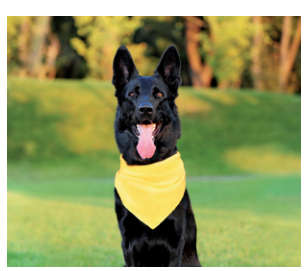


21
Bien-être .....
Le Fitness Mental

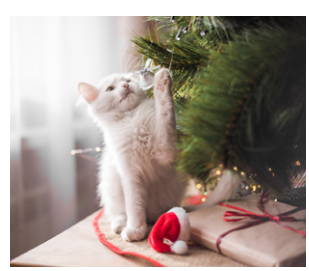
25
Recettes .....
Et astuces de Sandrine et Virginie

27
Psycho .....
Vivre l'isolement social et le sentiment d'être différent

29
Humanitaire .....
L'importance du don: votre don, le point de départ



30
Initiative .....
Mon chien porte un foulard jaune, il a besoin de sa bulle



32
Animaux .....
Mon beau sapin, plein de dangers !

34
Concours .....
Avec ALINEA et MAUNA

ZAPPING

Les **bonnes résolutions** pour de meilleures défenses

Mieux vaut prévenir que guérir. Pour protéger notre corps contre les agents pathogènes, il est très important que notre système immunitaire fonctionne de manière optimale. Malgré notre qualité de vie élevée, notre immunité est fragile. Et ce alors que la pression sur notre immunité augmente, faut-il le rappeler? Mais nous pouvons y remédier.

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

Nous vivons de manière beaucoup plus hygiénique et notre nourriture contient beaucoup moins de germes qu'avant. Notre système immunitaire inné était autrefois stimulé par des levures naturelles sur les fruits et légumes, dont les bêta-1,3/1,6-glucanes. Ceux-ci ont en grande partie disparu en raison des normes alimentaires plus strictes, de l'utilisation de fongicides, de la congélation, etc. De plus, la surconsommation d'antibiotiques affecte également la flore intestinale, essentielle pour notre système immunitaire.

Pour renforcer l'immunité il est important d'avoir une alimentation saine, en plus d'une bonne nuit de sommeil, d'assez de détente et de beaucoup d'exercice. Les bêta-1,3/1,6-glucanes, les plantes immunostimulantes et les nutriments peuvent nous aider à renforcer notre système immunitaire. Des études montrent que de tous les composants qui activent le système immunitaire inné, les bêta-1,3/1,6-glucanes de *Saccharomyces cerevisiae* (levure de bière ou levure de boulanger) sont les plus efficaces.

Les bêta-1,3/1,6-glucanes sont des glucides complexes et non digestibles avec une structure ramifiée spéciale. Ils se trouvent dans la paroi cellulaire des levures et des moisissures. Parce que ces formes de vie constituent une possible menace pour les humains depuis des millénaires, le système immunitaire inné a développé la capacité de reconnaître les bêta-1,3/1,6-glucanes et d'y répondre par une forte réponse immunitaire. Plus de 800 études ont montré que les bêta-1,3/1,6-glucanes activent nos cellules immunitaires, les macrophages, les cellules 'natural killer' et les neutrophiles. Des études montrent aussi que les bêta-1,3/1,6-glucanes de champignons tels que le maitake, le shiitake et le reishi adhèrent moins bien aux récepteurs CR-3 des neutrophiles et sont donc moins actifs sur le système immunitaire que les bêta-glucanes de la levure de bière.

Vitamine C: classique mais bien d'actualité

La vitamine C ou l'acide ascorbique est importante pour un tissu conjonctif fort, la première barrière que les agents infectieux doivent traverser. La vitamine C inhibe la fixation et la multiplication des virus. La vitamine C est importante pour plusieurs mécanismes immunitaires: la division des globules blancs B et T, la production d'interféron par les cellules infectées, l'activité phagocytaire des macrophages (qui mangent les envahisseurs), la production du facteur du complément C3, qui à son tour incite les cellules B à produire plus d'anticorps.

Sélénium: la clé de notre immunité

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

> “Notre alimentation contient également trop peu de sélénium et de vitamine D, deux substances importantes pour notre résistance.”

Enfin, le sélénium est un cofacteur important de la glutathion peroxydase, une enzyme antioxydante importante, qui détermine également l'activité des cellules T et est essentielle pour la capacité phagocytaire des macrophages. Une bonne source de sélénium est le composé organique sélénométhionine, qui est entre autres stocké dans la levure de bière.

Le zinc: synergique avec le sélénium

Le zinc joue un rôle clé dans le fonctionnement du système immunitaire. Il est essentiel pour le bon fonctionnement du thymus, la glande avec un rôle central dans l'immunité. Le zinc favorise la maturation des cellules T du thymus (avec le sélénium) et améliore ainsi la fonction de ces cellules immunitaires. Le zinc aide les macrophages à éliminer les envahisseurs étrangers, les cellules mortes et les débris cellulaires. Il a également été démontré que le zinc réduit la fréquence des infections aiguës des voies respiratoires inférieures chez les enfants d'âge préscolaire et les tout-petits et peut réduire sensiblement la durée du rhume.

...et bien sûr la vitamine D

La vitamine D est très importante pour la prévention des infections. Une étude américaine portant sur 19.000 adolescents et adultes a révélé que les personnes ayant les niveaux les plus bas de vitamine D dans le sang étaient 40 % plus susceptibles de développer une infection respiratoire que celles ayant des niveaux plus élevés de vitamine D dans le sang. La vitamine D contribue principalement à la différenciation de diverses cellules immunitaires. ●

Quel complexe de bêta-glucanes?

Les bêta-glucanes sont très sûrs à utiliser pour les enfants et les adultes. Ils conviennent également à usage prolongé. Les bêta-glucanes conviennent pendant la grossesse et l'allaitement. Contrairement à l'échinacée, les bêta-glucanes ne peuvent pas surstimuler l'immunité et conviennent également lors d'affections auto-immunes et aux allergies. Les bêta-1,3/1,6-glucanes purifiés de levure de bière peuvent être utilisés en cas de sensibilité à Candida. Choisissez un complexe de bêta-1,3/1,6-glucanes de 300 à 600 mg par jour soutenu par des nutriments renforçant la résistance tels que la vitamine C, le sélénium, le zinc et la vitamine D3.

Demandez conseil
à votre pharmacien

Nicht genutzte Medikamente und gebrauchte Kosmetika sicher entsorgen!

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

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

medi.sdk.lu Infotel. 488 216 1

SDK RESSOURCEN INNOVATIOUN NOHALTEGKEET CIRCULAR ECONOMY
SuperDrecksKëscht®

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

Sélénium+Zinc: une composition unique

Le sélénium élémentaire en tant que minéral (élément trace) peut être proposé sous forme anorganique ou organique. Cependant, des études ont révélé que le sélénium lié «organiquement» était mieux assimilable et que la forme biologique la plus active est la forme sélénométhionine.

La sénénométhionine est d'ailleurs une «forme réserve», comme on peut en rencontrer dans le corps humain. C'est-à-dire que c'est à partir de la sélénométhionine que les formes actives, telles que la sélénocystine, sont fabriquées.

Pharma Nord a réussi à maîtriser cette culture, ce qui se traduit non seulement par une quantité minimale stable et garantie de sélénométhionine biologiquement active, mais aussi par une absorption garantie constante de presque 90% du sélénium.
Sélénium+Zinc contient non seulement du sélénium lié organiquement, mais aussi du zinc, nécessaire à l'activation de la superoxyde dismutase (SOD) et des vitamines A, C et E, ainsi que de la vitamine B6, qui soutient le fonctionnement du sélénium et du zinc. ●

Code pharmacie CEFIP 031.837 Sélénium+Zinc 90 +30 comprimés.
Prix conseillé: 21,95 €, soit 0,18 €/jour

Vitamine D: une étude sur 6.000 personnes en Grande-Bretagne

Des scientifiques britanniques mènent une vaste étude très pertinente auprès de plus de 6.000 personnes afin de tester comment la vitamine D affecte leur système immunitaire.

Les Européens ne consomment généralement pas assez de vitamine D, malgré les différentes études montrant l'effet de la vitamine D sur l'immunité. C'est pourquoi le Pr Adrian Martineau (Royaume-Uni) a été mandaté officiellement pour mener une étude à grande échelle. C'est le rôle de la vitamine D dans le système immunitaire que les scientifiques de l'université *Queen Mary* de Londres veulent étudier.

L'essai a déjà bénéficié d'une large couverture médiatique et est mentionné par des organes de presse comme la *BBC* et le *Daily Mail.* Pendant six mois au total, les participants à l'étude recevront des suppléments de vitamine D en deux concentrations différentes.
La moitié des sujets ont pris des capsules de 20 microgrammes, tandis que l'autre moitié a reçu des capsules de 80 microgrammes de vitamine D. L'étude est menée en mode ouvert.

L'étude britannique a reçu un financement du *Fischer Family Trust*, une organisation caritative spécialisée dans le soutien à la recherche et à l'éducation médicale. Elle est également soutenue par la *Barts Charity* et la *Aim Foundation.*

L'étude est menée avec la vitamine D-Pearls, de Pharma Nord, en raison des études publiées précédemment montrant que la vitamine D de D-Pearls est bien assimilée dans le corps. Il s'agit en outre d'une vitamine D3 naturelle dissoute dans une huile (vierge d'olive), avec très peu d'excipients et issue d'une production respectant les bonnes pratiques de fabrication. ●

Demandez conseil à votre pharmacien

URIAGE

EAU THERMALE

NOUVELLES FORMULES

BIODÉGRADABLES*

1ers Soins Bébé

SOINS **DERMO-PÉDIATRIQUES** ÉCO-RESPONSABLES

À L'EAU THERMALE D'URIAGE & EDELWEISS BIO

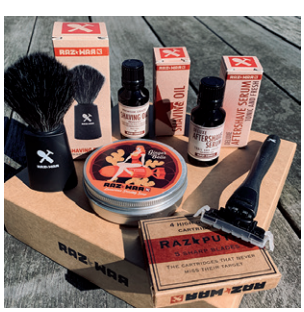
JUSQU'À **98% ORIGINE NATURELLE**

*Formules lavantes des 1ers Soins bébé selon la norme OCDE301F.

