

Let's be healthy

La Seniorenresidenz
«Eisknippchen»

BEAUTÉ
Pour calmer
vos maux

**SOS Villages
d'Enfants Monde**

SPORT
Marathon dans 3 mois

Alzheimer
Défis quotidiens

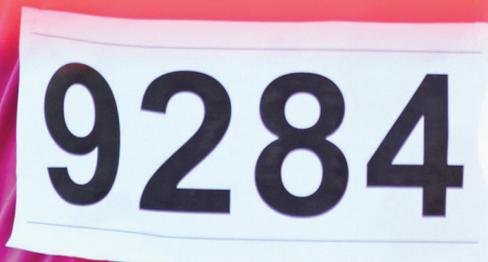
Entreprises et institutions écologiques

FORMATIONS
La phytothérapie

Bien-être
Ostéopathie
plus massages
ayurvédiques

Enfant skieur
et risques de blessures

Mais aussi nos recettes et astuces,
notre concours, nos conseils du mois



Stilaxx®

Stilaxx®
Toux sèche
Droge hoest

Pastilles contre la toux
Hoestpastilles

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

✓ Sans sucre / Suikervrij
✓ Cassis / Zwaarte bes 28 Pastilles

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION





Faites-vous vacciner!

Cela n'a jamais été aussi facile.

**LËTZEBUERG
LËISST SECH
IMPFEN**

centres de vaccination



médecins généralistes



OÙ PUIS-JE ME FAIRE VACCINER CONTRE LA COVID-19 ?

pédiatres



POPUP



nouveau

pharmacies





L'heure des grands feux

Depuis la nuit des temps, dans bon nombre de villages de l'Ardenne, de la Grande Région et du Luxembourg, de grands feux célèbrent la fin de l'hiver. Là, on brûle le bonhomme hiver, ici on allume les *Buergen*, ou brandons. Traditionnellement, les grands feux sont allumés le premier dimanche du Carême. En 2022, c'est donc le 6 mars que tombe le *Buergonndeg*, ou dimanche des brandons.

Comme beaucoup de coutumes ancestrales, le *Buergbrennen* ou *Faaschtefeier* (fête de le Carême) était inspiré d'une très vieille fête païenne, triomphe du printemps sur l'hiver, de la chaleur sur la froidure, de la lumière sur la nuit. En cette année 2022, puissent ces flammes conjurer les mauvaises ondes et consumer les souvenirs tristes des deux années écoulées.

A l'heure où nous rédigeons ces lignes, nous voyons que l'impulsion donnée par le Danemark, la Grande-Bretagne et d'autres pays nordiques éclaire d'un autre jour les mois à venir. Il nous faut encore rompre avec les divisions nées dans nos sociétés, mais le fait de nous retrouver librement, de croiser nos sourires, nous y aidera, soyons-en convaincus.

Sortons, le soleil revient. Bougeons, rions tant que nous pouvons. Emmenons nos enfants aux chasses aux oeufs qui vont bientôt arriver. Faisons la fête au printemps, qui arrive lui aussi en ce beau mois de mars. Saisissons chaque étincelle de joie, à la maison, au travail, à l'école, entre amis comme en famille.

C'est tout ce que je vous souhaite à tous.

Dr Eric Mertens



Rejoignez notre page
Facebook *Letz be healthy*

*«Au printemps au printemps
Et mon cœur et ton cœur
Sont repeints au vin blanc...»*

Jacques Brel (1958)



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.



ARTERIN[®]

CHOLESTEROL

RÉDUIT LE CHOLESTÉROL¹

Efficacité cliniquement prouvée²

Excellente tolérance

Extraits naturels de
haute qualité

Sans Levure Rouge de Riz



Arterin.be pour plus d'infos

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

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



6
HRS
La Journée Mondiale
du Rein



8
Beauté
Pour calmer vos maux



10
Société
Bien-vivre au sein
de la Seniorenresidenz
«Eisknippchen»



12
Enfance
Enfant skieur: comment
anticiper les risques
de blessures ?



13
Recettes
Fondue de poireaux
Crumble de légumes
anciens et oubliés



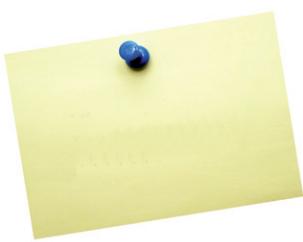
15
Environnement
À quoi reconnaître les
entreprises et institutions
écologiques ?



