N° 65 - janvier-février 2022

GRATUIT

Letz be healthy

Animaux
La gestion du stress

La marche nordique, pour toute l'année

PARO, le robot émotionnel

Magnésium: la star des micronutriments

Mythes sur la santé des enfants en hiver

L'activité physique, votre meilleure alliée

BEAUTÉ
Nouvelle année en douceur

Préhabilitation: préparation à une chirurgie lourde

Découvrez la **Seniorenresidenz Am Park**

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

Stilaxx®
Stilaxx
Toux sèche
Droge hoest
Pastilles contre la toux
Hoestpastilles
Mousse d'Islande
+ racine de réglisse
+ racine de guimauve
Sans sucre / Suikervrij
Cassis / Zwarte bes
28 Pastilles
SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

Restez Relax.
Restez MetaRelax.

Metagenics™

EN PHARMACIE

■ MetaRelax® contient du folate qui contribue à une fonction psychologique normale, par ex. dans des moments de stress, en cas de tension et d'agitation.
Il contient du magnésium qui joue un rôle important pour un bon fonctionnement nerveux et en cas de fatigue, et il contient du magnésium et de la vitamine D bons pour les muscles.

édito

Bye Bye 2021
Bienvenue à 2022

L'année 2021 qui vient de s'achever restera encore profondément ancrée en chacun de nous. La crise de la Covid-19 à laquelle nous faisons face depuis fin 2019 nous a plongés dans une situation inédite qui a bouleversé nos vies, notre quotidien, nos habitudes, nos valeurs, nos envies.

2021 fut encore chaotique et les nombreuses catastrophes climatiques qui ont touché le monde entier s'y sont mises également. Dur de garder le moral dans ces circonstances mais pourtant, cela est nécessaire… La vie continue. Il nous faut garder le moral, continuer à croire aux vertus du courage et de la solidarité dont le monde fait preuve. C'est unis et dans l'adversité que nous vaincrons cette pandémie. L'espoir nous aide à entrevoir un avenir meilleur, nous permet de nous projeter dans le futur. L'espoir est donc un acte positif qui nous permet de garder le cap et de voir le bout du tunnel de cette période difficile. Et si l'espoir revenait ? On ne peut jamais savoir, ni prévoir ce qui se passera demain. L'avenir nous réserve tant de surprises.

En attendant et fort heureusement, la vie continue envers et contre tout. Du coup, avez-vous profité des fêtes de fin d'année comme il se doit ? Nous l'espérons de tout coeur. Et à présent, il faut tout mettre en oeuvre pour bien commencer 2022.

Qui dit nouvelle année dit évidemment nouvelles résolutions ! L'entame d'une nouvelle année est souvent le temps des projections, de nouvelles envies, de nouveaux projets alors ne dérogeons pas à la tradition… Quels sont vos objectifs ? Trouver un nouveau job, faire plus de sport, adopter un animal de compagnie ? Être heureux tout simplement ?

En tous cas, en ce début d'année, toute l'équipe de *Letz be healthy* vous présente ses meilleurs voeux de santé et de bonheur à partager avec tous les êtres qui vous sont chers.

Continuez à prendre bien soin de vous.

Sandrine

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.

VU À LA TV

Zaffranax®

Humeur positive & équilibre émotionnel[1]

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

Pour une utilisation lors des périodes émotionnelles[1], de stress temporaire[2] et de fatigue professionnelle[2]

[1] Le safran contribue au maintien de l'équilibre émotionnel et de l'humeur positive.
[2] L'acide folique contribue à un bon état psychologique, y compris la résistance au stress, et aide à réduire la fatigue.

Δ2012

Letz be healthy
N°65 - janvier-février 2022

Sommaire

6
Zapping .....
- Tous épuisés par la parentalité?
- IMMUNITY DUOPACK
- Blue Monday? Ne vous laissez pas abattre !
- Bientôt un nouvel emballage pour le CITREX
- Rhume, état grippal: combattre les premiers symptômes

12
Beauté .....
Débutons la nouvelle année avec plein de douceur

14
Enfance .....
Prendre soin de la santé de ses enfants en hiver: trois mythes

16
CHL .....
Programme de préhabilitation: préparer les patients à une chirurgie lourde pour améliorer leur convalescence

18
Formations .....
L'activité physique, votre meilleure alliée

21
Recettes .....
Galettes de panais au fromage blanc
Ragoût de pois chiches

23
Mode de vie .....
Les 10 commandements de l'*American Heart Association*

24
Société .....
Au printemps prochain, la «Seniorenresidenz Am Park» ouvrira ses portes à Bissen

26
HRS .....
PARO: le robot émotionnel

28
Compléments .....
Le magnésium: la star des micronutriments

30
Mille sabords .....
Dire des gros mots ça fait du bien

32
Sport .....
La marche nordique, une activité pour tous à l'année

34
Animaux .....
La gestion du stress chez l'animal de compagnie

36
Concours .....
Avec ALINEA, Metarelax et RAZ*WAR

38
Sortir .....
Julian Perretta, la mascotte de Diekirch, 12e Biennale de Taipei

Tous **épuisés** par la parentalité?

Une étude comparative portant sur des parents de 42 pays différents a révélé une véritable épidémie de burn-out parental. Saviez-vous qu'il existe des remèdes naturels qui peuvent aider à réduire la fatigue et l'épuisement ?

L'épuisement mental et physique total est déclenché par le stress et les conditions éprouvantes du rôle de parent, plus encore.

Une étude menée auprès de 17.409 parents de 42 pays différents, et parue dans *Journal of Affective Science*, énumère un certain nombre de facteurs qui contribuent à cet épuisement qui, dans certains cas, peut même conduire à une incapacité de travail.

Elle montre surtout que nos pays sont fort atteints. Le télétravail des deux dernières années n'a pas été facile pour tout le monde, et un pays comme la Belgique, notre proche voisin, détient le triste record du burn-out parental.

Une méthode naturelle pour réduire la fatigue et l'épuisement

De nombreuses personnes, non seulement les parents d'enfants en bas âge, mais aussi les personnes âgées, les personnes stressées par leur travail et d'autres personnes ayant une vie difficile, peuvent avoir des périodes où elles ressentent un manque total d'énergie.

> « L'épuisement mental et physique total est déclenché par le stress et les conditions éprouvantes du rôle de parent, plus encore. »

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des moyens de maintenir vos niveaux d'énergie dans la norme. Une possibilité est de prendre Bio-Q10 100 mg ou BioActive Q10 100 mg. Ces produits contiennent de la coenzyme Q10 naturelle de qualité pharmaceutique et de la vitamine B2 (Bio-Q10) ou de la vitamine C (BioActive Q10), qui aident à réduire la fatigue et l'épuisement tout en soutenant le métabolisme normal des cellules, source d'énergie.

Des capsules énergétiques aux résultats prouvés

Bio-Q10 100 mg est déjà un complément largement utilisé. De nombreuses études ont été menées avec Bio-Q10 100 mg car il est réputé pour sa qualité documentée.

En 2013, des scientifiques suédois ont publié les résultats de leur étude révolutionnaire KiSel-10 qui a été menée sur un grand groupe de seniors en bonne santé âgés de 70 à 88 ans.

Qualité de vie améliorée

À leur grande surprise, les chercheurs ont découvert que les participants du groupe ayant reçu du Bio-Q10 100 mg en association avec un supplément de sélénium

(SelenoPrecise) présentaient des signes distincts d'amélioration de leur qualité de vie. L'étude a été publiée dans l'International *Journal of Cardiology* et est largement citée pour sa précision et ses résultats documentés. ●

Pour en savoir plus sur Bio-Q10 100 mg; www.pharmanord.be/fr/produits/bio-q10-100mg-gold
Pour en savoir plus sur BioActive Q10 100 mg: www.pharmanord.be/fr/produits/bioactive-q10-100mg

Demandez conseil à votre pharmacien

IMMUNITY DUOPACK

Votre immunité est-elle bien armée ? Le système immunitaire est occupé en permanence. Bien se nourrir et choisir des aliments sains garantissent une immunité optimale. Les nutriments comme le sélénium, le zinc et la vitamine D répondent aux besoins accrus de nos défenses. Votre immunité est affaiblie ? Il est grand temps de réarmer vos résistances. Profitez de l'offre Immunity Duopack de Pharma Nord en emballages pour 1 mois ou 2 mois.

- **D-Pearls 3000** - Petites perles avec 75 µg (3000UI) de vitamine D3* naturelle dissoute dans une huile d'olive «extra vierge» de haute qualité pressée à froid, pour adultes et enfants à partir de 11 ans. La gélatine est certifiée halal et kasher, et l'huile d'olive assure une bonne biodisponibilité étant donné que la vitamine D est liposoluble.
- **Selenium+Zinc** - Levure de sélénium* pure et liée organiquement (SelenoPrecise), zinc* et vitamines A*, B6*, C* et E. Depuis plus de 25 ans, la référence pour un apport optimal de sélénium et de zinc !

* Contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

Conseil d'utilisation:

Pour adultes et enfants à partir de 11 ans, 1 capsule + 1 comprimé par jour. A prendre de préférence pendant le repas. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

IMMUNITY PACK est produit sous contrôle pharmaceutique et disponible en pharmacie
1 mois (40 capsules + 30 comprimés) - CEFIP 160-465 - Prix conseillé € 14,95
2 mois (80 capsules + 60 comprimés) - CEFIP 160-466 - Prix conseillé € 24,95

Clever akafen - Kaufen auch Sie nachhaltig ein !

unter www.clever-akafen.lu :

- alle positiv bewerteten Produkte
- spezifische Umwelt-Kriterien
- teilnehmende Geschäfte
- Anwendungsempfehlungen

SDK CLEVER AKAFEN SuperDrecksKëscht®

Eine Kampagne der SDK mit ihren Partnern.
SDK - gelebter Klimaschutz.

SDK SuperDrecksKëscht®

Blue Monday? Ne vous laissez pas abattre !

Décrit comme le jour le plus déprimant de l'année, le Blue Monday survient traditionnellement le troisième lundi de janvier. Les fêtes sont passées, les bonnes résolutions se sont envolées, les vacances sont encore loin, et le froid et l'humidité ne font que renforcer notre mélancolie.

Les plaintes telles que la fatigue, le stress, la morosité, l'agitation et les troubles du sommeil sont dès lors monnaie courante. Notre bien-être mental n'a jamais été soumis à une telle pression.

Vous vous reconnaissez? Il est important de s'attaquer à la cause sous-jacente.