De douces idées pour les fêtes

Comme chaque année, nous vous faisons découvrir en avant-première les coffrets cadeaux de Noël, de petits bijoux qui feront plaisir à coup sûr. Faire des heureux et des heureuses n'a jamais été aussi facile.

Sandrine Stauner-Facques/Justine Chery



Voici des idées cadeaux pour les hommes

Constituez votre coffret de la prestigieuse marque de rasage *Raz*War*. Ici le pack cadeau est composé du blaireau Black Fiber en fibres synthétiques, du savon de rasage artisanal et bio nommé Ginger Belle, de l'huile de rasage artisanale, du sérum aftershave Tonic and fresh et du kit Raz-Putin de démarrage avec un rasoir et des lames.

La marque *Nuxe* compose toujours de jolis paquets: le coffret Spécial hommes avec son gel douche multi-usages, son duo et son gel hydratant multi-fonctions sont un bon choix.

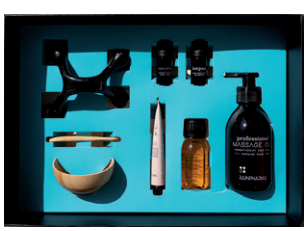
Cadeaux mixtes

On profite des fêtes de Noël pour se faire plaisir et surtout faire durer le plaisir avec des effluves qui vont nous caresser les narines durant les jolies soirées d'hiver.
Le diffuseur d'huiles essentielles CERA Linio By *Pranarom* sera l'objet idéal pour cela. Mais le diffuseur CERA Barocco sera peut être plus à votre goût.
Pour accompagner le diffuseur, optez pour le coffret édition limitée de *Pranarom* avec des arômes surprenants comme «Nos retrouvailles» (Mandarine et Lime), «Esprit de fête» (Gingembre et Cannelle), «Enfin ensemble» (Néroli et Ylang-Ylang). Les fans d'huiles essentielles pourront offrir «Les indispensables de Onmisbare» de *Pranarom*. Il est composé de lavande vraie, de ravintsara et de menthe poivrée, les 3 huiles essentielles incontournables à avoir toujours avec soi.

Voici un coffret *Klorane* pour la fin d'année. Il contient 3 produits #savewater: le shampoing sec extra-doux au lait d'avoine, le shampoing solide à l'avoine, un savon crème au beurre de Cupuaçu Bio.

On a testé et aimé le savon surgras Bio *C'est moi qui l'ai fait* à la fleur de Tiaré et Cerisier: un savon surgras zéro déchet particulièrement doux pour la peau. Hypoallergénique, il convient à tous les types de peaux, pour les adultes, enfants et bébés. La même marque propose des shampooings solides qui sont géniaux: voici celui à la mûre et feuilles de figuiers. Formule 100% naturelle, vegan et zéro déchet.

Voici encore deux cadeaux mixtes, un coffret de massage créé par *Rainpharma*. C'est «Massage o'clock» (turquoise) avec tout ce dont on a besoin pour faire un massage de la tête aux pieds. On peut mélanger les différentes huiles essentielles pour les massages dans le petit bol. L'huile pour les pieds est rafraîchissante et l'huile pour les mains est nourrissante. L'ustensile de massage pourra être utilisé pour libérer des points de pression.



Le coffret rose «Every Body Happy» propose les must-have pour la douche: un gel nettoyant à l'eucalyptus, un gel nettoyant pour la peau à la citronnelle, l'éponge magique et la serviette Body Wonder Towel de Liu. Les cadeaux *Rainpharma* sont toujours très appréciés, ce sont des produits de grande qualité.

Pour les fans de Bio: la marque Royer

Le coffret «Soin visage» Bio réunit deux indispensables de la routine soin du visage, le sérum et la crème visage, tous deux enrichis en bave d'escargot fraîche et bio qui aide à lutter contre les rides, ridules, les taches brunes, les cicatrices, l'acné, le psoriasis, l'eczéma, les brûlures, la rosacée et la couperose.
Et le coffret «Soin mains et pieds» Bio, idéal pour prendre soin de ses mains et de ses pieds tout en douceur.

Pour les femmes

Caudalie propose toujours des coffrets bien pensés. Quelle femme n'aimerait pas recevoir le trio parfumé Thé des vignes avec son eau fraîche parfumée, son gel douche et l'eau fraîche en roll-on pour mettre dans son sac à main ?

On craque aussi pour le coffret Playful Routine de *Rituals* avec sa mousse de douche florale, l'eau de toilette, la lotion crépitante pour le corps, le spray anti-transpirant, et le gommage pour les lèvres. Le coffret est magnifique et les produits bien choisis. ●

Les bien-aimés calendriers de l'Avent

Nous en avons sélectionné deux: Celui de *Nuxe* car la marque a miniaturisé de nombreux produits phares qu'on aime. Et celui de la marque *Blancrème*, une marque qui fait rimer soin avec gourmandise et plaisir. Une marque qui aime la nature, protège le consommateur et respecte l'environnement.

LE TUTO DE JUSTINE: comment réaliser son Smoky Eyes pour les fêtes ?

Durant les fêtes, il est nécessaire d'apporter un soin particulier à notre maquillage. Le smoky eyes reste un magnifique intemporel qui, s'il est bien réalisé mettra vos yeux en valeur. Le but de ce type de maquillage est de réaliser un dégradé de couleurs de la même tonalité en allant du plus clair au plus foncé. L'effet doit être diffus et surtout pas graphique et net. Il donne un regard intense et captivant.

Matériel:

- Petit pinceau boule
- Pinceau flouteur
- Pinceaux plats pour appliquer les fards
- Houpette: indispensable du teint
- Un crayon noir ou Kohl
- Vos deux fards pour votre smoky. Voici quelques exemples:
  - Beige, brun foncé
  - Vert émeraude et noir
  - Brun mordoré et noir
- Un fard clair nacré
- Un fard beige clair ou ivoire
- Un fard beige clair ou doré ou rosé nacré
- Une poudre libre
- Mascara noir volumateur

Le smoky eyes Step by Step

Faites votre teint avant ou après selon votre préférence. Après est préférable au cas où vous mettiez du fard pailleté qui risque de tomber sur votre visage.

Etape 1

On va déposer une base sur la paupière avec de l'anti-cernes ou du fond de teint pour unifier, neutraliser sa couleur (car elle est toujours un peu colorée de base). Votre paupière sera lissée, unifiée, plus belle et prête à accueillir la suite. On en profite pour mettre de l'anti-cernes sur les cernes en dessous de l'oeil. Poudrez vos paupières avec une poudre libre avec la houpette pour fixer l'anti-cernes.

Etape 2

Appliquez du ras des cils jusqu'aux sourcils un fard clair et nacré. Les fards appliqués ensuite sur le nacré vont glisser très facilement (sinon ils s'accrocheraient).

Etape 3

Appliquez votre crayon noir ou Kohl à l'intérieur de l'oeil, sur la muqueuse et débordez sur les cils du dessous. Sur la paupière, on va faire un trait au ras des cils. On va prendre le pinceau boule et faire des mouvements circulaires et de gauche à droite (en dessous et au dessus). Le but est de ne plus voir le trait de crayon qui doit être flouté.

Etape 4

Choisissez vos 2 couleurs contrastées: noir et vert émeraude, brun et noir par exemple. Utilisez votre fard le plus foncé et appliquez-le sur le trait flouté (le fard va s'accrocher facilement dessus) et continuez à flouter. Posez ensuite dessus la 2ème couleur (vert émeraude, prune nacré, brun mordoré pour les fêtes)... qu'on va mettre au dessus. Pour savoir où s'arrêter avec son fard, on ouvre les yeux et on regarde devant soi et on voit bien la démarcation de la paupière (c'est la paupière mobile). Certaines auront envie de s'arrêter dans le creux, d'autres auront envie de déborder un peu. Une fois la démarcation choisie on applique la couleur plus claire jusque là et on floute à nouveau avec le pinceau flouteur. Cette couleur plus claire s'applique à la fin afin d'ajuster plus facilement le

dégradé. Pensez à faire remonter la couleur la plus claire jusqu'à votre arcade sourcilière afin d'apporter de la lumière à votre regard. Cette couleur claire doit être ivoire ou beige clair pour créer de vraies zones de lumière.
En fonction du résultat, il faut décider s'il est nécessaire d'ajouter la plus foncée de vos 2 couleurs ou pas.

IMPORTANT: Pour savoir où s'arrêter dans les coins externes de l'oeil. On pose notre pinceau au niveau de l'aile du nez jusqu'au coin externe de l'oeil. Cela fixera la limite à ne pas dépasser.

Etape 5

Pour donner un petit coup de pep's, ajoutez au pinceau plat un peu de votre fard plus clair en dessous de l'oeil (vert émeraude, prune nacré, brun mordoré) au dessous du crayon noir flouté.