16
Formations
La phytothérapie séduit
de plus en plus de monde

18
Conseils du mois

- La quercétine, le resvératrol ou les deux?
- Covid et fertilité: atouts du zinc et du sélénium
- Omicron ? Pensez Cystus 052 Infektblocker®
- Stilaxx®: l'antitussif naturel
- Cholestérol: Arterin® 2^e génération



21
Société
Alzheimer, une vie faite
de défis quotidiens



22
Association
SOS Villages d'Enfants
Monde



24
CHL
Réunions de concertation
pluridisciplinaire



26
Bien-être
Quand l'ostéopathie
se mêle aux massages
ayurvédiques

28
Livre
Mieux vivre
l'endométriose au naturel

30
Sport
Préparer un marathon
en trois mois, est-ce
possible ?

32
Sortir
Exposition au Mudam,
Texas en concert, soirée
génération 90

34
Concours



La Journée Mondiale du Rein

Comme chaque année, la Journée Mondiale du Rein a lieu le 2^e jeudi du mois de mars. À cette occasion, nous avons rencontré le Docteur Tom Buck, des Hôpitaux Robert Schuman.

Suzanne Vanweddigen

Créée en 2005 à l'initiative du Dr Joel Kopple (le fondateur de l'*International Federation of Kidney Foundations* et de l'*International Society of Renal Nutrition and Metabolism*), la Journée Mondiale du Rein a pour objectif d'informer et de sensibiliser le grand public et les professionnels de santé à l'insuffisance rénale chronique (IRC), pour pallier le déficit de connaissances lié à la santé rénale.

L'IRC, attention, danger !

Comme le précise Dr Tom Buck, spécialisé en médecine interne et néphrologie: *«Le grand problème de l'insuffisance rénale est le fait qu'elle soit indolore. On ne sent rien, c'est pourquoi il est important d'avoir plus de notions de sa sévérité; en effet, les études montrent que plus le taux de créatinine augmente, plus le taux de mortalité augmente en conséquence.»*

Les causes principales des maladies rénales sont:

- mauvais style de vie;
- diabète;
- hypertension;
- néphropathies (inflammatoire ou génétique);
- maladies auto-immunes avec atteinte des reins.

Les maladies rénales entraînent une diminution de la fonction des reins: l'épuration n'est plus assez efficace, et il est impératif d'en trouver la cause afin de pouvoir agir pour préserver la fonction rénale. Afin de limiter la progression, une réduction des risques cardiovasculaires (surpoids, cholestérol, diabète, hypertension, tabagisme...) est à conseiller.

Une santé précieuse

«La santé est un bien très sensible qui peut changer à tout moment.» rappelle le Dr Tom Buck.

«Comme nous l'avons vu durant la pandémie, la mort est plus présente qu'avant. Cette pandémie a entraîné une

baisse extrême des transplantations rénales, ainsi que l'allongement des délais d'attente pour les patients dialysés nécessitant une transplantation; or celle-ci est la seule solution afin d'améliorer leur qualité de vie et d'augmenter leurs chances de survie.»

Le don d'organes, une nécessité

Dans un contexte pandémique, où la pénurie d'organes de remplacement risque de devenir critique, la sensibilisation au don d'organe apparaît comme une solution pouvant effectivement sauver des vies.

«L'idéal serait d'avoir une communication ouverte avec les membres de la famille de notre vivant concernant nos choix en matière de don d'organes.» explique le Dr Tom Buck.

«La question à laquelle les familles sont confrontées à la mort d'un proche est souvent "quelle était sa volonté concernant le don d'organes?". Si la famille connaît la volonté du défunt de faire don de ses organes à son décès, les chances de vie ou de survie d'un patient augmentent. Malheureusement, en l'état actuel des choses, le risque de voir la situation se dégrader au fil du temps est très réel.»

Un avenir incertain

Dans une étude intitulée *Global Life Expectancy, All-Cause Mortality, and Cause-Specific Mortality Forecasts 2016-2040*, publiée par l'*Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) en novembre 2018, les chercheurs de l'IHME ont classé 250 causes de mortalité pour 195 pays, et ont effectué des projections pour 2040.