Déséquilibre des neurotransmetteurs

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

Zaffranax® propose des compléments alimentaires efficaces présentant une excellente tolérance pour le bien-être mental[1], sûrs pour une utilisation à long terme. Les

Bientôt un nouvel emballage pour le **CITREX**

A base d'extraits hautement actifs de bergamote, cela fait près de deux ans maintenant que le CITREX est recommandé par les nutritionnistes pour aider le patient à traiter son syndrome métabolique ou un taux de lipides élevés, ou encore à perdre du poids.

Proposé en conditionnements de 60 comprimés, le CITREX se prend à raison de 2 comprimés par jour, avec le petit déjeuner et le dîner. Il faut compter trois mois de traitement pour obtenir les effets attendus et améliorer les résultats de la prise de sang.

Jusqu'à présent disponible sous blister classique, CITREX sera bientôt progressivement vendu en boîtes écoresponsables de 60 comprimés.

produits sont formulés à partir d'extraits de plantes de haute qualité aux effets cliniquement[1, 5] prouvés, enrichis de vitamines et minéraux.

Zaffranax® Humeur Positive

- **Zaffranax® Humeur Positive** vous aide à rester de bonne humeur[1] et à faire face au stress[4] temporaire et à la fatigue professionnelle[2,3].

- Triple action, sur les plans émotionnel, cognitif et physique. Permet de garder votre équilibre émotionnel[1] et aide à se détendre[9], soutient les performances mentales[4] et aide à gérer le stress[4] temporaire, aide à réduire la fatigue[2] et détend les muscles[3].

- À base d'extrait de safran et enrichi en magnésium et en vitamines B.

Zaffranax® Sleep

- **Zaffranax® Sleep** contribue à améliorer le rythme de sommeil naturel[5-9]. Offre un sommeil réparateur[5], mais aussi des effets positifs pendant la journée, afin de rompre le cercle vicieux des troubles du sommeil.

- Aide à l'endormissement[5], réduit la fatigue[6] et aide au maintien de l'humeur positive[9] en journée.

- À base d'extraits de plantes et enrichi en vitamines et en minéraux: extrait de safran, extrait de mélisse officinale, extrait d'asperge breveté, vitamine C, vitamine E et zinc. ●

Références:
1. Le safran contribue au maintien de l'équilibre émotionnel et de l'humeur positive.
2. Les vitamines B6, B9, B12 et le magnésium aident à réduire la fatigue.
3. Le magnésium contribue à un métabolisme énergétique normal, au fonctionnement normal du système nerveux ainsi qu'à une fonction musculaire et psychologique normales.
4. La vitamine B5 contribue à des performances mentales normales, y compris la résistance au stress et la concentration.
5. La mélisse officinale contribue à l'endormissement et à un sommeil réparateur.
6. La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système nerveux et aide à lutter contre la fatigue.
7. Le zinc soutient la fonction cognitive.
8. La vitamine C, la vitamine E et le zinc contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
9. Le safran aide à se détendre et à conserver sa bonne humeur.

Demandez conseil à votre pharmacien

Pour PLUS D'ÉNERGIE!

Bio-Q10 / BioActive Q10 la solution sans stimulant !

Contient la vitmaine B2 ou la vitamine C qui contribue à un métabolisme énergétique normal

Pour réduire la FATIGUE.

Bio-Q10 / BioActive Q10
– Coenzyme Q10 + la vitamine B_2 ou C

- le mieux documenté
- Bio-Q10 Gold 100 mg est utilisé dans les études Q-Symbio et Kisel-10

Disponible chez votre pharmacien. Conditionnements promotionnels disponibles jusqu'à épuisement des stocks.

Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

BE_Q10_Ad_Let2BeHealthy_FR_101x267_1221

BOÎTE GRATUITE?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quiz-q3
et tentez votre chance. Offre valable jusque **03/2022**

Rhume, état grippal: combattre les premiers symptômes

Les termes «rhume» et «grippe» sont souvent utilisés sans faire de distinction dans les conversations quotidiennes lorsque nous ne nous sentons pas bien, mais il existe des différences importantes entre les deux affections. Quelles sont donc les différences? Que faire en cas de symptômes grippaux?

Le rhume peut également toucher la même personne une à quatre fois par an, ce qui le rend d'autant plus «normal». Nous avons un rhume lorsque nous sommes atteints par une souche de virus qui a tendance à se nicher principalement dans le nez, comme les rhinovirus. La grippe, en revanche, est due au virus de la grippe. Ces deux maladies étant des infections virales, elles ne doivent pas être traitées par des antibiotiques, qui ne peuvent pas combattre les virus.

Quelles différences?

Le rhume et la grippe sont des virus différents qui provoquent des symptômes différents. Tous deux se caractérisent par un écoulement nasal ou un nez bouché, ainsi qu'une période d'incubation d'environ trois jours, mais la grippe a des manifestations plus sévères que le rhume.
Si vous avez soudainement une forte fièvre, une fatigue prolongée, des frissons, des douleurs musculaires et des courbatures dans des muscles dont vous ignoriez l'existence, il est fort probable que vous ayez attrapé la grippe. Et s'il faut jusqu'à 10 jours pour se remettre d'un rhume, il faut parfois six semaines pour se rétablir d'une grippe.

Comment les éviter?

Une des mesures les plus simples que vous pouvez prendre pour réduire le risque de contracter l'un ou l'autre des virus est de vous laver les mains régulièrement durant la journée. Une bonne hygiène quotidienne du nez est également indispensable, car les virus sont transmis par l'air et très contagieux. Il a été cliniquement prouvé que l'usage préventif des sprays pour le nez *PHYSIOMER*® réduit de moitié le risque d'attraper un rhume en hiver.

Combattre les premiers signes

Vous commencez à vous sentir malade malgré les précautions prises? À ce stade, gérer son énergie avec parcimonie est ce qu'il y a de mieux à faire.
Vous pourriez envisager de renoncer à votre séance de sport ou à vos activités après le travail. Le plus important est de se coucher le plus tôt possible, car une bonne nuit de sommeil aide à combattre les symptômes. Lorsque vous dormez, votre corps peut se concentrer sur son rétablissement, et votre cerveau sécrète une hormone qui l'aide dans cette tâche. Couchez-vous tôt et restez loin des écrans.

Éliminez les germes de votre nez

Il est important de se nettoyer le nez lorsque l'on ne se sent pas bien. Si le système immunitaire détecte la présence d'intrus, il produit du mucus, pour les piéger et les évacuer. Lavez votre nez à l'eau de mer avant qu'il ne commence à couler ou qu'il ne soit bouché. Cela permet de purifier les fosses nasales et de soutenir votre corps dans le processus d'évacuation.

Les sprays pour le nez *PHYSIOMER*® permettent de le faire sans crainte d'irritation. L'eau de mer ionisée présente dans les produits préserve tous ses minéraux et oligo-éléments, ce qui la rend douce pour les muqueuses et rééquilibre le nez.

Hydratez-vous

Votre nez est davantage bouché lorsque vous vous réveillez après une nuit passée sans boire. Veillez à boire suffisamment de liquide – au moins deux litres par jour – pour aider vos défenses.
Si vous avez du mal à boire de l'eau, vous pouvez opter pour des jus de fruits frais et des tisanes. Ajoutez du miel, du citron ou du thym pour augmenter la valeur antiseptique. ●

Demandez conseil à votre pharmacien

COVID-19
VACCINATION
enfants

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

La vaccination des enfants contre la COVID-19 :

Qui ?
Comment ?
Pourquoi ?

Le Conseil supérieur des maladies infectieuses (CSMI) a donné un avis favorable à la vaccination immédiate de certains enfants âgés de 5 à 11 ans.

Que sait-on aujourd'hui sur l'efficacité, la sûreté et les potentiels effets secondaires de ce vaccin chez les enfants ?

Obtenez les réponses dans le nouveau blog de la Direction de la santé, disponible sur covid19.lu

Débutons la nouvelle année avec plein de douceur

Nous avons envie de partager avec vous nos préconisations de bons produits que vous trouverez en pharmacie. Des produits sains, naturels et souvent Bio car c'est bon pour nous et aussi pour la planète.

Sandrine Stauner-Facques .....

Nettoyer son visage

Balming face Polish de *RainPharma* est un gommage sans précédent pour le visage ! Un cocktail fonctionnel et exclusif de pures huiles essentielles de sauge, de cèdre, d'ylang-ylang, de lavande et d'orange avec un délicieux parfum épicé.

Nuxe Very rose Gel-Masque Nettoyant Ultra-Frais est un soin qui élimine les particules de pollution. Il nettoie en profondeur tout en respectant l'équilibre de la peau.

Problèmes de digestion et de transit

Voici des solutions naturelles:

- Des cubes à mâcher pour la digestion: une synergie d'huiles essentielles 100% Bio, pures et naturelles pour des actions ciblées pour apaiser les troubles intestinaux et réguler le transit, aider à soulager les ballonnements, retrouver un confort digestif. Huiles essentielles sélectionnées: fenouil, menthe poivrée, carvi, cardamone.
- Des cubes à mâcher pour réguler le transit: une synergie d'huiles essentielles 100% Bio, pures et naturelles pour des actions ciblées pour aider la digestion, apaiser les troubles intestinaux et réguler le transit. Huiles essentielles sélectionnées: cannelle, gingembre.

Songez également à vous procurer le coffret d'huiles essentielles Indispensables Bio de *Pranarom*. Un trio parfait pour apaiser les petits tracas du quotidien, offrir une protection naturelle à toute la famille, purifier votre air intérieur ou faciliter la digestion après un repas copieux, tous les bienfaits des huiles essentielles réunis dans ce coffret.

L'équilibre intime de Mesdames

Le microbiome vaginal est un écosystème unique composé de millions de bactéries qui jouent un rôle essentiel dans votre santé. Il vous protège contre des infections, des irritations, cystites... Les ingrédients antibactériens dans les produits d'hygiène vaginale conventionnels peuvent perturber cet équilibre et peuvent causer de nombreux problèmes intimes. Après des années de recherche, la marque *VGN* a vu le jour pour briser naturellement le cercle vicieux. *VGN* est extrêmement efficace et peut être utilisé régulièrement sans aucun effet secondaire.

Nourrir son corps

Prendre soin de vous tout en gagnant du temps. Trop beau pour être vrai ? After Oil de *RainPharma* est une huile corporelle aromatique que vous appliquez sous la douche, sur une peau mouillée, et que vous rincez ensuite brièvement. Il ne vous reste plus qu'à vous sécher, à vous habiller, et le tour est joué. Votre peau est souple et douce comme de la soie.