Etape 6

Avec notre pinceau boule ou avec votre doigt, prenez du fard beige clair (ou doré, ou rose nacré) et mettez-en dans le coin interne de l'oeil (vers l'extérieur mais très légèrement pour apporter une petite touche de lumière). Et appliquez ce même fard avec l'index en dessous du sourcil, tout le long du maquillage. Ceci aura pour action de chauffer les poudres (les fards) ensemble et cela va briller encore plus. Faites pareil sur la paupière en faisant des allers-retours. Ça va chauffer les fards ensemble. Cela permettra une meilleure tenue et améliorera votre effet de floutage.

Etape 7

Le mascara sera la touche finale de votre maquillage. Il va intensifier votre regard. Pensez à mettre 2 couches. On laisse sécher et on recommence en attrapant bien les cils depuis leur base. On peut ajouter des faux cils pour les fêtes (les faux cils magnétiques sont simples à poser).

Etape 8

Pour que le maquillage soit réussi, il faut bien dessiner ses sourcils pour parfaire le tout. ●

Mail: contact@justinechery.com
Insta: @justinechery_mua

D-Pearls – La vitamine soleil

Vous prenez aussi de la vitamine D ?

8 personnes sur 10 en ont trop peu !

- **Vitamine D3 naturelle, liposoluble dissoute dans une huile végétale**
- **Facile à avaler ou à mâcher**
- **1 petite mini-perle ou 5 gouttes par jour**

Boîte promotionelle D-Pearls 1520 100+20 capsules disponible en pharmacie au prix conseillé de €18,50 (CNK3375-037), jusqu'à épuisement du stock.

Disponible en pharmacie

D-Pearls
– La nouvelle référence en vitamine D

BOÎTE GRATUITE ?
Participez à notre quizz: **www.pharmanord.be/fr/quiz-d4** et tentez votre chance.

Pharma Nord
Innovant pour la santé
www.pharmanord.be

BE_D-Pearls_Ad_LetzBeHealthy_FR_202x134_0820

Le CHL coordonne une étude pilote sur le dépistage de l'hypercholestérolémie familiale chez l'enfant

«EARLIE» est le nom d'une étude pilote sur l'hypercholestérolémie familiale (FH) qui vient d'être lancée au Luxembourg. Menée sous la coordination des Drs Marianne Becker et Carine De Beaufort, médecins spécialistes en pédiatrie, endocrinologie et diabétologie à la Kannerklinik du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL), cette étude vise à offrir une analyse du bilan lipidique à tous les enfants scolarisés dans les écoles primaires de la Ville de Luxembourg.

L'objectif de l'étude est de pouvoir identifier les enfants souffrant d'hypercholestérolémie familiale et qui sont, par conséquent, à risque accru de développer une maladie cardiovasculaire au cours de leur vie.

En identifiant les enfants avec cette maladie génétique, on espère en plus détecter les membres de famille atteints. Vu qu'il s'agit d'une maladie autosomique dominante (un parent de chaque enfant atteint est également touché, ses frères et sœurs ont un risque de 50%), on espère les trouver avant que les complications cardiovasculaires se présentent chez eux.

> “ Aujourd'hui, 9 patients sur 10 ne savent pas qu'ils sont atteints d'hypercholestérolémie familiale. ”
>
> **DR CARINE DE BEAUFORT**

Les parents d'enfants scolarisés dans les écoles primaires de la Ville de Luxembourg ont reçu/vont recevoir prochainement des documents de présentation de cette étude pilote et un formulaire de consentement, afin que leurs enfants puissent déjà participer à ce dépistage de l'hypercholestérolémie familiale d'ici jusqu'à la fin de l'année scolaire 2022/2023.

L'étude pilote sur l'hypercholestérolémie familiale est financée par la Fondation Cœur-Daniel Wagner et soutenue par la Direction de la Santé, le Service de Médecine Scolaire de la Ville de Luxembourg, le Cercle des médecins généralistes, la Société Luxembourgeoise de Cardiologie, la Société Luxembourgeoise de Neurologie et la Société Luxembourgeoise de Pédiatrie.

L'hypercholestérolémie familiale est une maladie génétique qui se caractérise par un taux trop élevé de cho-

> Aujourd'hui, seules la Slovaquie et la Slovénie ont mis en place un tel dispositif de dépistage dans leur pays respectif.
>
> **DR CARINE DE BEAUFORT**

lestérol dans le sang. Si elle n'est pas traitée suffisamment tôt, cette maladie insidieuse augmente fortement le risque de développer des maladies cardiovasculaires (crise cardiaque, accident vasculaire cérébral) à l'âge adulte jeune.

Souvent méconnue, l'hypercholestérolémie familiale ne doit pas être confondue avec l'hypercholestérolémie qui apparait plus tard, vers l'âge de 45-50 ans, et qui est beaucoup plus fréquente au sein de la population.

Le Dr Carine De Beaufort précise: «*l'hypercholestérolémie familiale est une maladie héréditaire (les enfants d'une personne atteinte de HF ont un risque de 50% d'être atteints) qui touche 1 personne sur 250. Aujourd'hui, 9 patients sur 10 ne savent pas qu'ils sont atteints d'hypercholestérolémie familiale.*»

Dépister dès l'enfance pour prévenir les complications cardiovasculaires à l'âge adulte

Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès au Luxembourg.

Le Dr Marianne Becker revient sur l'intérêt de mener cette étude pilote pour prévenir ces maladies dont l'hypercholestérolémie est un facteur de risque majeur: «*Il est essentiel que l'hypercholestérolémie familiale soit dépistée chez les enfants jeunes (avant la puberté), au moyen de quelques gouttelettes de sang, ceci afin d'instaurer rapidement un traitement médicamenteux permettant de réduire le taux de cholestérol dans le sang. Il sera dès lors possible de prévenir les anomalies vasculaires et d'agir favorablement sur l'espérance de vie de ces enfants atteints de cette maladie génétique. Identifier ces enfants, c'est aussi dépister par la même occasion leurs parents qui sont encore jeunes et chez qui on espère pouvoir prévenir l'apparition d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral à un jeune âge (souvent avant l'âge de 40 ans).*»

«*Nous espérons que cette étude pilote mènera également à des réflexions sur la nécessité d'implémenter un dépistage national de l'hypercholestérolémie familiale au Luxembourg. Aujourd'hui, seules la Slovaquie et la Slovénie ont mis en place un tel dispositif de dépistage dans leur pays respectif.*», ajoute le Dr De Beaufort.

Le dépistage de l'hypercholestérolémie familiale en pratique

En collaboration avec la médecine scolaire de la Ville de Luxembourg, le dépistage de l'hypercholestérolémie familiale est offert le même jour que l'examen médical scolaire, et est effectué par une infirmière de recherche clinique du DECCP (endocrinologie et diabétologie pédiatrique au CHL).

Pour inclure les enfants à ce dépistage, il est important que le formulaire de consentement soit signé par les deux parents, ou par un seul parent si ce parent a la garde unique (à indiquer sur le formulaire).

Dr Marianne Becker: «*Les enfants seront soumis au prélèvement d'un échantillon de sang (quelques gouttes) par piqûre au doigt. Ce prélèvement sanguin sert à faire un dosage du cholestérol total et du cholestérol LDL (mauvais cholestérol). Les enfants seront invités à réaliser un RDV dans notre service lorsque leur taux de cholestérol LDL est trop élevé. Lors de ce RDV, nous allons offrir un test génétique à la famille, une mesure de l'IMT (intima media thickness, c'est une échographie des artères de cou) et – le plus important - un screening en cascade chez les autres membres de la famille (bilan lipidique chez les parents, frères et sœurs). Une fois le diagnostic d'hypercholestérolémie confirmé, les enfants seront pris en charge médicalement.*»

Les prélèvements capillaires prendront fin à l'été 2023, sous réserve de l'évolution de la pandémie. S'en suivra ensuite une analyse des données qui permettra de recueillir des résultats statistiques. ●

Pour obtenir plus d'informations sur cette étude:
Becker.marianne@chl.lu
debeaufort.carine@chl.lu ou 44113173

L'Académie **de Naturopathie** Luxembourg

L'Académie de Naturopathie à Luxembourg se voulait une école d'exception lors de sa «première» en 2020. Le pari semble tenu et elle conforte aujourd'hui sa notoriété et son sérieux, par son approche «pédagogique» certainement mais aussi par ses cours à la pointe des recherches en matière de santé naturelle. Elle est prisée à Luxembourg, dans la grande région et désormais sur des territoires plus larges.

Sandrine Stauner-Facques

L'ADNL propose une formation professionnelle en naturopathie, non seulement en présentiel à raison d'un week-end par mois, mais aussi en e-learning, toutes deux sur une durée de deux ans. Elle organise aussi de nombreuses conférences et formations de spécialisation dans les domaines connexes tels que la phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, iridologie, attitude du thérapeute....

La prochaine rentrée de l'ADNL est prévue en septembre 2022, en présentiel et en e-learning. Les apprenants auront le choix entre les deux types de formations selon le rythme et le format qui s'adaptent le mieux à leur vie personnelle et professionnelle.

Deux formats de formation adaptés et visant chacun l'excellence

La formation professionnelle continue en naturopathie s'adresse non seulement à de futurs naturopathes mais aussi aux passionnés de solutions naturelles ou à des personnes soucieuses de leur bien-être ou de celui de leur famille. L'Académie s'est aussi parée de professeurs «haut de gamme» et reconnus pour proposer des cours de haut niveau, «à la pointe» et modernes. Durant ces deux années, l'attitude et l'aptitude volent de concert pour permettre l'exercice de la naturopathie, de ses principes et de ses techniques avec la signature du *primum non nocere* («d'abord ne pas nuire»).