En 2016, l'insuffisance rénale chronique est classée à la 16^e place. Par extrapolation, si aucun effort n'est fourni pour améliorer la situation, l'IRC se retrouve en 5^e place d'ici l'année 2040.

Pour le Dr Tom Buck, il est très important d'améliorer les connaissances sur les maladies rénales, par le biais de la pluridisciplinarité entre professionnels de santé, mais il convient aussi de sensibiliser le grand public aux dan-

“ En 2016, l'insuffisance rénale chronique est classée à la 16^e place. Par extrapolation, si aucun effort n'est fourni pour améliorer la situation, l'IRC se retrouve en 5^e place d'ici l'année 2040. ”



“ La santé est un bien très sensible qui peut changer à tout moment. ”

DR TOM BUCK

gers des maladies rénales afin de l'inciter à préserver la santé de ses reins.

Dans le même ordre d'idées, la Clinique des Maladies du Rein permet d'informer et d'accompagner les patients, dans le cadre de la renoprotection afin de préserver et de conserver la fonction rénale, d'une part, et dans le cadre d'un suivi pour les patients qui vont avoir besoin de soins plus lourds dans un avenir proche, d'autre part.

Deux infirmières accueillent les patients et peuvent les mettre en lien avec différents acteurs susceptibles de les conseiller au mieux.

«La santé pour tous» - jeudi 10 mars 2022

Les Hôpitaux Robert Schuman organisent un webinar le jeudi 10 mars de 18h à 20h (sur inscription sur hopitauxschuman.lu), dans le cadre de la Journée Mondiale du Rein dont le thème pour l'année 2022 est: «*La santé rénale pour tous: comblons les lacunes en matière de connaissances pour un meilleur traitement des maladies rénales.*»

Patients et professionnels de santé échangeront autour des soins rénaux; infirmières, psychologue, nutritionniste, assistante sociale seront présents, tout comme une patiente qui expliquera son parcours.

Ce webinar vise à informer le grand public, mais aussi les patients, leur famille et les professionnels de santé sur l'importance de la pluridisciplinarité dans l'accompagnement et l'offre de soins. ●

Contact:

La Clinique des Maladies du Rein
Hôpital Kirchberg
9, rue Edward Steichen - L-2540 Luxembourg
(+352) 2468-5811
www.hopitauxschuman.lu

Références:
<https://acteurdemasante.lu>
<https://www.worldkidneyday.org/>

Pour calmer vos maux

La Covid continue son chemin et a eu des conséquences à divers niveaux. Moralement, nous avons tous été touchés mais physiquement également... Les premiers gels hydro-alcooliques ont fait des dégâts sur certaines mains fragiles. Certains ont des problèmes de sommeil et d'autres ont des problèmes de peau à cause du port du masque.

Sandrine Stauner-Facques / Justine Chery

Pour les problèmes de peau

L'utilisation des masques a fait apparaître des problèmes de peau de diverses sortes. Voici quelques bonnes crèmes pour vous aider à régler vos problèmes et vous apaiser

Lipikar Eczéma MED de *La Roche Posay* est un dispositif médical efficace contre les symptômes de l'eczéma visible en seulement 3 jours. Cette crème est aussi anti-inflammatoire, anti-irritations, anti-rougeurs et anti-démangeaisons avec une formulation haute tolérance. Sans cortisone, elle agit rapidement sur les symptômes de l'eczéma grâce à l'Endobioma, un actif unique qui cible les principales bactéries responsables de l'inflammation sans porter atteinte au reste du microbiome.

L'acné est de retour à tout âge ! La thérapie ACN de *Yun* agit contre les boutons et impuretés et prévient leur apparition en renforçant le microbiome protecteur. Sa formule est basée sur l'utilisation des bonnes bactéries qui restaurent l'équilibre naturel et réduit l'apparition de boutons.



Avène Cleanance Comedomed Soins Localisés Stop Bouton est un soin «SOS» ponctuel pour assécher et résorber les imperfections localisées tout en limitant les marques résiduelles. Efficacité visible dès 1 jour d'application. Pratique pour les boutons provoqués par le masque.

La gemmothérapie pour le sommeil

La gemmothérapie est (comme l'aromathérapie), l'une des branches de la phytothérapie. Elle consiste à soigner



Le port du masque: les conseils de Justine, notre Make up Artist

Le masque entraîne forcément des conséquences sur notre peau qui peuvent être plus ou moins bénignes. Alors que faire ?