Avec le lait hydratant à la fleur d'hibiscus de *Klorane,* vous n'avez pas à choisir entre un soin de qualité dermatologique et un produit parfumé, très agréable à utiliser. Ce lait corporel cumule les atouts grâce à des propriétés nourrissantes et une délicieuse senteur fleurie, qui laisse un sillage persistant sur votre peau.

Se laver les mains

Cleansing hand smoothie de *RainPharma* est un produit très doux et intensément nettoyant, la formule est exempte de conservateurs irritants et ne mousse pas. Tous les ingrédients mis en œuvre dans ce nettoyant pour les mains sont d'origine naturelle et végétale.
Optez pour le Savon d'Alep *Al Bara* à la véritable Fleur d'Oranger. Il nettoiera vos mains en douceur mais aussi la peau de votre corps et votre visage (il est 100% naturel).

On aime aussi beaucoup le savon surgras bio hypoallergénique myrtille et bois de figuier de la marque *C'est moi qui l'ai fait* (saponification à froid et adapté aux bébés, 100% naturel, vegan, zéro déchet). ●

De la tendresse pour les tout petits

Uriage propose des soins bébés et enfants ultra-doux et haute tolérance, riche en Eau Thermale d'Uriage. Leurs peaux fragiles ont besoin de produits spécifiques et spécialement dédiés.
Nous avons sélectionné la 1ère crème lavante à l'Edelweiss Bio nouvelle formule. Avec 1/3 de lait nourrissant, la crème préserve le film hydrolipidique, respecte l'équilibre cutané et ne dessèche pas la peau de bébé.
Adoptez aussi la 1ère huile lavante, nourrissante qui nettoie en douceur la peau délicate et sèche de bébé. Sa formule protège efficacement la peau des effets desséchants de l'eau calcaire en laissant un film protecteur.
Pour parfaire sa toilette, appliquez sur la peau de bébé son 1er lait hydratant. Une émulsion fluide et onctueuse délicatement parfumée qui hydrate intensément la peau dès la naissance.
Vous allez adorer la 1ère senteur pour votre bébé: la douceur et la tendresse d'une eau fraîche, délicatement parfumée avec la fragrance iconique «Doudou» qui respecte la peau délicate des tout petits.

ENFANCE

PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ DE SES ENFANTS EN HIVER: trois mythes

À l'approche de l'hiver, et de son lot de maladies, prendre soin de la santé de ses enfants est un impératif. Pour ce faire, il est crucial de connaître les bons gestes à adopter… comme les mythes à déconstruire.

Emilie Di Vincenzo

Avec l'hiver qui approche, les petites infections hivernales viennent boucher le nez des plus petits. Cette année encore, les gestes sanitaires sont de mise pour éviter la propagation de la Covid-19. Pourtant, bien d'autres virus peuvent être transmis durant cette période. Quels sont les réflexes à adopter pour s'en protéger ? Ensemble, partons à la chasse des mythes qui persistent sur la santé de nos enfants.

MYTHE N°1: les compléments alimentaires garantissent une bonne santé

En hiver, notre alimentation change: cette dernière peut devenir moins riche en vitamines et en minéraux. Pourtant, ces derniers sont essentiels pour favoriser une bonne santé et renforcer notre système immunitaire.
C'est pourquoi des suppléments en vitamines, notamment C, sont couramment donnés aux enfants.
Toutefois, seuls, ces compléments alimentaires ne permettent pas de garantir une bonne santé. Une surconsommation de ces derniers peut même être néfaste. C'est pourquoi votre pharmacien sera de bon conseil pour faire les meilleurs choix. De plus, certains suppléments présentent des interactions médicamenteuses: les compléments en vitamine E, par exemple, limitent les capacités d'absorption de certains médicaments. Aussi, en cas de doute sur les besoins nutritionnels de l'enfant, il est recommandé de se tourner vers son médecin traitant.
De plus, n'oubliez pas d'adopter une alimentation équilibrée en plus de la supplémentation: agrumes pour la vitamine C, lentilles pour le fer, huiles végétales pour les oméga-3… sans oublier les herbes aromatiques fraîches !

MYTHE N°2: il faut protéger la tête et les mains pour ne pas prendre froid

Tandis que les connaissances scientifiques progressent, les croyances ont la vie dure. Ainsi, nombreuses sont les personnes qui pensent que sortir insuffisamment vêtu revient à «attraper froid». Et, donc, invariablement, à tomber malade. Pourtant, ces liens, dans les faits, n'existent pas. En effet, les virus se transmettent d'humain à humain, et non à travers le froid hivernal.
En revanche, les températures basses peuvent avoir un autre rôle: affaiblir le système immunitaire. Pour le renforcer, une bonne alimentation et un repos suffisant sont des premières pistes à suivre. Malgré tout, enfiler un manteau épais, ainsi qu'une écharpe, un bonnet et des gants, permet de limiter les risques d'engelures !

MYTHE N°3: il n'y a pas de risque de coups de soleil en hiver

Avec la fin de l'été, les ventes de crème solaire chutent et les casquettes sont mises au placard.
En effet, avec les températures qui chutent, nous ressentons moins la chaleur des rayons du soleil sur notre peau et nous nous croyons protégés. Pourtant, les coups de soleil peuvent encore survenir. À la montagne, plus particulièrement, les risques de brûlures sont réels. Même à plus basse altitude, il est possible d'attraper des coups de soleil sur le visage, et même… au niveau des yeux ! C'est la photokératite: les UV brûlent la cornée, entraînant des rougeurs et une vision floue.
Pour éviter cela, il est donc recommandé de continuer à protéger les enfants des rayons du soleil, en particulier les jours de grand beau temps. ●

NEZ BOUCHÉ?

RESPIREZ LIBREMENT AVEC

PHYSIOMER®

EXPRESS

2 AGIT DANS LES MINUTES

DÉCONGESTIONNANT

- SANS ACCOUTUMANCE
- EXCELLENTE TOLÉRANCE

Δ2111

Programme de préhabilitation: préparer les patients à une chirurgie lourde pour améliorer leur convalescence

Depuis plus de 6 mois, et avec des résultats très prometteurs, le Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) prépare les patients à une chirurgie lourde en leur proposant une préparation physique, psychologique et nutritionnelle sur plusieurs semaines.

L'avantage de cette préhabilitation ? Permettre aux patients de récupérer plus vite et d'aborder leur parcours de soins avec une plus grande sérénité. Encadrés par une équipe pluridisciplinaire, les patients bénéficient d'un programme individualisé reposant sur une évaluation approfondie de leur état de santé, la réalisation de bilans pré et post-opératoire, un suivi psychologique et/ou diététique et un reconditionnement musculaire.

Au CHL, le programme de préhabilitation s'adresse dans un premier temps aux patients atteints d'un cancer du pancréas qui doivent être opérés ou qui sont en cours de traitement par chimiothérapie nécessaire avant l'opération.

Danielle Wener, coordinatrice infirmière du programme de préhabilitation, revient sur la nécessité pour ces patients de bénéficier d'un tel programme: *«les symptômes du cancer du pancréas se manifestent souvent à un stade tardif de la maladie. Une perte de poids rapide et importante est souvent le signe d'alerte qui va amener les patients à consulter. Au moment du diagnostic, il n'est donc pas rare que ces patients souffrent d'une dénutrition (associée à une diminution des défenses naturelles, de la force musculaire et de la mobilité). Ils ne se trouvent dès lors pas dans des conditions optimales pour être opérés.»*

> “ Le programme de préhabilitation semble aussi être un outil intéressant pour prévenir la perte d'autonomie des patients âgés. ”
>
> **DR EDOARDO ROSSO**

Au cours des prochains mois, le CHL envisage d'élargir l'accessibilité du programme de préhabilitation à d'autres profils de patients qui doivent subir une chirurgie lourde.

Dr Edoardo Rosso, médecin chirurgien, chef de service en Chirurgie Générale Viscérale et initiateur de ce projet au CHL: *«Grâce à une prise en charge pluridisciplinaire et coordonnée, les patients pourront être mieux préparés physiquement, nutritionnellement et psychologiquement, et se trouveront dès lors dans un état de santé optimal le jour de leur opération. Ainsi, il sera non seulement possible de diminuer les complications peropératoires mais aussi de réduire*

> Nous savons qu'en améliorant l'état de santé général du patient et en réduisant son stress avant l'opération, l'intervention chirurgicale et les soins post-opératoires se dérouleront dans les meilleures conditions. **DANIELLE WENER**

les complications postopératoires et de préserver le patient d'une période de réhabilitation trop longue. Il est important de rappeler que le traitement d'un cancer associe souvent aujourd'hui une chimiothérapie néo-adjuvante (administrée avant l'opération), une chirurgie et une seconde chimiothérapie après l'opération. La préhabilitation est un des moyens dont nous disposons à l'heure actuelle pour maintenir en forme les patients afin qu'ils soient prêts à recevoir tous ces traitements lourds successifs qui vont permettre d'augmenter leurs chances de guérison. Le programme de préhabilitation semble aussi être un outil intéressant pour prévenir la perte d'autonomie des patients âgés.»