Pour le présentiel comme pour l'e-learning, la formation se compose de:

- 18 modules répartis sur 2 ans.
- Un week-end de pratique à la fin de la première année.
- Remise à chaque élève du syllabus (supports de cours) en version papier tous les mois.
- Auto-évaluation à l'issue de chaque module afin de vérifier si tout a été bien intégré.
- Un groupe Facebook privé qui permet aux élèves d'interagir entre eux.
- Examen final certifiant.

Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes pour la prochaine rentrée des formations en présentiel et en e-learning en septembre 2022.

1) La formation de naturopathe en présentiel

Le premier cursus de l'Académie de Naturopathie Luxembourg a rencontré un vif succès. La seconde année a débuté en septembre dernier pour la promo 2020-2022 avec des élèves déterminés, passionnés et épris d'une sorte de «mission» intrinsèque, celle du retour aux sources et à ce que la nature offre comme puissance au niveau préventif et curatif, tant physiologiquement que sur le plan émotionnel.

La formation se déroule dans l'amphithéâtre de la Coquee sur 18 week-ends, ceux-ci répartis sur deux années, et incluant des approches théoriques mais aussi pratiques.

©Etienne Delorme

David Blondiau

2) La formation de naturopathe en e-learning

Du même niveau d'excellence que la formation en présentiel, le format du e-learning de l'ADNL est très peu courant car extrêmement rythmé et ponctué de rdv mensuels en visio avec les professeurs et de 3 regroupements en présentiel dont un dédié à la pratique.

Les étudiants évoluent à la fois ensemble et chacun à leur rythme et étudient chaque mois un nouveau module, disponible en format vidéo et audio. Leur formation se ponctue d'un examen final mais également de la remise et soutenance d'un mémoire, le sujet étant à la discrétion de l'étudiant.

Ils sont autonomes tout en bénéficiant d'un suivi régulier de l'équipe ADNL afin de les soutenir et de les mener vers la réussite de leur cursus.
L'interaction entre les élèves et l'équipe pédagogique est en effet fondamentale, ce qui distingue clairement la formation de l'ADNL des nombreuses autres offres en e-learning.

Au sein de l'ADNL, les élèves sont pris en main du début à la fin de la formation. Ils sont entourés et accompagnés «humainement».

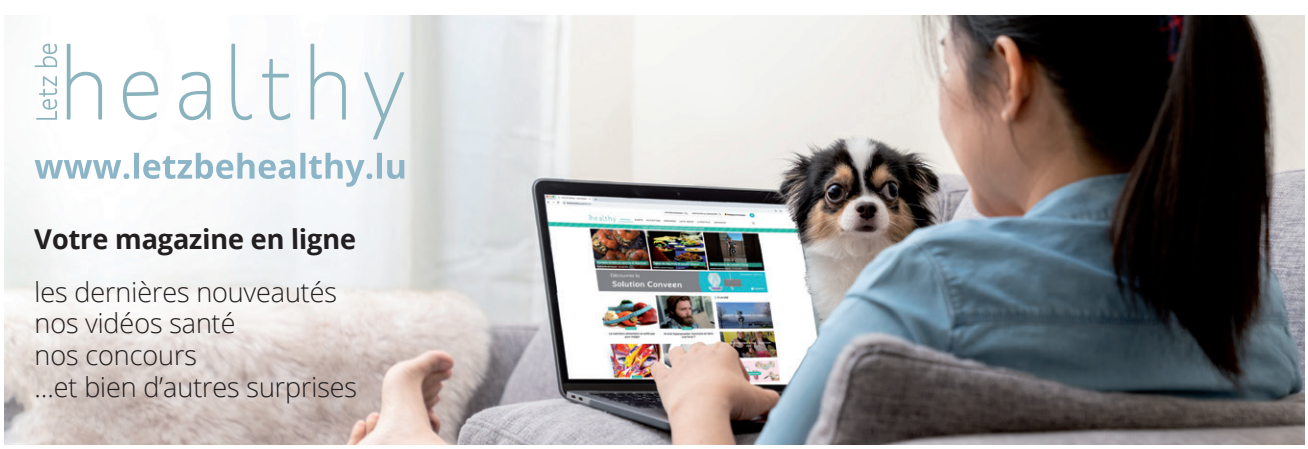
L'ADNL, un rôle d'éducation à la naturopathie et santé naturelle

L'ADNL a également développé:

- Des formations de spécialisation de haut niveau qui s'adressent à un public ayant des connaissances en matière de santé naturelle (naturopathes, nutritionnistes, diététiciens, médecins, pharmaciens,...). Ces formations se déroulent en petits comités et sont davantage axées sur la pratique.
- Des réunions mensuelles d'information (les RDV Naturo) pour les personnes qui souhaitent se former à la naturopathie.
- Des conférences thématiques mensuelles ouvertes à tous (ex: naturopathie au fil des saisons, prévenir et accompagner les maux de l'hiver le 20 janvier 2022, naturopathie féminine et endométriose en mars...).

Retrouvez toutes les dates et informations sur le site internet: ***www.academie-naturopathie.lu***

Pour une inscription à l'ADNL avant le 15 janvier 2022: accès gratuit à toutes les conférences jusqu'en septembre 2022.



Les **Oméga 3**, ce gras indispensable qui nous manque tant

Les Oméga 3 sont des acides gras dit essentiels car si ce gras n'est pas apporté par l'alimentation, cela entraîne inévitablement des dysfonctionnements dans l'organisme. Ces graisses sont capitales pour le bon fonctionnement du corps humain.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz

Nous sommes surdosés d'Oméga 6, une autre sorte d'acides gras et même s'ils peuvent être très utiles, cet excès provoque un déséquilibre du ratio Oméga 3 et 6 et il nuit à l'optimisation optimale des Oméga 3. Nous sommes tous concernés par cela étant donné l'alimentation industrielle qui nous inonde.

Soyez attentifs

Les Oméga 3 malheureusement ne sont que peu représentés dans l'alimentation. C'est pour cette raison qu'ils nécessitent une attention particulière de par leurs différents rôles bénéfiques pour le maintien d'une bonne santé au long cours.

Il est important de savoir qu'il y a différentes sortes d'Oméga 3 que l'on peut différencier simplement:

- Les acides gras Oméga 3 dit ALA, végétaux (chaîne courte ou précurseur) présents dans les graines de lin, de chanvre, de chia, noix du brésil, les huiles de Perilla, de cameline, de colza...

- Les acides gras Oméga 3 dit EPA, DHA (chaîne longue) que l'on retrouve surtout dans les poissons gras. Privilégiez les petits poissons gras de pêche durable et de petite taille: maquereau, sardines... Le jaune d'œuf est bon si les oeufs sont issus d'une filière Oméga 3 (par ex: bleu-blanc-cœur)... L'huile d'Algue bien que ne faisant pas partie du règne animal est source de DHA.

Leur rôle dans l'organisme est très varié et fondamental
La connaissance des Oméga 3 remonte aux années 50 dans le Groenland.
Les chercheurs avaient constaté avec surprise que les peuples Inuits n'avaient que très rarement des atteintes cardio-vasculaires. Or leur nourriture était composée surtout d'huile et de chair de poissons gras, très riches en nos fameux Oméga 3.

Des études récentes ont confirmé ces bienfaits

Les Oméga 3 protègent le système cardio-vasculaire et permettent de réduire l'inflammation chronique. En effet, ils favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins, allant de cette façon à l'encontre des processus pouvant provoquer les accidents vasculaires. Ils ont une action sur les contractions cardiaques, la tension artérielle et ils régulent la concentration sanguine des triglycérides car ils en diminuent la fabrication par le foie.

Pour le maintien d'une bonne santé mentale, le DHA est indispensable car le cerveau étant une mer d'huile, les besoins en sont accrus. Le manque peut augmenter le risque de blocage des récepteurs aux neuromédiateurs pouvant provoquer une dépression. Plus les neurones sont riches en Oméga 3, mieux le cerveau se développe, plus les performances cognitives s'en ressentent. C'est en partie cette faculté qui protégerait notre santé mentale. Ils contribuent également à une bonne fluidité membranaire in fine à une communication cellulaire efficace.

Une étude a pu démontrer une corrélation entre la consommation de DHA et une amélioration des performances cognitives et ce du nouveau-né au senior.

Rôle des Oméga 3

- Ils renforcent notre système immunitaire, ils sont un moyen de transport pour les vitamines solubles dans les graisses (A,D,E,K) et facilitent leur absorption.

- En huiles d'assaisonnement, les huiles Oméga 3 donnent de la saveur aux aliments et procurent un sentiment de satiété.

- Les Oméga 3 favorisent la perte de poids car ils sont indispensables à la vidange des cellules graisseuses (les adipocytes), ils favorisent la lipolyse en modulant l'expression de nos gènes. Ainsi, si vous n'arrivez pas à perdre du poids, allez faire vérifier votre statut d'acides gras et ce, même lors d'un régime hypocalorique. Les Oméga 3 sont les graisses de la minceur par excellence.

- N'oublions pas que les Oméga 3 sont cruellement manquants dans notre alimentation et en particulier si l'on décide de manger «moins gras» alors qu'il vaudrait mieux se dire «manger mieux gras». En décidant de manger moins gras, le cercle vicieux peut s'installer entre régime qui cause un déficit assuré en Oméga 3 et prise de poids venant d'un excès de graisses saturées car ces dernières intègrent en priorité les adipocytes.