Le masque crée un microclimat chaud sur votre peau partout où il vous couvre. De ce fait, certain(e)s ont vu apparaître boutons, acné, rougeurs, zones de sécheresse, eczéma, démangeaisons, irritations...

Pour préserver votre peau en bonne santé, votre routine beauté doit être un peu modifiée.

- Lavez votre visage matin et soir évidemment.
- Avant de mettre votre masque, appliquez votre crème de jour hydratante mais optez pour une crème au fini léger, pas une crème trop riche. Mesdames, essayez d'éviter le fond de teint qui va obstruer vos pores et faire plus de mal que de bien si votre peau est sensibilisée (cela va aggraver le phénomène inflammatoire).
- Le soir, lavez bien votre visage et optez pour une crème plus riche.
- Une fois par semaine, faites un gommage léger pour bien désincruster les impuretés qui se sont logées dans vos pores.
- Votre pharmacien saura vous guider vers les produits adaptés aux problèmes que vous rencontrez si tel est le cas.



certaines pathologies grâce à l'utilisation des bourgeons de végétaux et dans certains cas des jeunes pousses des plantes. Un bourgeon végétal est un tissu embryonnaire au très large spectre d'action.

Alphagem à Dippach fabrique et vend ses produits en pharmacie. C'est la 1^{ère} gamme de gemmothérapie scientifique.

GEM-RELAX est un remède efficace en cas de stress passager. Le *FIGUIER* aide à calmer votre organisme. Et *GEM-NOCTE* améliore considérablement votre sommeil. L'alliance de ces trois produits devrait vous aider à retrouver un sommeil réparateur.



Pour soulager vos douleurs

Puresentiel Articulations & Muscles Cryo Pure Roller Froid Intense à base de 14 huiles essentielles restitue tous les bienfaits de la cryothérapie. Il aide à réduire les sensations de douleurs musculaires ou articulaires provoquées par les courbatures, lumbagos ou elongations. Il favorise la décontraction musculaire et contribue à accélérer la cicatrisation des muscles ou des articulations fragilisés.

Puresentiel maux de tête roller à base de 9 huiles essentielles apaise les tensions de la tête, du cou, des épaules et calme le stress et la nervosité. Il procure un soulagement instantané et durable. Une efficacité renforcée par l'effet frais du menthol et l'effet acupresseur prodigué par la bille en acier sur les points de pression.



Pour chasser le stress: le conseil de Marc Plata, créateur du Centre Thérapeutique Respire à Strassen

Pensez à faire des exercices de cohérence cardiaque 2 à 3 fois par jour. Cela permet de recentrer vos émotions, cela calmera vos angoisses et le flot de vos pensées. Voici un exercice sur YouTube: [YouTube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE&t+8s](https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE&t+8s)

Pour soulager le stress

Puresentiel roller stress aux 12 huiles essentielles a des propriétés apaisantes, délassantes et relaxantes. Quand le stress se fait sentir, appliquer le roller sur les poignets, tempes, artères du cou. Se frotter les poignets l'un contre l'autre et respirer profondément à 10 reprises les arômes des huiles essentielles. ●



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

Bien-vivre au sein de la Seniorenresidenz «Eisknippchen»

C'est en mai 2021, en plein cœur des Ardennes luxembourgeoises, que Päiperléck, réseau de soins à domicile et de résidences seniors, a ouvert sa 5^{ème} résidence seniors. Sur trois étages, la résidence propose à ses futurs résidents un confort haut de gamme au centre de la commune du Nord - Wiltz.

Comment est aménagée la nouvelle Seniorenresidenz «Eisknippchen» ?

La Seniorenresidenz «Eisknippchen» se répartit sur trois étages et se compose de 97 chambres disponibles à la location dont 69 chambres individuelles, 23 chambres doubles et 5 petits appartements.

Les chambres et appartements disposent d'une surface habitable allant de 24m² à 54m² et sont adaptées aux personnes à mobilité réduite tandis que les salles de bains sont entièrement équipées. Nos résidents peuvent meubler eux-mêmes leur chambre, un aspect important, car au sein d'une ambiance familière, il y a un sentiment de confort et de bien-vivre.