But et déroulement du programme

Danielle Wener: *«Nous savons qu'en améliorant l'état de santé général du patient et en réduisant son stress avant l'opération, l'intervention chirurgicale et les soins post-opératoires se dérouleront dans les meilleures conditions. Notre programme s'appuie sur la préparation physique, nutritionnelle, psychologique et sociale des patients, et s'étale sur 4 à 6 semaines avant l'opération. Durant cette période préopératoire, le patient est amené à rencontrer tous les membres de l'équipe pluridisciplinaire. Celle-ci est composée d'un oncologue, d'un chirurgien, d'un gériatre (pour les patients âgés de plus de 70 ans), d'un médecin interniste, d'un médecin rééducateur, d'un endocrinologue, d'une infirmière coordinatrice, d'un(e) diététicien(ne), d'un kinésithérapeute, d'une psychologue, d'une assistante sociale.»*

Au CHL, le programme de préhabilitation comprend plusieurs étapes:

- **Une 1ère consultation avec l'infirmière de coordination.** Lors de cette consultation initiale, le patient reçoit des explications par rapport à la préhabilitation. L'infirmière coordinatrice réalise une prise de sang pour vérifier le dosage du fer, des vitamines et de la préalbumine, permettant de détecter la moindre dénutrition. Elle se charge également de faire les différents tests et évaluations (test d'équilibre, de marche, de force, questionnaires par rapport à l'alimentation et à l'anxiété). Enfin, elle donne les différents rendez-vous pour le bilan initial avec l'équipe pluridisciplinaire. Dr Rosso: *«Au bout de 4 à 6 semaines de préhabilitation, les patients auront eu la possibilité de poser toutes leurs questions à l'infirmière coordinatrice. D'une certaine manière, la préhabilitation sert aussi à mieux informer les patients (sur l'opération, les risques qui y sont associés, etc) et à faire de l'éducation à la santé bien avant les soins postopératoires.»*
- **Un bilan initial réalisé par l'équipe pluridisciplinaire.** Ce bilan est nécessaire à l'élaboration d'un programme personnalisé qui sera remis et expliqué au patient.
- **Une phase d'entrainement** qui commence avec 2 fois par semaine un entrainement physique à domicile et 1 fois par semaine un entrainement physique au CHL. Le patient est également suivi 2 fois par semaine par une psychologue et/ou une diététicienne. L'infirmière coordinatrice revoit le patient une fois par semaine lors de son entrainement au CHL et assure le suivi.
- **Une phase d'hospitalisation** qui commence avec un bilan final préopératoire (bilan final de la préhabilitation) par l'équipe pluridisciplinaire. Les mêmes questionnaires et tests comme lors du premier bilan seront faits et comparés. L'équipe pluridisciplinaire garantit ensuite un suivi durant l'hospitalisation.
- **Six semaines après la sortie de l'hôpital, un bilan final est réalisé par l'équipe pluridisciplinaire** pour vérifier si le patient a récupéré son état de santé initial.

Le patient a un rôle essentiel à jouer dans cette approche. Danielle Wener confirme : *«le patient est un acteur à part entière tout au long de son parcours de soins. Sa participation active est cruciale à la réussite du programme de préhabilitation. Elle commence dès les premières consultations médicales, durant toute la période de préhabilitation (avant l'opération) et doit se poursuivre après le séjour à l'hôpital.»*

«La préhabilitation est un concept finalement peu familier pour les patients et leurs proches. Culturellement, dans de nombreuses familles, la première réaction face à l'annonce d'un diagnostic de cancer chez l'un des membres de la famille sera de (sur)protéger la personne malade et de lui dire de se reposer pour qu'elle soit en forme le jour de son opération. Dès lors que nous expliquons aux patients l'intérêt qu'ils ont de prendre part, eux aussi, à la préparation de leur intervention chirurgicale, ils le comprennent généralement très bien.», commente à son tour le Dr Rosso.

FORMATIONS

L'activité physique, votre meilleure **alliée**

Nous ne parlerons jamais assez de l'importance du corps en mouvement. Et pourtant, c'est vraiment LA BASE, le fondement, l'essence de notre santé et de notre raison d'être pour l'optimisation de notre bien-être.

Sandrine Stauner-Facques

Le mouvement, comme pilier de la naturopathie

- Le premier pilier de la naturopathie, c'est l'alimentation.
- Le second, c'est l'intégration de l'activité physique qui est aussi important. Les deux sont intimement liés.
- Le troisième est la gestion psycho-émotionnelle (la gestion du stress et des émotions).

Plus personne n'ignore que l'activité physique est primordiale à tous les moments de la vie. Mais les rythmes de chacun, les désordres (constipation, stress, mauvais sommeil...) ou les pathologies (maladies auto-immunes, fibromyalgie, burn-out, cancers...) font du «bouger» un casse-tête.
David Blondiau aide à fournir des stratégies appropriées pour intégrer l'activité physique dans notre hygiène de vie. Comme il le précise, au niveau alimentaire, certaines bonnes habitudes sont à prendre. Avec l'activité physique c'est exactement pareil: une nuque doit réapprendre à tourner, un dos, des hanches ou des genoux à bouger... Et tout ceci avant de se lancer dans un «challenge» comme la course ou un cours collectif. Il faut d'abord *«réanimer et réveiller son corps.»*

Naturopathie et activité physique, duo gagnant

David Blondiau dit clairement que quand on étudie la naturopathie ou la nutrithérapie, on se rend rapidement compte que l'activité physique, le mouvement ou le «bouger» interviennent dans TOUS les protocoles. Si on ne met pas un corps en mouvement, les efforts fournis par les outils de la naturopathie, la nutrithérapie ou la médecine allopathique n'engendrent pas d'effets positifs. L'activité physique est fondamentale car il a été prouvé qu'un corps qui n'est pas en mouvement est incapable d'assimiler les nutriments. L'activité physique devrait ainsi être à la base de la pyramide alimentaire.
«Je suis persuadé que réintroduire «intelligemment» l'activité physique dans la vie de tous les jours est le début d'une nouvelle vie. C'est pourquoi il est essentiel de conjuguer les activités physiques avec une hygiène de vie adaptée.» partage David Blondiau.
Malheureusement au fil du temps, des tensions, des raideurs se forment et chaque tension doit être compensée. Ces raideurs affectent les chaînes myofasciales que le mouvement va libérer. Il est également prouvé qu'un corps qui n'est pas en mouvement entraîne une paralysie de certains groupes de chaînes myofasciales qui entraîne des inflammations (1ère porte vers le cancer ou d'autres pathologies).
De ce fait, son objectif en qualité de Directeur de l'Académie de Naturopathie est de fournir aux élèves une méthodologie pour aider les gens à intégrer l'activité physique dans leur vie quotidienne. Le but est de savoir comment et par quels moyens simples intégrer l'activité physique à long terme dans leur quotidien, et de l'installer comme une habitude. Les futurs thérapeutes seront en mesure de donner des pistes adaptées aux besoins de chacun, en toute conscience et sécurité afin de rétablir l'énergie en la personne.

Se former à bien faire bouger (Fitness Academy)

David Blondiau est également Directeur de la Fitness Academy et en tant que tel continue à former au métier de Personal Training. Il apprend à ses élèves qu'un corps est fait pour bouger en 3 dimensions. L'être humain a un centre de gravité haut et il est plus fait pour le mouvement que pour rester assis.
Le but est de trouver des stratégies qui deviennent des priorités dans le quotidien comme le fait de manger, se

David Blondiau

©Etienne Delorme

brosser les dents, se doucher. Pourquoi ? Car les gens devraient considérer l'activité physique comme une question de survie. *«Je reste convaincu que manger sainement et pratiquer une activité physique restent l'ABC de la quête vers une pleine santé.»*

Ainsi le «job» du Personal Trainer est d'une part d'accompagner la personne dans un état de bonne condition physique et de santé pour lui permettre d'améliorer avant tout sa qualité de vie, mais aussi et surtout de l'aider à *«se réveiller et optimiser son mouvement naturel»* pour permettre d'augmenter le potentiel de son corps (pousser, tirer, pivoter, se baisser, enjamber, lancer, rattraper, accélérer, décélérer, danser…).

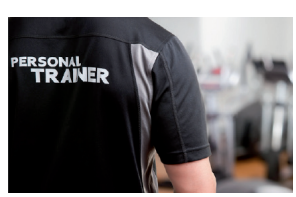
Beaucoup de personnes ont conscience de l'importance de l'activité physique, ils se lancent mais arrêtent vite car ils se font mal. Pourquoi ? Car ils commencent souvent vite et mal. Des professionnels sont là pour les guider à réapprendre à bouger correctement et efficacement. *«Il faut réveiller tous les membres de notre corps ! Ils doivent refaire équipe ! Cela peut se faire rapidement et naturellement car, contrairement à ce que l'on pense, réintégrer l'"activité physique c'est redonner vie à notre corps qui est conçu pour le mouvement. Il faut juste y aller progressivement et le reste suivra automatiquement en étant bien accompagné. Donc bougeons, bougeons, bougeons mais pas n'importe comment.»*

Dates à retenir

- 05-06 février et 12-13 mars 2022: formation théorique et pratique en gemmothérapie (bourgeons).
- Février-juin 2022: nouvelle session de formation en Personal Training à la Fitness Academy.
- 30 avril, 1er mai, 11-12 juin, 01-02 octobre 2022: formation théorique et pratique en phytothérapie.
- Septembre 2022: rentrée pour la formation en naturopathie en format présentiel ou e-learning de l'ADNL.

ADNL
ACADÉMIE DE NATUROPATHIE LUXEMBOURG

Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL)
Formation en présentiel ou e-learning
Prochaine rentrée en septembre 2022
www.academie-naturopathie.lu



FITNESS ACADEMY
LUXEMBOURG

Formation en Personal Training
Prochaine session en février 2022
www.fitness-academy.lu

+352 26 36 01 50
+352 621 30 84 34

MADE IN LUXEMBOURG

LUXEMBOURG LIFELONG LEARNING CENTER

La Fitness Academy et l'ADNL sont des formations de haut niveau proposées par DB Lifestyle Coaching, **organisme de formation professionnelle continue** agréé par le Ministère de l'Economie à Luxembourg - 10077290/1.

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

GALETTES DE PANAIS AU FROMAGE BLANC

L'astuce de Sandrine: Si vous avez envie que vos galettes aient un peu plus de caractère, vous pouvez ajouter à la préparation 100-150 g d'émincé de bacon pour apporter un petit goût de fumé.

RAGOÛT DE POIS CHICHES

L'astuce de Virginie: Cette recette peut s'accompagner d'un morceau de pain ainsi que d'un laitage.

GALETTES DE PANAIS AU FROMAGE BLANC

Ingrédients pour 4 personnes
(en accompagnement d'une viande ou d'un poisson)

- 2 beaux panais
- 1 carotte
- 1 oignon, 1 petite échalote
- 2 oeufs bio
- 2 c. à soupe de fécule de maïs ou 3 c. à soupe de farine
- Sel, poivre, muscade
- Persil ou ciboulette (ou les deux)
- 80g de fromage blanc
- Huile de votre choix pour la cuisson

Mode de préparation

- Eplucher les panais, la carotte et l'oignon. Les râper.
- Casser les oeufs dans un grand saladier. Les battre à l'aide d'une fourchette et ajouter panais et carotte râpés. Mélanger bien.
- Ajouter à votre préparation la fécule de maïs afin de donner un peu de consistance à vos galettes.
- Mettre un peu d'huile dans une poêle et y ajouter de petits «tas» de votre préparation que vous allez façonner rapidement en les aplatissant de façon à former une sorte de «pancake», de galette un peu épaisse.
- Faire cuire vos galettes d'un côté quelques minutes, puis les retourner avec une spatule et faire cuire de l'autre côté. Les galettes doivent avoir une jolie couleur dorée. Le temps de cuisson dépendra de la grosseur des légumes que vous avez râpés. Mais 4-5 mn de chaque côté devrait faire l'affaire.
- Emincer l'échalote. Préparer votre fromage blanc. Ajouter du sel, du poivre, du persil et l'échalote. Mettez-le dans des verrines que vous placerez dans les assiettes afin d'agrémenter vos galettes si envie.