> « Plus les neurones sont riches en Oméga 3, mieux le cerveau se développe, plus les performances cognitives s'en ressentent. »
>
> **CHRISTEL HEINTZ**

- L'une des bonnes raisons de consommer des Oméga 3 également est la vision. En effet les membranes de l'œil sont constituées d'une couche lipidique qui, vous l'aurez compris, sont riches en Oméga 3. Une étude a pu le confirmer en démontrant qu'une consommation d'au moins une portion par semaine de poisson était associée à la diminution du risque de développer une DMLA (Dégénérescence Maculaire liée à l'âge), comparé au groupe ne consommant pas de poissons. ●

Un bon statut en Oméga 3 est indispensable pour une bonne santé au long cours. En effet, le manque d'apport en acides gras Oméga 3 est l'un des déséquilibres nutritionnels majeurs de ces dernières décennies.

Cet apport devrait être pris en charge par un choix judicieux d'aliments et un modèle alimentaire adapté afin d'éviter un déficit biologique et les maladies de civilisations qui en découlent.

Des compléments alimentaires peuvent s'avérer utiles afin d'obtenir ces doses indispensables d'acides gras.

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

Demandez conseil à votre pharmacien

Ski:
avant de dévaler les pistes, préparez-vous !

Parmi les plaisirs de l'hiver figure le ski. Fond, alpin ou de rando, skier c'est excellent pour la santé. Et c'est comme le vélo: on se remet rapidement en piste. Mais attention aux bobos. Pour éviter les blessures, préparez-vous.

Sabrina Frohnhofer

L'hiver approche, les joies du ski, si la météo le permet, aussi. Vous rêvez de profiter de la poudreuse ? Excellente idée, mais ne vous lancez pas sans entraînement. Quentin Trimbur, coach sportif depuis trois ans, vous délivre quelques conseils.

Se préparer pour être à l'aise

Le ski fait partie des plaisirs saisonniers. On le pratique une fois par an, à raison d'une semaine.
«En profiter c'est bien mais attention aux courbatures et aux douleurs le troisième jour si vous n'êtes pas entraîné voire sédentaire au quotidien. On peut se faire très mal» et gâcher ses vacances, ce serait dommage.

Anticiper deux mois à l'avance

«On pense souvent à tort que skier n'est pas physique, surtout le mode alpin puisqu'on emprunte tire-fesses, télésièges puis qu'on se laisse glisser. Erreur. Il est indispensable de travailler son cardio pour faire face à l'altitude, surtout dans les Alpes, et aux problèmes respiratoires.»
Courir, marcher, faire du vélo sont vivement recommandés. *«Mais je conseille de travailler son endurance et son cardio à l'année ou au minimum deux mois avant le départ.»*

Le secret ? La PPG

Pour éviter les bobos, voire les déchirures ou les claquages, optez pour la PPG, comprendre par-là la préparation physique générale. *«Il s'agit de renforcement musculaire. On travaille sur l'ensemble du corps: bras, épaules, hanches, mollets, chevilles, abdos et surtout les genoux. C'est le point faible du skieur novice.»*

Skier près de chez vous, c'est possible

Deux sites au Luxembourg: le saviez-vous ? Skier au Luxembourg, c'est possible, du moins lorsqu'il y a suffisamment de neige.

- Quatre kilomètres de piste s'offrent à vous à Weiswampach. Les tracés sont réservés au ski de fond. Les départs se font près de l'administration communale et il est possible de louer du matériel dans le bâtiment scolaire et sportif de l'autre côté de la rue.
- A Perlé, un «complexe» propose quatre pistes dont une noire de 18 km, une piste rouge de 5 km et une verte de 2 km. Les parcours sont également dédiés au ski de fond. Pour aller skier ou snowboarder, il vous faudra sortir du Luxembourg, vous dirigez vers les Vosges, voire le Jura ou les Alpes.

Une piste accessible à l'année à la frontière: le Snowhall d'Amnéville, entre Metz et Thionville, en France, reste une des options privilégiées pour tous ceux qui cherchent à s'échapper l'espace d'une journée, voire à se préparer avant le grand départ. La salle offre 630 mètres de piste qui ont l'avantage d'être «enneigés» toute l'année.

Aie, les genoux

La position du skieur n'est pas naturelle. Ce sont les jambes mais surtout les genoux qui trinquent le plus dans cette discipline. *«Il est indispensable de muscler ses cuisses, de faire des squats, du gainage aussi. Et pour préparer chevilles et genoux, on peut sauter voire s'entrainer sur un coussin d'instabilité.»*

Vérifiez votre matériel

Pour éviter en cas de chutes les ruptures de ligaments dues à des skis qui ne se déchausseraient pas, faites vérifier votre matériel ou choisissez des skis adaptés à votre niveau, poids et taille, en vous rapprochant d'un

« Il est indispensable de muscler ses cuisses, de faire des squats, du gainage aussi. » QUENTIN TRIMBUR

professionnel. *«Ce serait dommage de se retrouver bloquer durant six mois à la suite d'un accident de ski. Malheureusement, c'est très courant.»*

Se lancer, oui, mais progressivement

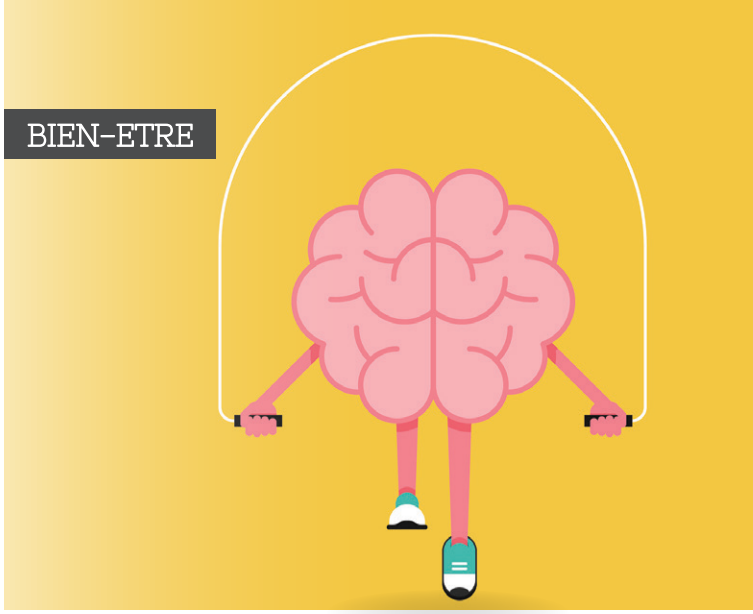
Le premier jour, sur les pistes, l'impatience est palpable. *«Mais évitez les pistes noires. Allez-y en douceur, pour gagner en confiance et surtout retrouvez vos repères.»*

Le ski de fond encore plus sollicitant

Si vous aimez le ski de fond ou celui de rando, redoublez de prudence. *«C'est ultra physique. L'entraînement doit être encore plus ciblé. Cardio, musculature, renforcement... si on ne fait pas de sport à l'année, passez votre chemin !»*

Gardez un œil sur la météo

Les conditions climatiques ne sont pas à négliger. Même si vous rêvez d'enchaîner les pistes vertes, bleues, rouges voire noires, ne vous aventurez pas en cas de tempête et surtout ne skiez pas seul. Pensez à prendre avec vous de l'eau, mais aussi quelque chose à manger et n'oubliez pas votre téléphone. Mieux encore, lorsque vous achetez votre forfait de remontées, ne lésinez pas sur une assurance, c'est plus prudent. Et ultime conseil: le hors-piste, on évite. ●



Le Fitness Mental

La forme physique fait l'objet de toutes nos attentions et c'est fantastique mais avez-vous conscience que la forme mentale est tout aussi importante ?

Sandrine Stauner-Facques

En effet, la forme mentale est capitale et ne doit en aucun cas être négligée. Nous avons rencontré Josée Thyes afin de parler du Fitness Mental, cette discipline qu'elle transmet et qu'elle pratique elle-même au quotidien.

Josée Thyes

Josée est coach professionnelle certifiée. Elle propose de vous initier à la pratique du Fitness Mental au travers de la Positive Intelligence® (PI) afin de vous aider à augmenter votre degré de résilience* pour vivre au mieux la vie qui s'offre à nous.

La Positive Intelligence®

C'est Shirzad Chamine, auteur et coach de renommée mondiale qui s'est plongé dans les neurosciences et qui a mis au point le modèle de l'Intelligence Positive®. Pour cela, il a puisé à la fois dans les théories scientifiques, la psychologie cognitive, la psychologie positive et les sciences de la performance. Il transmet son modèle au travers de la pratique du coaching. Modèle qui permet de développer ce qu'il nomme le Fitness Mental qui va développer notre capacité à appréhender les différents événements de notre vie dans un état d'esprit positif.

Qu'est-ce que le Fitness Mental ?

Selon Josée, le Fitness Mental est une réponse aux aléas de la vie professionnelle et/ou personnelle avec une approche positive. Le fait de pouvoir appréhender tout ce que la vie nous offre de manière positive au lieu de l'appréhender par la peur ou le côté négatif. Ceci pour éviter d'être dans les peurs et pour ne pas s'autosaboter. Attention, c'est du sérieux, il ne s'agit pas simplement de regarder le bon côté des choses et de la vie ! C'est un modèle factuel ancré dans les neurosciences qui a pour but de changer durablement votre façon de percevoir les choses de la vie.

Pour des raisons ancestrales liées au besoin de survie, les peurs impliquent pour nous d'avoir une vue étroite et font que les décisions sont difficiles à prendre ou que nous risquons de prendre les mauvaises décisions. Le Fitness Mental permet de s'entraîner à pouvoir activer une partie du cerveau où il n'y a pas de peurs, il nous permet d'avoir une vue panoramique en quelque sorte.