Quel est le type de prise en charge proposée au sein de la Seniorenresidenz «Eisknippchen» ?

Quel que soit votre niveau d'autonomie, les structures d'accueil de Päiperléck offrent la possibilité de vivre au sein de logements adaptés aux besoins de chacun. Nos clients bénéficient d'un accompagnement professionnel par une équipe pluridisciplinaire ainsi que d'un encadrement soins assuré par notre personnel qualifié présent sur place 24h/7j.

La Seniorenresidenz «Eisknippchen» propose également à ses résidents un service d'accompagnement pour tout déplacement et notre personnel qualifié les accompagne au quotidien dans leurs activités de tous les jours, que cela soit pour une consultation médicale ou bien réaliser des démarches administratives ou bien réaliser de petites réparations au sein du logement.



Au-delà de nos structures d'accueil, nous aspirons constamment à proposer à nos résidents un cadre de vie sécurisant, où ils peuvent vivre un quotidien stimulant et paisible à la fois. Notre objectif est de placer le résident au centre de nos actions afin que chacun trouve sa place, se sente accepté et entouré, tout en restant libre de ses choix.

Dans quelle mesure les personnes vivant en résidence peuvent-elles vivre de manière autonome ?

Au sein d'une résidence, on ne vit pas très différemment qu'au sein d'un hôtel - on est libre d'organiser son emploi du temps, pour autant qu'on en ait la possibilité et qu'on n'ait pas besoin d'être assisté. La chambre constitue dès lors le lieu de retraite personnel et privé. Les résidents peuvent évidemment participer de manière proactive à différentes activités dans les grandes salles communes. En tant que logement encadré, nos résidents mènent leurs vies de manière tout à fait autonome.

Notre foyer de jour «Eisknippchen», ouvert également sur l'extérieur, complète l'offre de la résidence en proposant à nos résidents toute une série d'activités et d'animations au sein d'une ambiance conviviale et rassurante.

La variété de loisirs proposés inclue entre autres des ateliers de cuisine, de chant, de couture... Des après-midis jeux, des concerts, des thés dansants ainsi que la découverte et l'accueil de groupes locaux: crèches, écoles, etc.



Quels sont les services supplémentaires proposés ?

Soucieuse de placer les besoins de nos résidents au centre de notre action, nos équipes qualifiées et pluridisciplinaires encouragent leur bien-être afin de leur permettre de mener une vie indépendante et autodéterminée.

Ainsi nous proposons un accompagnement thérapeutique avec nos ergothérapeutes, kinésithérapeutes, psychologues et diététiciennes.

Notre équipe pluridisciplinaire conseille et accompagne nos résidents dans leur vie quotidienne en intervenant dans de nombreux domaines.

Ainsi en fonction des besoins, nos équipes interviennent de manière régulière ou ponctuelle au travers de

séances de rééducation et de réhabilitation dans tous les domaines de la vie quotidienne.

La prise en charge globale et interdisciplinaire proposée par le réseau Päiperléck permet à nos résidents de maintenir leurs aptitudes physiques et cognitives et ainsi conserver leur autonomie et maintenir leur qualité de vie.

Jean-Marie Desbordes, chef de structure de la Seniorenresidenz «Eisknippchen» se fera un plaisir de vous accueillir et de vous proposer une visite guidée de la résidence tout en soulignant les nombreux avantages de vivre en logement encadré. ●

Seniorenresidenz «Eisknippchen»
17, rue des Vieilles Tanneries – L-9572 Weidingen Wiltz
wiltz@paiperleck.lu
Prenez RDV pour une visite guidée au 24 25 40 00



SENIORENRESIDENZ "EISKNIPPCHEN" WEIDINGEN - WILTZ

LOGEMENT ENCADRÉ POUR PERSONNES ÂGÉES & PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

- 97 CHAMBRES & APPARTEMENTS DISPONIBLES À LA LOCATION
- PENSION COMPLÈTE
- ENCADREMENT 24/7 PAR NOTRE PERSONNEL QUALIFIÉ
- ACTIVITÉS & ANIMATIONS AU SEIN DU "FOYER DE JOUR"
- VISITES GUIDÉES SUR RDV

Tél.: 24 25 40 00
www.paiperleck.lu

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

Enfant skieur: comment anticiper les risques de blessures ?