Ces galettes sont à manger accompagnées d'une bonne salade d'endives ou d'une viande ou d'un poisson grillé.

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).

RAGOÛT DE POIS CHICHES

Ingrédients pour 2 personnes

- 400g de tomates pelées
- 150g de pois chiches secs (ou environ 400g cuits)
- 80g de céleri
- 200g de carottes
- 200g d'allumettes de jambon
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Ciboulette,sauge, romarin, sel, poivre

Mode de préparation

- Cuire les pois chiches (environ 1h30: pensez à les faire tremper la veille si nécessaire), garder l'eau de cuisson, vous pouvez aussi prendre des pois chiches en boîte et garder le liquide de conservation à l'intérieur.
- Pendant ce temps, hacher l'oignon, l'ail, les carottes et le céleri et faire revenir le tout avec de l'huile d'olive puis ajouter les allumettes de jambon.
- Ajouter les pois chiches cuits, les tomates pelées et les herbes aromatiques.

- Incorporer une grosse louche de liquide de cuisson des pois chiches, couvrez et laisser mijoter à feu doux 15-20 minutes.

L'eau de pois chiche est appelée «acquafaba», elle est composée de 90% d'eau et de 10% de protéines. Elle apportera un peu d'épaisseur à votre plat.
Si vous prenez des pois chiches en boîte, il suffit de garder le jus. L'aquafaba peut être battu et monté comme les blancs en neige.

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 !

Les **10 commandements** de l'*American Heart Association*

Publiées au mois de novembre dans la prestigieuse revue scientifique *Circulation*, les recommandations de l'*American Heart Association* rappellent les conseils qui ont démontré leurs bénéfices pour la santé cardiométabolique.

Une alimentation de mauvaise qualité est fortement associée à un risque élevé de morbidité et de mortalité liées aux maladies cardiovasculaires.

Dans cette dernière version, les recommandations américaines mettent l'accent sur l'importance des modèles alimentaires au-delà des aliments ou des nutriments individuels.

Elles soulignent aussi le rôle essentiel de la nutrition dès le début de la vie, et proposent des modèles alimentaires sains pour le cœur. ●

1. Ajuster l'apport et la dépense énergétiques afin d'atteindre et de maintenir un poids corporel sain.
2. Manger des fruits et des légumes en quantité et en variété.
3. Choisir des aliments et des produits à base de céréales complètes.
4. Choisir des sources de protéines saines (inclusion de protéines végétales; consommation régulière de poisson et de fruits de mer; produits laitiers à faible teneur en matières grasses ou sans matières grasses; si l'on souhaite consommer de la viande ou de la volaille, choisir des morceaux maigres et des formes non transformées).
5. Utiliser des huiles végétales liquides plutôt que des graisses partiellement hydrogénées.
6. Choisir des aliments peu transformés plutôt que des aliments ultra-transformés.
7. Minimiser la consommation de boissons et d'aliments contenant des sucres ajoutés.
8. Choisir et préparer des aliments contenant peu ou pas de sel.
9. Si vous ne buvez pas d'alcool, ne commencez pas; si vous choisissez d'en boire, limitez-en la consommation.
10. Respecter ces conseils quel que soit le lieu de préparation ou de consommation des aliments.

Au printemps prochain, la **«Seniorenresidenz Am Park»** ouvrira ses portes à Bissen

«Päiperléck Aides et Soins à Domicile», une entreprise familiale de deuxième génération, a été fondée en 2009 et s'est depuis fait un nom en matière de soins à domicile au Luxembourg. Active sur l'ensemble du territoire luxembourgeois, la gamme de services de «Päiperléck Aides et Soins à Domicile» ne se limite pas qu'aux soins à domicile, mais inclut également la gestion de résidences seniors, l'encadrement en foyers de jour, le service 24/7 «Nuets Päiperléck» ainsi que son service «Lits de Vacances».

Les activités de l'entreprise ne cessent de s'accroître avec l'ajout d'une nouvelle résidence flambant neuve. En mai 2022, la plus jeune résidence seniors du groupe «Päiperléck» ouvrira ses portes à Bissen. Dans cette nouvelle résidence, 4 structures sont proposées sous un même toit, ce qui est unique. Il s'agit notamment d'appartements pour seniors, d'un logement encadré, d'un centre intégré pour personnes âgées (CIPA) ainsi qu'un Foyer du Jour.

Un cadre particulier intégré dans la vie locale

Le nom «Am Park» révèle déjà le cadre bien particulier dans lequel s'inscrit la situation de la nouvelle résidence. Comme la commune de Bissen aménage un nouveau parc juste à côté du nouveau lotissement «An der Bléi», la résidence bénéficiera de cette zone de loisirs attrayante et s'intègrera dans une zone résidentielle existante, permettant aux habitants d'être au cœur de la vie du quartier.

Les trois atouts majeurs de la «Seniorenresidenz Am Park»

Haut standing – «Cette nouvelle structure est construite selon les normes les plus récentes et propose des appartements spacieux, confortables et lumineux, dotés de toutes les technologies afin de garantir aux résidents une sécurité totale et un sentiment de bien-être. Outre les caractéristiques de l'équipement, la «Seniorenresidenz Am Park» se distingue par la vue exceptionnelle sur la commune de Bissen ainsi que par les espaces extérieurs verdoyants qui l'accompagnent.

En outre, une pluridisciplinarité thérapeutique (p.ex. ergothérapie, kinésithérapie et physiothérapie) est proposée aux résidents, ainsi que des services pour le bien-être personnel, comme un salon de coiffure. Les résidents ne manqueront de rien, que ce soit sur le plan médical, culinaire ou le souhait de pouvoir recevoir au sein d'espaces privés.

Innovante - La «Seniorenresidenz Am Park» se caractérise par un concept de prise en charge innovant. Comprenant également une antenne du service de soins à domicile, le client de la commune ou des environs aura la possibilité, dans un premier temps, d'être pris en charge chez lui. Il se peut qu'il ne souhaite pas encore quitter son domicile, mais il pourra profiter de la possibilité de prendre son repas de midi au sein de la résidence. Il peut aussi choisir de passer quelques heures en matinée ou les après-midis au sein du Foyer du Jour.

«Journées Découvertes» à partir de janvier 2022

Les 28 et 29 janvier ainsi que les 11/12 et 25/26 février prochains, les vendredis de 14h à 19h et les samedis de 10h à 16h, «Päiperléck» proposera ses «Journées Découvertes» en offrant la possibilité de découvrir un appartement témoin afin de donner une impression concrète du bien-vivre au sein de nos résidences. Nos «Journées Découvertes» sont l'occasion idéale de découvrir la résidence, quels services sont proposés et quels avantages cette structure offre à ses résidents. Le but est de garantir un aperçu sans engagement de cette nouvelle structure unique dans le domaine des résidences seniors.

Et pourquoi pas emménager dans l'un des appartements pour seniors ? C'est en fait beaucoup plus pratique de pouvoir bénéficier de tous les services proposés par la résidence et d'en profiter quasiment «à la carte». Et si un jour son état de santé vient à se dégrader, déménager dans le secteur des logements encadrés et/ou du CIPA ne serait plus un pas inquiétant.

Ce qui est **unique**, c'est que les clients peuvent bénéficier d'une très large palette de services tout en bénéficiant d'un encadrement personnalisé.

Le personnel soignant proposera un encadrement 24h/24 et 7j/7 et la réception sera occupée au moins 6 jours par semaine.

Notre volonté est d'offrir à nos résidents un cadre de vie sécurisant, où ils peuvent vivre un quotidien stimulant et paisible à la fois. ●

Seniorenresidenz Am Park
Lotissement Steekräiz 2
Rue an der Bléi 4-10 - L-7796 Bissen

OUVERTURE T2/2022

SENIORENRESIDENZ "AM PARK" - BISSEN

APPARTEMENTS, LOGEMENT ENCADRÉ & CIPA POUR SENIORS & PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

- 81 CHAMBRES & APPARTEMENTS À LA LOCATION
- PENSION COMPLÈTE
- ENCADREMENT 24/7 PAR NOTRE PERSONNEL QUALIFIÉ
- ACTIVITÉS & ANIMATIONS AU SEIN DU "FOYER DE JOUR"
- PRÉINSCRIPTIONS OUVERTES

Tél.: 24 25 24 25
www.paiperleck.lu

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

PARO:
le robot émotionnel

À l'ère où les Intelligences Artificielles (I.A.) sont de plus en plus présentes dans notre quotidien, elles ont également leur place dans le système de santé, afin de répondre à des besoins et des enjeux médicaux. Le robot émotionnel en est un très bon exemple.

Suzanne Vanweddingen

L'augmentation du nombre de cas de troubles psycho-comportementaux chez les plus de 65 ans ces dernières années a nécessité la mise en place de solutions adaptées, tant en direction des patients que de leur famille; c'est pourquoi une Unité Cognitivo-Comportementale des Hôpitaux Robert Schuman (HRS) a été ouverte à la Clinique Sainte Marie à Esch-sur-Alzette en 2018.

Un projet thérapeutique

L'Unité Cognitivo-Comportementale qui compte 15 lits est organisée autour d'un projet thérapeutique articulé en trois axes clés:

- L'adaptation de l'environnement, afin notamment de limiter l'émergence de troubles comportementaux liés à la restriction de libertés (les sorties sont aménagées et sécurisées, l'intimité du patient est respectée, et des activités adéquates lui sont proposées).
- Les soins relationnels, qui s'adressent d'une part aux malades avec des thérapies non médicamenteuses et d'autre part aux familles en détresse.

Comme l'explique le Docteur De Nadai, *«les troubles psycho-comportementaux sont une maladie de la relation, qui génère de la souffrance. En effet, les familles souffrent de la relation avec l'être cher qui se détériore et se détruit, et les proches ont tout autant besoin de soins relationnels pour apprendre à vivre avec le malade.»*

> “ Le phoque PARO a un rôle d'objet transitionnel en rassurant la personne et en calmant son angoisse. ”
>
> **DR SERGE DE NADAI**

- Des traitements médicamenteux adaptés à chaque pathologie, et réévalués en permanence selon le principe du bénéfice versus risque.