Comment pratiquer?

Le mode opératoire de la Positive Intelligence® fonctionne entièrement à distance au travers d'une application téléchargeable ainsi que des réunions hebdomadaires en visioconférences. Son programme et l'application sont proposés en anglais pour lequel un niveau d'anglais passif B1 est nécessaire.
L'accompagnement de Josée est proposé en 4 langues (français, anglais, allemand et luxembourgeois).

L'accompagnement se décline en 4 offres:

1) Formule Fitness mental de base: la participation au programme d'initiation à la Positive Intelligence® de 6 semaines, 6 vidéos d'une heure à regarder les week-ends, un minimum de 15 mn de pratique quotidienne répartie sur la journée à travers l'application. 8 réunions hebdomadaires en visio en groupe en début de semaine.
2) Formule Fitness mental & Coaching: la participation au programme accompagné d'un coaching individuel de 3 séances (avant, pendant et après le programme de 6 semaines).
3) Formule Fitness mental & Coaching Plus: un coaching individuel classique d'une durée de 10-12 mois en présentiel ou à distance qui inclut le programme de la Positive Intelligence®.
4) Formule Fitness mental Grow: la possibilité de poursuivre le programme aussi longtemps que souhaité au-delà des 6 semaines avec une réunion mensuelle en visioconférence.

> “ Dans la vie il est important de susciter au quotidien des émotions positives afin d'être heureux. ” **JOSÉE THYES**

Votre santé émotionnelle

Dans la vie il est important de susciter au quotidien des émotions positives afin d'être heureux. Selon Josée: «*Cela implique de travailler sur notre degré de résilience*». Tout cela se travaille, comme le fitness physique, c'est un entraînement quotidien durant minimum 21 jours afin de ne pas retomber dans ses anciens travers, car nous avons des automatismes en nous qui sont ancrés, principalement par rapport à notre vécu. «*On a besoin dans la vie d'une sécurité physique et émotionnelle et on va tout faire pour l'avoir, avec tous les moyens possibles. Lorsque nous avons des peurs en nous, nous développons et nourrissons nos saboteurs. Souvent, nous avons aussi des croyances limitantes qui nous empêchent d'accéder à notre plein potentiel. Ces croyances parasitent notre manière de penser et nous empêchent de conserver notre esprit en pleine forme.*» ●

***Résilience:** Aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques ou d'épreuves difficiles de la vie.*

Pourquoi je devrais m'intéresser au Mental Fitness ? Il permet de:

- Vous sensibiliser au fonctionnement de votre cerveau.
- Augmenter votre degré de résilience.
- Vous aider à rediriger vos pensées et réactions négatives.
- Diminuer votre bavardage mental intérieur.
- Vivre le plus souvent possible des moments de pleine conscience.
- Vous apprendre à repérer vos saboteurs.
- Vous apprendre à activer une voix intérieure différente de la voix des saboteurs.
- Vous entraîner à ressentir plus d'émotions positives que négatives qui contribuent à votre bonheur.

Josée Thyes
L-8147 BRIDEL - Tél : +352 621 265 552
www.joseethyes.lu

VITAMINE D_3 1000

NOUVEAU

AVANTAGES

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

DISPONIBLES EN 120 ET 360 PERLES

BG300

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

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

DISPONIBLES EN 24 ET 60 GÉLULES

Les produits de Soria Bel sont disponibles en pharmacie.

SoriaBel

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

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

STOLLEN

Le Stollen est un pain brioché à base de fruits et de pâte d'amande d'origine allemande que l'on prépare avant Noël. On conseille de le préparer une semaine à l'avance pour que les arômes se diffusent bien et qu'il obtienne cette texture typique.

BREDELE

Les Bredele sont de petits gâteaux confectionnés traditionnellement en Alsace à l'occasion des fêtes de Noël. Les recettes se transmettent de génération en génération.

STOLLEN

Par Sandrine des Paniers de Sandrine

Ingrédients

Pour le levain:
- 150 g de lait
- 25 g de levure de boulanger
- 100 g farine de blé et 100 g farine d'épeautre

Pour la pâte:
- 1 citron bio, 1 gousse de vanille
- 80 à 100 g de pâte d'amande
- 200 g de farine, 25 g de sucre
- 170 g de beurre mou
- 2 pincées de cannelle
- 1 c.à café de sel
- 2 cl de Rhum brun (facultatif mais conseillé)

Pour la garniture:
- 40 g d'amandes et 40 g de noisettes entières
- 50 g de citron confit, 35 g d'oranges confites
- 50 g de raisins secs

Pour la finition:
- 50 g de beurre, 50 g de sucre semoule

Mode de préparation

- Préparer le levain. Pour cela, mélanger la levure de boulanger émiettée, le lait et la farine. Couvrir d'un torchon et laisser reposer pendant 1h à température ambiante
- Fendre la gousse de vanille et en extraire les grains.
- Découper la pâte d'amandes en petits morceaux, réserver.
- Quand le levain a doublé de volume, y ajouter l'ensemble des ingrédients pour la pâte: farine, sucre, pâte d'amande, vanille, zeste de citron, cannelle, beurre mou et rhum. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène et la pétrir quelques minutes. Elle doit se décoller des bords du récipient.
- Prélever 1/5 de la pâte et le réserver dans du film alimentaire au réfrigérateur.
- Former une boule allongée avec le reste pour créer le Stollen.
- Mélanger les 4/5 restants avec les ingrédients de la garniture: amandes et noisettes hachées, fruits confits et raisins jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Laisser lever la pâte 30 min. à température ambiante.
- Retravailler la pâte sur le plan de travail après cette pousée, former le Stollen et laisser encore reposer 30 min.
- Fariner le plan de travail, sortir le morceau de pâte stockée au réfrigérateur et l'étaler sur une épaisseur de 4 mm environ en forme de rectangle. Badigeonner légèrement le Stollen d'eau à l'aide d'un pinceau et l'envelopper dans le rectangle de pâte et laisser reposer 20 à 30 min.
- Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- Faire cuire le Stollen durant 40 minutes à 180°C (th.6).
- A la sortie du four, badigeonnez-le (encore chaud) du mélange de beurre fondu et sucre semoule.
- Une fois froid, saupoudrer de sucre glace.

BREDELE

Par Virginie di Tore, diététicienne

Ingrédients

- 250 g de sucre glace
- 2 c.à café de cannelle en poudre ou 2 c.à café d'épices à pain d'épices
- 250 g d'amande en poudre
- 2 blancs d'œufs

Ustensiles nécessaires

Les emporte-pièces qui vous plairont... Ici des étoiles.

Ingrédients pour le glaçage (facultatif)

- 1 blanc d'œuf
- 160 g de sucre glace

Mode de préparation

- Dans une terrine, mélanger le sucre glace, la cannelle, les amandes en poudre et les 2 blancs d'œufs. Malaxer bien afin d'obtenir une pâte homogène. Réserver au frais durant 1 heure.
- Facultatif: Battre le blanc d'œuf et le sucre glace pour préparer le glaçage.
- Abaisser la pâte avec un rouleau à pâtisserie à 1 cm. À l'aide d'un emporte-pièce étoile fariné découper des étoiles. Les disposer sur une plaque à pâtisserie huilée ou recouverte de papier cuisson.
- Étaler une fine couche de glaçage sur les étoiles. Laisser sécher environ 2 heures à température ambiante. Passer cette étape pour des biscuits moins sucrés.
- Cuire vos gâteaux environ 15 minutes à 150 degrés (pas trop fort afin d'obtenir la réaction de Maillard qui donne le goût et le torréfié au biscuit).
- Laisser les biscuits refroidir sur une grille avant de les conserver dans une boîte en métal.

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 !

Vivre l'**isolement social** et le sentiment **d'être différent**

Vous êtes solitaire et vous avez tendance à vous isoler ? Les autres vous semblent étrangers, vous ne comprenez pas leur mode de fonctionnement ? Et vous, non plus, personne ne vous comprend vraiment ? Si le sentiment de différence peut être bien vécu par certaines personnes, d'autres le vivront plus mal et auront tendance à s'isoler socialement. Revenons sur les causes et les plaintes réelles exprimées par celles et ceux qui souffrent de cette situation.

Céline Buldgen

Qu'est-ce que le schéma d'Isolement social et de la Différence ? C'est le sentiment d'être différent des autres. C'est le sentiment de n'appartenir à aucun groupe, d'avoir plutôt un rôle de spectateur externe dans les situations de la vie quotidienne, notamment en groupe.

Il est possible de se retrouver dans la définition de ce schéma sans que celui-ci ne soit vraiment structurel de notre personnalité. Nous pouvons donc adopter ce mode de fonctionnement en réaction à une période difficile de notre vie pendant laquelle il va être nécessaire pour nous de prendre de la distance.

En revanche, si ce schéma est structurel, cette forme d'exil sera plus envahissante et impactera nos relations (amoureuses, familiales, professionnelles, amicales). Que ce soit sur un mode structurel ou occasionnel, la personne qui vit ce schéma d'isolement social peut le vivre comme un réel handicap social, affectif et intime.

Pourquoi se sent-on différent des autres ?

Voici une liste non exhaustive des différentes expériences de vie précoces qui peuvent déclencher chez l'enfant que l'on a été ce sentiment d'être différent des autres:

- Les dons intellectuels et la manière de s'exprimer
- Les dons artistiques
- L'hypersensibilité
- Le racisme
- L'orientation sexuelle
- L'apparence physique (laideur, beauté, poids, taille...)
- Le handicap, qu'il soit physique, intellectuel ou cognitif (exemple TDAH et non-reconnaissance de ce trouble)

- Les traumatismes et troubles du comportement
- Les enfants adoptés, orphelins
- La stigmatisation familiale (inceste…)
- La dépression, l'alcoolisme d'un des parents
- Une classe sociale plus haute/plus basse que les autres enfants du même âge

Les contextes d'apparition du sentiment d'être différent sont multiples. C'est pour cette raison que le schéma d'Isolement social et de la Différence se retrouve chez de nombreuses personnes.