Différentes approches relationnelles ont déjà été mises en place au sein de l'Unité Cognitivo-Comportementale, telles la stimulation cognitive, polysensorielle, les activités physiques, la musicothérapie, l'art-thérapie, ou encore la cuisine thérapeutique.

Autant d'activités destinées à stimuler le patient et à ralentir la progression de sa pathologie, tout en créant des canaux de communication; car comme l'a écrit Naomi Feil, gérontologue américaine, auteure de «La Validation», une thérapie par l'empathie qui a pour objectif de maintenir la communication avec des seniors désorientés, *«il faut savoir rejoindre le patient là où il se trouve dans son monde avec des moyens adaptés.»* C'est dans cet esprit que le Projet PARO vient compléter cette offre.

Le soutien du Lions Club Luxembourg International

Le vendredi 3 décembre 2021, les représentants du Lions Club Luxembourg International ont remis un chèque à l'Unité Cognitivo-Comportementale, symbolisant leur soutien financier dans l'acquisition d'un robot émotionnel PARO.

Après avoir entendu parler du projet PARO par l'un de ses membres, et après avoir rencontré le Docteur De Nadai qui a pu leur exposer le projet d'acquisition d'un robot émotionnel, le Lions Clubs, le plus grand club philanthropique au monde, a souhaité financer le projet.
Grâce à ce soutien, l'Unité Cognitivo-Comportementale compte désormais un membre de plus dans son équipe : un phoque PARO !

Qui est le phoque PARO ?

PARO est un robot émotionnel d'assistance thérapeutique qui permet de véhiculer les bienfaits de la thérapie animalière auprès de personnes souffrant de troubles du comportement et de la communication, ou bien de déficiences motrices et sensorielles.
Ce robot a fait l'objet de dix années de recherche au Japon, et a obtenu de nombreuses validations, appuyées notamment par plusieurs études de validation clinique. À l'heure actuelle, près de 6.000 robots PARO sont répartis dans plus de trente pays du monde.

Alors que l'utilisation d'un véritable animal est difficile à mettre en place dans le milieu médical, un robot émotionnel peut aisément apporter les bénéfices recherchés au travers de sa forme, de ses traits et de ses mouvements.

Le phoque a cette particularité d'inspirer l'innocence et la confiance, en plus d'être moins connu du grand public (contrairement au chien ou au chat par exemple). Sa texture (il est recouvert d'une fourrure synthétique à fibres bactéricides et fongicides) et sa taille permettent aux patients de le serrer dans leurs bras, tout en ayant la possibilité d'interagir avec lui.

Son I.A. et ses nombreux capteurs ont été développés pour qu'il puisse réagir aux stimuli extérieurs, de plus il possède sept moteurs pour bouger la tête, cligner des yeux, remuer la queue et actionner ses deux nageoires latérales. Il peut ainsi communiquer des émotions telles que la joie, le mécontentement ou la surprise.

Un robot émotionnel, pour quoi faire ?

Le phoque PARO s'inscrit dans une démarche de création de bien-être dans un cadre non médicamenteux. Si les autres activités proposées par l'Unité Cognitivo-Comportementale amènent une amélioration de la qualité de vie du patient en le reconnectant à des situations inspirées du quotidien (l'art, la musique, la cuisine, le sport…), le phoque apporte un moment de bien-être affectif.

Comme l'explique le Docteur De Nadai: *«le phoque PARO a un rôle d'objet transitionnel en rassurant la personne et en calmant son angoisse. Il a un véritable impact sur l'anxiété, l'irritabilité, l'agressivité, la dépression, ou l'apathie, et crée un nouveau canal de communication.»* ●

Références:
https://www.phoque-paro.fr/
https://www.lions.lu

Contact:
Clinique Sainte Marie
7-11, rue Würth-Paquet - L-4350 Esch-sur-Alzette
(+352) 57123 1 - www.hopitauxschuman.lu

Le magnésium: la star des micronutriments

Vous êtes en état de fatigue chronique ? Vous souffrez d'un sommeil peu réparateur, vous avez des douleurs musculaires associées à un état anxieux ? Vous êtes probablement en carence de magnésium. Le magnésium qui vous apportera la sérénité dont vous avez besoin.

Sandrine Stauner-Facques • Christel Heintz

Le magnésium est capital

Le magnésium est d'une nécessité absolue en micronutrition. C'est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme humain. On peut difficilement s'en passer, il permet même l'activation de la vitamine D et des vitamines B.

Le magnésium exerce un rôle indispensable dans plus de six cent réactions métaboliques essentielles.

Il joue un rôle clef pour toutes les cellules et c'est un des minéraux le plus abondant et bien plus encore utilisé par les tissus musculaires, rénaux et cardiaques.

Pourquoi en utiliser ?

La carence en magnésium touche énormément de monde, nous devrions tous nous supplémenter. Le stress physique ou émotionnel, les tensions constantes au travail, nos rythmes de vie soutenus ou l'exercice physique intense provoquent des pertes minérales urinaires dont cet indispensable magnésium. Les produits raffinés diminuent considérablement son absorption.

Vous l'aurez compris son rôle est multiple et nécessaire à l'organisme:

- Il participe activement à la production de notre énergie.
- C'est un décontractant et un anti-stress.
- Il participe à la fonction immunitaire.
- Il régule le système nerveux (anxiété).
- Il est efficace contre la bronchite et l'asthme.
- Il peut prévenir l'ostéoporose et soulager la fibromyalgie.

Place thérapeutique importante

De par son rôle physiologique fondamental, le magnésium en micronutrition occupe une place thérapeutique incontestable et prépondérante et souvent systématique en prévention santé optimale et dans le cadre d'une correction de déséquilibre nutritionnel.

L'essentiel du magnésium se situe à l'intérieur des cellules, c'est pourquoi en micronutrition et en collaboration avec des laboratoires spécialisés, un bilan sanguin pour doser le magnésium intra-cellulaire peut être utile. En effet une complémentation adaptée au besoin de chacun peut s'avérer utile afin de renforcer ses apports alimentaires.

Attention prudence en cas de complémentation car il a parfois du mal à être absorbé cellulairement parlant ou bien il est trop vite éliminé.

> « Le stress physique ou émotionnel, les tensions constantes au travail, nos rythmes de vie soutenus ou l'exercice physique intense provoquent des pertes minérales urinaires dont cet indispensable magnésium. »
>
> **CHRISTEL HEINTZ**

Pour que cela soit efficace, sa biodisponibilité doit être optimale avec des formes de magnésium associés à du bisglycinate ou du glycérophosphate.

Comment savoir si on manque de magnésium ?

- Troubles du transit.
- Baisse de l'acuité visuelle.
- Allergies.
- Troubles du sommeil.
- Le magnésium est nécessaire dans le traitement du surpoids et sa prévention.
- Vous vous sentez fatigué(e), hyperémotif(ve), stressé(e), oppressé(e) avec une sensation de boule dans la gorge, faible.
- Vous avez les paupières qui sautent et des crampes.
- Vous manquez d'appétit.
- Vous avez des fourmis dans les doigts, les pieds et parfois même autour des lèvres.

Ne pas se complémenter au hasard

Comme tout complément alimentaire, le magnésium, même si son utilisation peut être systématique, doit être pris en conscience, dans le cadre d'une prévention santé optimale. L'idéal est de consulter un spécialiste à cet effet. Un bilan s'impose donc afin de définir précisément vos besoins et de proposer une supplémentation ciblée personnalisée.

Notez qu'une alimentation diversifiée devrait permettre d'avoir des apports alimentaires adaptés et suffisants. Mais notre mode de vie et nos habitudes alimentaires ne sont plus en adéquation avec des apports suffisants.

Magnésium et alimentation

Voici le top des aliments riches en magnésium:

- Les amandes
- Les noix, noisettes
- Le chocolat noir
- Les bettes
- Les légumes secs
- Légumes et fruits frais
- Le pain complet et le riz complet

Demandez conseil à votre pharmacien

Voici un exemple de dîner riche en magnésium et qui est succulent:

Soupe de lentilles au cumin

Cabillaud poché, gratin de bettes

Mousse au chocolat avec noix du brésil râpées

Vous aurez le plaisir de retrouver ces 3 recettes sur notre site Internet ***www.letzbehealthy.lu*** en rubrique Nutrition

Dire des **gros mots** ça fait du bien

Blasphémer… Le Capitaine Haddock et Donald Trump en savent quelque chose: dire des jurons, proférer des insultes soulage. C'est pourtant mal vu et interdit aux enfants…

Sandrine Stauner-Facques • Dr Paul Rauchs

Distinguons insulte, juron et blasphème

Le gros mot est conservateur: on insulte quasiment de la même façon qu'au 19ème siècle. Ce qui évolue, en revanche, c'est le contexte dans lequel il est utilisé.
L'insulte en général s'adresse à quelqu'un et nous permet d'extérioriser et de nous libérer de nos émotions comme la colère, la joie, la surprise, le bonheur. Les jurons eux, sont plus insidieux car ils nous échappent en général et sont plus spontanés et moins réfléchis. A ne pas confondre avec le blasphème qui est une insulte adressée à Dieu.

Une décharge mentale

L'injure provoque une poussée d'adrénaline. Elle engendre une certaine excitation et augmente notre rythme cardiaque. En bref, elle s'empare de nos contrariétés, ce que l'on tait au fond de soi, et élabore une sorte de réponse émotionnelle à partir de tout cela. Comme une délivrance qui se résume parfois en un seul mot, c'est puissant, libérateur !
Le linguiste Gilles Guilleron consacre un dictionnaire aux noms d'oiseaux, à qui il trouve des vertus. Selon lui *«ils désinhibent et canalisent l'agressivité.»* Ce professeur agrégé de lettres considère les noms d'oiseaux comme des trésors de la langue française pleins de qualités.

> “ Le gros mot est conservateur: on insulte quasiment de la même façon qu'au 19ème siècle. ”

Les vertus de la grossièreté

Nous dirons que c'est toujours mieux que de mettre ses gants de boxe. Le gros mot permet de verbaliser notre agressivité. Même si certains diront le contraire, il montre notre maîtrise de soi. Dire des gros mots soulage et fait du bien. C'est l'art du raccourci car cela vaut parfois mieux qu'un long discours. Certaines personnes disent des gros mots pour le plaisir de la transgression…

Le modèle du genre

C'est bien évidemment le Capitaine Haddock colérique chronique sorti tout droit des aventures de *Tintin* capable de s'emporter sans retenue. Le livre d'Albert Algoud *L'intégrale des jurons du Capitaine Haddock* est l'encyclopédie des jurons du Capitaine. C'est frais, drôle et instructif car le Capitaine n'est jamais vulgaire, seulement grossier.