Les personnes qui sont dans un tel schéma grandissent en se sentant différentes des autres, c'est-à-dire qu'elles grandissent en se tenant systématiquement à l'écart des groupes et en les évitant autant que possible. Les activités de loisirs choisies sont préférentiellement des activités solitaires. L'enfant se construit la plupart du temps sur une image de «perdant», et sur une non-reconnaissance de ce qu'il est.

Dans ce contexte, le but de la thérapie va être d'aider le patient à se sentir moins différent des autres. Le thérapeute lui expliquera ce qui lie les individus les uns aux autres (les opinions communes, les histoires ou souffrances similaires…).

Il s'agira également de désacraliser l'importance d'être quelqu'un de différent des autres et de travailler sur des pensées (*«Être comme tout le monde, c'est perdre l'essence de ce qui nous rend unique», «Être comme tout le monde, c'est être un mouton»*, etc).

> “ Dans des cas très extrêmes, le thérapeute deviendra le seul contact social de la personne. ”

Selon Jeffrey Young, un psychologue américain: *«Nous sommes tous des êtres humains avec des besoins fondamentaux et les mêmes désirs. Même si nous sommes différents les uns des autres, nous avons plus de similitudes que de différences.»*

Un autre but de la thérapie sera d'amener le patient à se tourner davantage vers des personnes plus empathiques (et donc plus accueillantes), même si cela implique des changements profonds de son mode de vie. Il devra passer à l'action et tisser des liens sociaux concrets avec les autres.

Bon à savoir:

- Si vous devez porter un masque en société, et que vous vous sentez seul, vous êtes très certainement dans ce schéma d'Isolement social et de la Différence.
- Le schéma d'Isolement social et de la Différence s'appuie sur une blessure de rejet non cicatrisée.

> “ Le but de la thérapie va être d'aider le patient à se sentir moins différent des autres. ”

Difficultés à créer des liens

Sur le plan relationnel, ce sont des personnes qui peuvent être autant sociales et agréables que sauvages et solitaires, avec un besoin très fréquent de s'isoler. Ces personnes reconnaissent assez facilement qu'elles n'ont pas de sécurité affective, que ce soit dans leurs relations sociales ou intimes, et qu'elles recherchent cette sécurité que l'autre n'est pas toujours capable de donner, créant ainsi souvent des difficultés relationnelles.

Sur le plan émotionnel, le patient montre une certaine anxiété que l'on qualifiera d'anxiété sociale avec des pensées anticipatoires (*«Ah non, je ne réponds pas au téléphone», «Ah non, on m'a invité mais je n'y vais pas»*…) qui vont l'empêcher d'entrer en relation avec les autres, d'entretenir des liens avec eux, y compris des liens intimes.

Le patient va également auto-interpréter automatiquement les situations, les attitudes des autres comme du rejet. Sans en avoir réellement conscience, il aura tendance à amplifier cette différence qu'il ressent vis-à-vis des autres.

Si la forme du schéma est modérée, la personne parvient tout de même à tisser des liens sûrs avec quelques personnes. Mais elle choisira de préférence des relations interindividuelles (de 1 à 1), générant ainsi moins de risque d'être rejeté ou moqué. Elle va éviter les relations de groupe.
Dans la forme sévère, la personne se tiendra à l'écart de tout contact social et fuira les relations d'intimité (relations physiques, parler de soi, se confier…). Dans des cas très extrêmes, le thérapeute deviendra le seul contact social de la personne. ●

Source: https://www.youtube.com/watch?v=I5n0aPlJOpI

HUMANITAIRE

L'importance du don: votre don, le point de départ

SOS Faim est une ONG agréée par le Ministère des Affaires étrangères et européennes (MAEE). Mais qu'est-ce que cela signifie ? L'objectif de l'agrément est de sélectionner les organisations qui offrent toutes les garanties requises pour que les subsides octroyés par le gouvernement luxembourgeois soient utilisés de manière judicieuse et efficace.

Saviez-vous que cet appui du gouvernement n'est possible que si l'ONG bénéficie en premier lieu du soutien financier du donateur (privé ou institutionnel) ? En effet, le financement du Ministère est en réalité un co-financement. Le point de départ de l'action de SOS Faim est donc votre don, qui est alors multiplié par 4 grâce à ce mécanisme précédemment cité.

En supportant SOS Faim à travers un don, quelle cause soutiendrez-vous ?

L'ONG a été créée en 1993 au Luxembourg pour lutter contre la faim et la pauvreté dans le monde en promouvant une autre forme d'agriculture, plus résiliente et solidaire. SOS Faim ne distribue pas de denrées alimentaires, mais soutient 23 partenaires, acteurs de changement, dans 7 pays d'Afrique (Bénin, Burkina Faso, Ethiopie, Mali, Niger, Rép. Dém. du Congo et Sénégal). Ces acteurs sont soit des Organisations Paysannes, soit des Institutions de Microfinance, ou encore des organisations de défense des droits humains (notamment des droits des paysans, tels que l'accès à la terre et aux ressources naturelles, entre autres). Tous ces acteurs, à leur échelle, participent au changement. Environ 500.000 personnes sont appuyées par les partenaires de SOS Faim en Afrique.

En accordant un don à SOS Faim, vous participez au changement et permettez aux paysans soutenus et leurs familles d'atteindre durablement la sécurité alimentaire ! ●

INITIATIVE

Mon chien porte **un foulard jaune,** il a besoin de sa bulle

Lorsque vous voyez dans la rue un chien qui porte sur sa laisse ou son harnais un foulard jaune, cela signifie qu'il a besoin d'espace autour de lui. Pour respecter son besoin d'intimité, évitons donc de le caresser ou de laisser notre propre chien s'approcher de lui.

Céline Buldgen

Le foulard jaune n'est pas une tendance canine a la mode mais bien un code universel qui tend de plus en plus à se faire connaître.

Mouvement du foulard jaune, son origine

L'initiative, *The Yellow Dog Project,* a été lancée en Alberta par Tara Palardy en juin 2012 et inspirée par la Suède. Ce mouvement du foulard jaune est de plus en plus connu et est utilisé aujourd'hui dans de nombreux pays comme le Canada et la Belgique.

Pour une plus grande sécurité

Comme les êtres humains, les animaux ont besoin, eux aussi, d'avoir leur bulle. Lorsqu'un chien porte un foulard jaune, cela ne signifie pas qu'il est forcément agressif et/ou dangereux.
Plusieurs raisons peuvent expliquer son besoin d'avoir de la distance, parmi lesquelles:

- Il est de nature anxieuse.
- Il est âgé.
- Il a déjà été agressé par un autre chien et est désormais en panique.
- Il est en convalescence et a besoin de calme.
- Il s'agit d'un chiot qui n'a pas entièrement terminé sa socialisation.

On ne sait jamais comment un chien peut réagir en présence d'autres animaux ou d'êtres humains. Le port du foulard jaune permet ainsi de promener son animal en toute sécurité. Par contre, le fait de mettre un foulard jaune à son chien n'est pas une raison pour ne pas l'éduquer. C'est une mesure de sécurité temporaire qui ne réglera pas le problème.

De simples précautions

Foulard jaune ou pas, il est conseillé de toujours demander au propriétaire du chien si on peut caresser ou non son animal.
Pour celles et ceux qui ont l'habitude de promener leur chien sans laisse en rue, sur la plage, etc... N'oubliez pas que si votre chien n'est pas agressif et aime les autres chiens, ce n'est pas forcément le cas des autres chiens qu'il rencontrera. De simples précautions permettront d'éviter le moindre risque. Personne ne souhaite en effet que son animal ne soit blessé ou subisse un grand stress...
Tout le monde ne connaît pas encore ce mouvement du foulard jaune. N'hésitez donc pas à diffuser au maximum ce message autour de vous: Un foulard jaune = «Gardez vos distances!». ●

Retenons:

- Il ne faut pas stigmatiser les chiens qui portent un foulard jaune, ni leurs propriétaires.
- La majorité des accidents de morsures liés à des enfants surviennent plus fréquemment avec le chien de famille ou connu.
- Ne pas associer l'absence d'un foulard jaune à la possibilité d'approcher le chien.
- Demandons toujours la permission au propriétaire du chien si on peut caresser son animal. Apprenons à nos enfants à en faire de même.

Pour plus d'information sur le sujet: www.theyellowproject.com/The_Yellow_Dog_Project/Home.html

Source: www.veterinaireste-rose.com/le-mouvement-du-foulard-jaune/

Les animations de groupe de la Clinique du Diabète

www.hopitauxschuman.lu

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

Auditoire, 1er étage, Hôpital Kirchberg

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

www.acteurdemasante.lu
Rubrique Diabétologie **NOUVEAU**

Fruit d'une collaboration entre médecins et personnel soignant, le contenu des articles est basé sur les principales questions et préoccupations que nos patients et leur entourage ont exprimé lors de groupes de discussion.

Dans cette rubrique, vous découvrirez de nombreux thèmes:
- La glycémie
- L'hypoglycémie
- L'hyperglycémie
- Le diabète de type 1
- Le diabète de type 2
- Le diabète gestationnel
- L'alimentation
- Les complications
- Vivre avec le diabète
- Mais aussi des outils: vidéos, quiz..