Qu'en pense Paul Rauchs ?

Paul Rauchs, psychiatre, cite Brassens qui a chanté «J'suis le pornographe du phonographe» et «La ronde des jurons» et avouons que ces deux chansons nous font bien sourire. Paul Rauchs nous disait qu'effectivement, jurer peut faire du bien et peut être très jouissif car libératoire.

A ne pas confondre avec le syndrome de Gilles de la Tourette où les personnes atteintes de cette névrose obsessionnelle ont des tics dont une compulsion à prononcer des suites de gros mots. ●

Wou deet et wéi ?
www.acteurdemasante.lu

Découvrez dès à présent le troisième épisode de la campagne «Wou deet et wéi?», réalisé en collaboration avec RTL, sur la formation des infirmier(e)s et aide-soignant(e)s.

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

«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, aux nouvelles accouchées et leurs conjoints. Tenues par le personnel soignant des Hôpitaux Robert Schuman, ces séances vous permettent de participer aux ateliers qui vous intéressent sans vous déplacer. Vous pouvez dialoguer ouvertement avec l'animatrice de la séance et poser vos questions en direct.**
https://acteurdemasante.lu/fr/seances-live/

La 501st Luxembourg Outpost et la Jakku Outpost, des organisations de fans de «Star Wars» ont transporté, le temps d'un instant, nos petits patients dans une galaxie lointaine, très lointaine…

Meilleurs vœux de fin d'année!
Season's Greetings! Boas Festas!
Schéi Feierdeeg! Frohe Feiertage!

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

#yeswecare

#impfewierkt

La minute de silence des «blouses blanches»

La marche nordique, une activité pour tous à l'année

Depuis un mois, vos bonnes résolutions sportives ont fondu comme neige au soleil. Le froid vous a fait renoncer à vos sorties running ou balades ? Et si vous en profitiez pour tester la marche nordique ? Cette activité très complète est adaptée à tous et se pratique partout, toute l'année.

Sabrina Frohnhofer

La marche nordique est née en Finlande dans les années 20. Depuis la discipline s'est démocratisée. Ses avantages ? Elle se pratique à l'année, partout et est adaptée à tous.

Saisissons le bâton tendu par Bruno Tonglet, moniteur chez *Nordic spirit Luxembourg*, pour tout savoir sur ce sport santé.

Accessible à tous

La marche nordique c'est un concentré de bonnes choses pour la santé. Elle a l'avantage d'être accessible à tous.
«On pense souvent que cette discipline s'adresse aux retraités», souligne Bruno Tonglet, pratiquant depuis 2008 et diplômé depuis 2012. *«C'est un sport assez récent. Mais contrairement aux idées reçues, cette activité est mixte et séduit aussi bien les jeunes, que les seniors voire les sportifs même de haut niveau.»*

365 jours par an

Parmi les avantages de cette pratique, figure sa flexibilité. On peut sortir toute l'année, peu importe la météo. Il suffit de se vêtir en fonction. Il est important d'avoir des chaussures adaptées imperméables et des bâtons adéquats à sa taille.

Quant aux lieux, là aussi, vous aurez l'embarras du choix: dans un parc, en forêt, sur des sentiers, vous êtes libres d'avancer à votre guise, par contre, soyez prudents dans les bois surtout durant la période de chasse.

Un sport santé complet

La marche nordique vient du ski de fond. Elle fait travailler 90% des muscles du corps. Pratiquée en plein air, elle est excellente pour la respiration pour lutter contre le stress et améliore le rythme cardiaque. Lorsqu'on souffre du dos, surtout avec le télétravail, elle est également préconisée. Souvent des anciens coureurs s'y mettent, car elle est moins traumatisante pour les articulations des genoux puisque le moteur c'est le haut du corps, l'impulsion est donnée par les bâtons. Les femmes enceintes peuvent également la pratiquer. Il existe par exemple un programme au Québec adapté lors de la grossesse.

Un allié contre le cancer

C'est prouvé, pratiquer une activité physique lorsqu'on suit un traitement contre le cancer permet d'atténuer les effets secondaires et limite les risques de récidive. Pour les cancers du sein, en cas d'ablation, la marche nordique aide à se remuscler le bras, le bicep, le torse. Une étude dans un hôpital de Bruxelles a même démontré les bienfaits sur les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Autre point positif: elle est idéale dans la lutte contre la dyslexie. On marche par alternance et on fait travailler son cerveau.

Une technique qui s'apprend

Mais attention, surtout ne vous lancez pas seul. Il ne suffit pas d'acheter des chaussures et des bâtons, il faut

> Contrairement aux idées reçues, cette activité est mixte et séduit aussi bien les jeunes, que les seniors voire les sportifs même de haut niveau.
>
> **BRUNO TONGLET**

Bien choisir son équipement

Pour se lancer dans la pratique, il vous faudra : une tenue confortable en adéquation avec la météo, des chaussures, mais pas de randonnée car elles sont trop épaisses et rigides. Optez pour un modèle utilisé par les traileurs mais imperméable pour éviter d'avoir les pieds humides et donc de vous blesser.

Pour les bâtons, comptez entre 80 et 200€. Regardez dans le rayon trekking de votre magasin de sport préféré. *«Je conseille de prendre ceux en composite carbone car ils sont plus flexibles et adaptés aux vibrations au sol et vous éviterez ainsi d'avoir des tendinites aux poignets»,* préconise le coach. Il existe des bâtons emboitables que l'on peut glisser dans un sac ou une valise mais ils coûtent assez chers. *«Le mieux est d'être accompagné par un spécialiste lors de son achat. La longueur du bâton varie en fonction de la taille de la personne mais aussi de son niveau. Il est donc préférable de faire une séance test dans un club avant d'acheter le matériel.»*

savoir les manier pour progresser et savourer les bienfaits. Il faut du temps parfois pour acquérir le bon geste. Je conseille donc de s'inscrire à une séance découverte, beaucoup de clubs proposent des initiations d'une heure et mettent à disposition les bâtons.

La vitesse varie en fonction du niveau du pratiquant. On peut s'élancer à 4 ou 5 km/h au début pour atteindre ensuite les 9 km/h, mais dans la discipline, on ne cherche pas le chrono. Pour progresser l'idéal est d'être régulier. Une à deux fois par semaine, à raison d'une heure, c'est suffisant pour débuter.

Différentes pratiques

Selon les pays, la pratique change. Il y a la méthode Inwa à la base qui vient de Finlande. Elle se caractérise par un fléchissement des bras avec des bâtons plus longs. Cette technique est inspirée du ski de fond avec une posture légèrement en avant. En Allemagne comme au Luxembourg, on apprend davantage la technique Alfa. Bras tendus, buste droit, bâtons vers l'arrière, foulée adaptée à l'amplitude du haut du corps. La posture est très droite. En France, ce sera l'Otop qui est plus dynamique et ludique. Pour les sportifs, il existe le Nordic power qui mêle le fitness à la marche et qui consiste à alourdir les bâtons. Enfin la Bungypump fait partie des pratiques tendances, qui consiste à utiliser des bâtons à ressort.

Un brûleur de graisses

La marche nordique sollicite de très nombreux muscles du corps et booste de manière très sensible la dépense d'énergie par rapport à la marche simple ou à la randonnée. C'est une excellente manière de brûler des calories donc des graisses. Comme la discipline n'est vraiment pas traumatisante pour les articulations, elle est particulièrement conseillée pour les gens en surpoids qui veulent commencer à en découdre avec leur balance. Alors à vos bâtons !

La **gestion du stress** chez l'animal de compagnie

De nombreux facteurs sont source de stress chez les animaux: changement d'environnement, voyage et transport, traumatisme, bruit... Les causes sont multiples et peuvent avoir un impact important sur le bien-être et la santé de votre compagnon.

Suzanne Vanweddingen

Le stress, réaction réflexe de l'organisme devant une situation difficile, touche également les animaux. Pour garantir le bien-être de votre compagnon, il est essentiel de reconnaître les signes du stress, de traiter sa ou ses causes, et de trouver une réponse adaptée à ses conséquences sur la santé ou le comportement de l'animal.

Reconnaître les signes du stress

On entend souvent dire qu'il ne manque que la parole aux animaux, et pourtant, ils sont tout à fait capables d'exprimer leur mal-être ou leur stress. À nous de percevoir et détecter les manifestations d'une angoisse.

L'anxiété peut se traduire par un léchage excessif, une perte d'appétit, une modification du comportement (votre compagnon cesse d'être propre, devient agressif ou distant...), des troubles intestinaux, une apathie ou à l'inverse une hyperactivité...
La grande difficulté consiste à évaluer si votre animal souffre de stress, ou si son changement de comportement coïncide avec un problème de santé; c'est pourquoi il est recommandé de vous poser les questions suivantes:

- Y a-t-il eu un changement dans l'environnement de mon animal ?
- S'est-il passé quelque chose susceptible de provoquer cette réaction ?

Si la réponse est oui, et que vous parvenez à associer une modification de la routine ou un événement marquant au changement de comportement de votre compagnon, dans ce cas il souffre vraisemblablement de stress.

Les animaux n'aiment pas le changement

La première cause de stress chez l'animal est sans aucun doute le bouleversement de ses habitudes. Un changement d'environnement va perturber votre compagnon qui perd ses repères d'un seul coup. Un déménagement, par exemple, est susceptible de générer des troubles du comportement; c'est pourquoi il est essentiel de veiller à rassurer l'animal, en lui octroyant une pièce avec ses affaires. De cette façon, il se sentira en sécurité, tout en ayant la possibilité d'explorer son nouveau territoire à son rythme.
Dans le même ordre d'idées, le déplacement ou le remplacement du mobilier peut aussi être source de stress, tout comme l'arrivée d'un nouveau membre dans la famille. Dans ce cas précis, il est conseillé d'intégrer des affaires personnelles au préalable, afin que votre compagnon s'habitue à la nouvelle odeur et soit déjà – d'une certaine manière – en terrain connu et ne perçoive pas cette arrivée comme une intrusion dans son mode de vie.

La pandémie de COVID-19 et ses confinements ont démontré qu'un changement des habitudes de vie des propriétaires (qui sont plus souvent à la maison) est également cause de stress, signe que la moindre modification du quotidien a un impact de plus ou moins grande importance sur les animaux de compagnie.

Attention au bruit !

Saviez-vous que le chien peut entendre des sons allant jusqu'à 50.000 hertz et que le chat entend les sons entre 45 et 64.000 hertz ?
Sachant que l'être humain entend généralement des sons jusqu'à 20.000 hertz, le bruit peut donc rapidement

> « La grande difficulté consiste à évaluer si votre animal souffre de stress, ou si son changement de comportement coïncide avec un problème de santé. »

devenir une forte source d'angoisse pour les animaux. Les pétards, les feux d'artifice, ou encore les bruits de travaux, les alarmes domestiques, les pétarades de moteurs… créent des situations de stress aux conséquences immédiates: l'animal se cache, en proie à la peur.

- Que faire pour réduire ce type d'anxiété dont nous ne contrôlons pas toujours la provenance ?

Préparez des cachettes pour votre compagnon. Il aura tendance à vouloir se dissimuler dans un lieu sombre et étroit pour se sentir en sécurité. Vous pouvez également lui aménager une pièce à l'écart, dont vous aurez fermé les volets ou les stores, afin de limiter le bruit. Enfin, n'hésitez pas à le rassurer en lui parlant d'une voix douce.

Les traumatismes

Un état de stress peut être provoqué par un traumatisme, qu'il est parfois difficile de percevoir. En effet, ce qui peut nous paraître anodin, comme l'alarme du domicile se mettant en route par erreur, peut se révéler être traumatisant pour un animal. Dans l'exemple cité, l'alarme est un bruit fort et soudain, qui va grandement perturber votre compagnon et causer une réaction réflexe.

Le décès d'un membre de la famille ou d'un autre animal du foyer peut aussi engendrer une angoisse se traduisant par une modification du comportement.

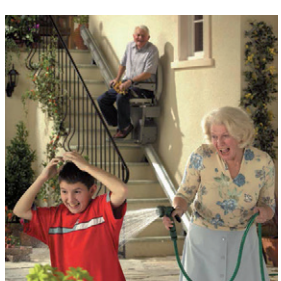
Le mal des transports

Derrière cette appellation couramment employée pour décrire l'animal malade lors d'un transport (halètement, régurgitation, défécation, miction…) se dissimulent en réalité deux pathologies distinctes.

- **La cinétose**, due au mouvement du véhicule. Dans ce cas, une technique consiste à isoler l'animal en l'installant sur un coussin épais et en calant sa caisse de transport ou sa cage afin de gagner en stabilité et limiter la perception des mouvements.
- **L'anxiété.** Le simple fait de voyager provoque une forte réaction de stress chez l'animal. Différentes méthodes existent pour réduire son angoisse: utiliser des sprays à base de phéromone ou d'aromathérapie, ou opter pour des suppléments nutritionnels destinés à diminuer le stress. Si un trajet de plusieurs heures est prévu, votre vétérinaire peut vous recommander un traitement approprié afin de préparer et calmer votre compagnon quelques jours avant le départ. ●

BOUVY
L'AUTOMATISATION AU SERVICE DU QUOTIDIEN

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



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

Stannah
REPRÉSENTANT EXCLUSIF POUR LE LUXEMBOURG

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

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: 28/02/22

La commode aux tiroirs de couleurs

L'auteure

Olivia Ruiz est auteure, compositrice et interprète. D'origine espagnole, elle a grandi à Marseillette. Trois de ses grands-parents ont fui la guerre civile mais n'en ont jamais parlé. De ce silence est né son premier roman, *La Commode aux tiroirs de couleurs.*

L'ouvrage

«Parce que c'est ça que je veux que tu retiennes. Nos couleurs. Chaudes, franches. Je veux que ces femmes si différentes, si vivantes, si complexes qui composent ton arbre généalogique puissent t'inspirer et t'aider à savoir qui tu es, le fruit de quels voyages et de quelles passions.»

À la mort de Rita, surnommée «l'Abuela», sa petite-fille hérite de l'intrigante commode qui avait jadis nourri toute sa curiosité et son imagination enfantines. Le temps d'une nuit, ouvrant ses dix tiroirs, elle découvre les secrets qui ont scellé le destin de plusieurs générations de femmes, entre l'Espagne et la France, de la dictature franquiste à nos jours.

Dans ce brillant premier roman Olivia Ruiz révèle son formidable talent de conteuse et nous offre une fresque flamboyante sur l'exil.

Question à l'auteure

Quelles ont été vos inspirations pour écrire La Commode aux tiroirs de couleurs ?

Les témoignages et les documentaires traitant de la guerre d'Espagne et de l'exode des républicains espagnols m'ont aidée. Mais ils sont peu nombreux et cet épisode est quasiment passé sous silence dans les livres d'histoire, alors... Les romans que j'ai tant aimés sur le sujet m'ont portée probablement. De Lydie Salvaire à Serge Pey. Les films qui ont forgé mon désir de comédienne et de réalisatrice aussi, d'Almodovar à Iñárritu. Et bien sûr les femmes de ma vie ! Ma mère, mes grands-mères, mes tantes, mes amies.

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

Tentez votre chance d'être Metarelax !!!

MetaRelax® est un complément alimentaire à base de magnésium facilement absorbable contenant du glycérophosphate de magnésium, complété par des cofacteurs tels que les vitamines B2 actives et la vitamine D3.

Grâce à sa composition spécifique, MetaRelax® est idéal dans des moments de stress ou de fatigue.

Metarelax est aussi bénéfique pour les muscles.

A gagner: un superbe cadeau de la marque Raz*war

Il sera composé de:

- Un kit rasoir Raz*Putin
- Une huile de pré-rasage
- Un savon choco (une nouveauté)
- Un sérum après-rasage tonique

La nouveauté: Le nouveau savon de rasage «Hot cocoa» et sa nouvelle fragrance. Avec son odeur de chocolat douce et réconfortante, ce savon enveloppera votre visage d'une mousse onctueuse et délicieusement parfumée.

Il suffira de fermer les yeux pour commencer votre journée dans une ambiance chaude et gourmande grâce aux effluves chocolatées.

Le savon est à appliquer avec un blaireau afin de créer une belle mousse épaisse et onctueuse comme à l'ancienne.

Comme les autres savons de la marque, le dernier né est fabriqué en Belgique et les ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.

www.razwar.com

Féli' City

Pension pour chats

Feli'City accueille votre (ou vos) chat(s) toute l'année, pour de courts, moyens ou longs séjours.

Nous offrons un séjour de qualité à votre chat et faisons en sorte qu'il se sente bien pendant votre absence, grâce à un environnement conçu pour réduire le stress dû au changement d'habitude.

07 68 69 14 95
felicity.yutz@gmail.com
62 avenue des Nations - 57970 YUTZ
www.facebook.com/YutzFelicity

Certificat de capacité N°2017/cf4a-c600 délivré le 10 avril 2017 - Numéro de Siret: 83303472100001

CONCERT

Julian PERRETTA

D'abord repéré en 2008 par Mark Ronson, acolyte de Bruno Mars, il est consacré à travers le monde lors de la sortie du single *Wonder why* en 2010.
Auteur-compositeur, il travaille à l'écriture pour divers artistes et démontre un éventail d'inspiration assez unique pour un artiste si jeune.
Puis, en 2016, Julian Perretta sortait son deuxième album *Karma*. Porté par des tubes dansants tels que *Miracle* ou *I Cry*, le succès est là !
La même année, avec *Miracle*, il conquit toute l'Europe, chante au pied de la Tour Eiffel pour le lancement de l'Euro et sera aux côtés de Beyoncé au Stade de France.
En 2018, dans son 3ème album. Il a collaboré avec un artiste international d'exception: Miles Walker.

Vendredi 11mars 2022 à 20h30 au CHAPITO du CASINO 2OOO de Mondorf-les-Bains - Tarif: 39 € - www.casino2000.lu

IDÉE DE SORTIE

Une journée avec la mascotte de Diekirch

Volontaires, doux, intelligents: les ânes valent mieux que leur réputation. Et une ville a même fait d'elle sa mascotte ! A Diekirch, vous pouvez rencontrer ces animaux sous différentes formes pratiquement à chaque tournant: alors pourquoi ne pas faire une balade sous le signe de l'âne ? Sur quel clocher d'église l'âne remplace-t-il la girouette ? Que pouvez-vous trouver sur ces fidèles animaux au Musée d'Histoire(s) de Diekirch ? Et les ânes du parc naturel d'aventure *In Bedingen* sont-ils vraiment aussi câlins ?

Renseignez-vous. Et qui sait, peut-être y aura-t-il de la bière qui coulera de la fontaine de l'âne à Diekirch le jour même de votre visite. Cela n'arrive qu'à des occasions spéciales.

www.visit-diekirch.lu

EXPO

Toi et moi, on ne vit pas sur la même planète

En 2020, le sociologue et philosophe des sciences Bruno Latour était invité avec le commissaire d'exposition Martin Guinard à imaginer la Biennale de Taipei sur l'île de Taïwan. Le projet, intitulé *You and I don't live on the same planet* questionnait les conflits liés à la question écologique et a réuni 57 artistes, collectifs et intervenants. Présenté entre novembre 2020 et mars 2021 au Musée des Beaux-Arts de Taipei, il était complété par des ateliers et programmes publics orchestrés par Eva Lin. Si le succès a été considérable auprès du public local, la pandémie mondiale a empêché la biennale d'avoir le retentissement international qu'elle aurait dû susciter, les frontières taïwanaises étant restées fermées pendant la durée de l'événement.
Face à cette situation et devant l'actualité brûlante du sujet, le Centre Pompidou-Metz invite de manière exceptionnelle la Biennale de Taipei 2020 à investir ses espaces.

Centre Pompidou-Metz du 6 novembre 2021 au 4 avril 2022.

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

CMCM

ÄR GESONDHEETSMUTUELLE

ZANTER 1956

moskito.lu

Tous nos membres bénéficient gratuitement d'un service assistance à l'étranger et ceci 24h/24 et 7j/7. Plus besoin de souscrire à une assurance supplémentaire. Notre assistance comprend, sans limite de frais, le rapatriement en avion médicalisé ainsi que le transport en ambulance ou en hélicoptère (y compris les vacances au ski). Nous couvrons également les frais hospitaliers jusqu'à 100.000 € par membre et par incident pendant les vacances à l'étranger. En outre, notre assurance annulation voyage couvre les frais jusqu'à 1.500 € par membre et par voyage, indépendamment du nombre de déplacements.

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

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

cmcm_luxembourg @cmcm_lu CMCM Luxembourg cmcm_lu CMCM-App