Wou deet et wéi ?
www.acteurdemasante.lu

2021
WOU DEET ET WÉI?
BY HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

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.

Découvrez dès à présent notre second épisode, sur l'urologie : spécialité très variée qui permet de traiter de nombreuses infections.

A voir et revoir sur Acteur de ma santé:
acteurdemasante.lu/fr/wou-deet-et-wei/

ACTEUR DE MA SANTÉ
BY HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

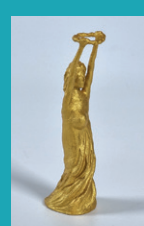
Jeanne – Eis Gëlle Fra

Cette année, les Hôpitaux Robert Schuman (HRS), ensemble avec la Fondation Hôpitaux Robert Schuman (FHRS), ont choisi de s'associer à l'artiste Jacques Schneider, pour le mois d'Octobre Rose.

Le symbole de la Gëlle Fra est né il y a tout juste 100 ans. Jacques Schneider, artiste luxembourgeois mandaté par la FHRS, réinterprète, dans le cadre de la nouvelle campagne de sensibilisation au cancer du sein, ce symbole emblématique du pays.

Soutenir notre action

A travers cette action, contribuez à soutenir Europa Donna Luxembourg a.s.b.l., acteur majeur de la lutte contre le cancer du sein. L'intégralité des sommes récoltées grâce à la vente de ces symboles de soutien sera reversée à l'a.s.b.l.



Reproduction «Jeanne – Eis Gëlle Fra» (10cm, nylon)
La statue est délivrée avec son livre retracant la génèse du projet.
Prix de vente: 50€

Badge «Jeanne – Eis Gëlle Fra (5cm)
Prix de vente: 5€

Impression d'art «Jeanne – Eis Gëlle Fra» (40*50 cm)
Sous cadre
Prix de vente: 250 €

Points de vente

- *Letzshop, dans la boutique virtuelle de l'artiste Jacques Schneider sur le site www.letzshop.lu*
- *Concept-Store de Jacques Schneider, Centre commercial Cloche d'Or, Luxembourg*
- *Effectuez un virement du ou des achats désiré(s) sur le compte de la Fondation Hôpitaux Robert: LU58 0030 2765 3926 0000 en précisant dans l'objet de votre virement le ou les produits souhaités*

Mon beau sapin, plein de dangers !

Lorsque l'on évoque l'hiver, on pense souvent à ces journées froides et ensoleillées, à la nuit qui tombe rapidement, à la neige (qui se fait plus rare de nos jours), et surtout aux festivités de fin d'année ! Et si les animaux sont de plus en plus gâtés pour les fêtes, il ne faut cependant pas oublier que celles-ci recèlent de nombreux dangers pour eux...

Suzanne Vanweddingen

Les amateurs de vidéos humoristiques connaissent bien ces plans d'animaux faisant tomber le sapin de Noël. Certes, ces vidéos font rire, mais elles sont également représentatives des risques qu'encourent nos compagnons.

Pour éviter toute chute malencontreuse du sapin (avec les dégâts inhérents à cette situation), veillez à vous assurer que l'arbre soit bien stable et sécurisé.
Qui dit sapin de Noël, dit décorations ! Là encore, la vigilance est de mise: un coup de patte et les jolies boules en verre finissent au sol. En se brisant, les morceaux peuvent se transformer en danger mortel s'ils sont ingérés par votre animal. De la même façon, attention aux boules et décorations de petite taille qui peuvent être avalées et provoquer une occlusion intestinale. Les guirlandes sont à placer le plus haut possible dans l'arbre, car une fois ingérés, les fils et filaments peuvent s'entortiller dans l'estomac et nécessiter une intervention chirurgicale (c'est également la raison pour laquelle il ne faut jamais tirer un fil sortant de l'anus de votre chien ou de votre chat, car vous pourriez provoquer de gros dégâts au niveau de son intestin !). Quant aux guirlandes électriques, un coup de dent de votre chat, chien, ou rongeur, et c'est l'électrocution assurée !

> « Pour gâter vos petits compagnons, rien de tel qu'une alimentation adaptée à leurs besoins ! »

Des jolies plantes

D'une manière générale, les plantes et les animaux ne font pas vraiment bon ménage !
Cependant, certaines plantes sont plus particulièrement dangereuses. C'est le cas du gui, dont les baies sont nocives; du houx, dont les feuilles et les baies peuvent causer empoisonnement et troubles digestifs (vomis-

sements, diarrhée, coliques); du poinsettia (l'étoile de Noël), dont la sève est irritante (elle provoque notamment des conjonctivites et des irritations de la peau, de la gueule et de l'estomac) ; ou encore de l'hellébore (la rose de Noël), qui peut causer des intoxications.
Attention, l'if est à bannir absolument de la maison ! En effet, non seulement il est extrêmement toxique, mais en cas d'ingestion, les symptômes sont rapides et très violents, et conduisent dans la majorité des cas au décès de l'animal.

À table ! (ou pas)

La tentation est grande de gâter vos compagnons avec quelques gourmandises issues de vos plats festifs. Mais là encore, la prudence s'impose !
Les alliacés (poireaux, ail, oignons) sont à proscrire absolument, en raison de leur toxicité. Il en va de même pour le chocolat: le cacao contient de la théobromine, une molécule toxique pour les animaux. Le raisin fait aussi partie de la liste des aliments interdits.
Enfin, les os (dans les morceaux de lapin, poulet...) peuvent bloquer le système digestif.
Pour gâter vos petits compagnons, rien de tel qu'une alimentation adaptée à leurs besoins ! N'hésitez pas à demander conseil à votre vétérinaire.

Ne rien laisser traîner...

Rubans, ficelles, papier font partie intégrante de la tradition des cadeaux offerts; or après le traditionnel déballage, il convient de ne pas les laisser traîner. Votre animal pourrait avoir l'envie d'y goûter, ce qui pourrait causer une occlusion intestinale. De la même façon, les petits jouets peuvent représenter un danger, tout comme les piles susceptibles de provoquer des ulcérations !
Enfin, l'une des causes d'intoxication les plus fréquentes en hiver est l'ingestion d'antigel (ou éthylène glycol). En raison de sa consistance et de sa saveur sucrée, il est très appétant pour les chats, mais il peut surtout s'avérer mortel... ●

C'EST MOI QUI L'AI FAIT

LA COSMÉTIQUE NATURELLE, VEGAN ET ZÉRO DÉCHET

LA COSMÉTIQUE SOLIDE

Economique et écologique, elle s'emporte partout et offre une réelle alternative efficace et 100% naturelle ! Shampooings, dentifrices, déodorants, bain de bouche... Adoptez les tous pour une routine beauté totalement eco-friendly...

LA GAMME

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

NOUVEAUTÉS

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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Demandez conseil à votre pharmacien

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: 31/12/21

Aulus

L'auteur

Zoé Cosson est née en 1995 et vit actuellement au Havre. Elle a grandi entre Toulouse et les Pyrénées, et se rend régulièrement à Aulus-les-Bains où elle pratique la randonnée. *Aulus* est son premier roman.

L'ouvrage

Aulus est une station thermale des Pyrénées construite à la Belle Époque, qui ne compte plus, aujourd'hui, qu'une centaine d'habitants.
Dans le village et sur les chemins, la narratrice écoute, regarde et recueille habitudes et histoires des Aulusiens: la météo, l'ours, la centrale plantée sur une rivière, les élections...
Elle en fait un récit, celui d'un écosystème fragile, où hommes et nature cohabitent comme ils peuvent.

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

Gagnez le nouveau diffuseur Phytosun «Mauna Black&Mint» avec un «Complexe Zen» !

Le Phytosun diffuseur Mauna aborde un look sophistiqué avec l'aspect chaleureux et cosy du bois, la bague en métal dorée et matte et sa forme volcan. Cet hiver, Phytosun a donné un nouveau look au diffuseur Mauna. Le nouveau Mauna Black&Mint est maintenant livré avec 2 couvercles, ce qui vous permet de l'adapter à chaque saison et à chaque environnement. Menthe fraîche ou noir élégant: que choisissez-vous?

Apportez de la chaleur, de la convivialité et une touche d'exotisme dans votre maison avec ce diffuseur branché. Et grâce à l'éclairage LED, vous pouvez créer une véritable sensation de bien-être chez vous à la maison. Le diffuseur Mauna est équipé d'un système de diffusion ultrasonique et est très facile à utiliser.

Vous préférez un mélange d'Huiles Essentielles pour profiter pleinement de toutes leurs propriétés ? Phytosun y a aussi pensé. Les Complexes pour les diffuseurs sont une combinaison unique d'Huiles Essentielles pour créer l'atmosphère désirée dans votre maison: découvrez, par exemple, Complexe Zen, Complexe Sommeil, Complexe Purifiant ou Complexe Respiration !

L'aromathérapie existe depuis des siècles, mais de plus en plus de gens utilisent cette technique ancienne pour stimuler leur santé et leur bien-être. C'est une façon très simple de se détendre après une journée de travail bien remplie, d'acquérir l'énergie positive nécessaire pour une journée d'examen mouvementée ou de dormir le soir de façon détendue.

Disponible en pharmacie (en ligne) au prix de vente conseillé de 65,99 € pour le diffuseur Mauna Black&Mint, et 13,99 € pour les Complexes d'Huiles Essentielles.

DÉTOX
MINCEUR
TRANSIT

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

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

CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ VOUS A NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

smectaGo®

Diosmectite 3g

DIARRHÉE AIGUË ?

NEW

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