L'hiver est déjà bien avancé, pourtant les week-ends à la neige sont encore d'actualité. En famille, il s'agit de moments privilégiés, idéaux pour faire découvrir les joies de la montagne aux enfants. Sans, toutefois, oublier d'anticiper les risques de blessures....

Emilie Di Vincenzo

À l'évocation de la neige, les petits se ressemblent tous: étoiles dans les yeux, impatience et excitation sont au rendez-vous. Que votre enfant ait deux ou dix ans, il est tout à fait possible pour lui d'apprendre à skier auprès d'écoles de ski. Pour autant, même s'il est accompagné par un moniteur, les risques de blessures existent bel et bien. Lesquels sont-ils et comment les anticiper ? Réponse en 5 points.

1. Connaître les risques en montagne pour les enfants

Les petits sont plus facilement sujets aux blessures que les adultes. En cause ? Une sensibilité accrue au climat de la montagne et des membres plus fragiles. C'est pourquoi ils ont plus de risques de subir des traumatismes au niveau des membres ou même de la boîte crânienne. Les blessures les plus courantes sont alors les suivantes: entorse du genou, lésion à l'épaule et fracture aux poignets. Les risques de développer une hyperventilation, du fait de la diminution de l'oxygène disponible en altitude, sont également présents. C'est pourquoi la montagne est déconseillée pour les enfants de moins d'un an. Dans tous les cas, adultes comme enfants doivent éviter les remontées mécaniques allant au-delà de 3 000 mètres d'altitude.

2. Bien équiper l'enfant avant toute séance de ski

Avant même de laisser l'enfant s'élancer sur les pistes de ski, l'une des premières précautions à prendre est de bien l'équiper.

Combinaison de ski, moufles, chaussures, bonnet et protections spécifiques: l'ensemble doit lui permettre de se protéger du froid, du vent et des chutes. Un masque de ski qui filtre les rayons UV est indispensable, tandis

que le casque le protégera des traumatismes crâniens. Même si vous êtes tenté de réaliser des économies sur la qualité de l'équipement choisi, n'en faites rien: les enfants ayant de plus grands risques de se blesser, il convient de bien les protéger.

Pour du ski alpin, privilégiez des skis courts, qui ne dépassent pas la taille du petit.

3. Sensibiliser l'enfant aux dangers de la montagne

Ensuite, expliquez à l'enfant que, malgré son enthousiasme, des dangers subsistent. Dans l'euphorie du moment, les petits ont en effet tendance à oublier les risques. Sans l'inquiéter, rappelez-lui les règles de sécurité de base. Par exemple, dites-lui de se méfier de la vitesse, à cause des collisions éventuelles, et d'être encore plus à l'affût s'il décide de faire de la luge, à cause de la plus faible maîtrise de ce mode de glisse.

4. Privilégier des séances courtes

Les enfants ont une fatigabilité bien plus élevée que les adultes. Entre la concentration intense due à la pratique de ski et la fatigue liée au climat et à l'altitude, il est fort à parier que les petits s'épuisent rapidement – même s'ils diront l'inverse pour profiter encore des pistes.

Aussi, au départ, veillez à ne pas dépasser trente minutes à une heure de sport par jour. Ceci permettra d'éviter les risques de collision ou de chute dus à une baisse de la concentration.

5. Assurer une alimentation équilibrée

Enfin, des exigences physiques impliquent d'avoir les bons apports énergétiques. Aussi, si les sports de montagne ont des odeurs de raclette et de tartiflette, n'oubliez pas d'insérer des repas plus équilibrés dans votre quotidien ! ●





FONDUE DE POIREAUX

L'astuce de Sandrine: La fondue de poireaux s'accompagne à merveille d'un gratin dauphinois et de la viande ou du poisson de votre choix. Avec des noix de Saint Jacques, le mariage est parfait.

CRUMBLE DE LÉGUMES ANCIENS ET OUBLIÉS



L'astuce de Virginie: Ce plat contient votre portion de légumes, de laitage, de féculent. Vous pouvez ajouter une part de protéine comme un oeuf ou du poisson.

FONDUE DE POIREAUX

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 ou 5 poireaux
- 2 grosses échalotes
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 filet de jus de citron bio ou 10cl de vin blanc
- 30g de beurre de baratte ou beurre simple
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel et poivre

Mode de préparation

- Laver soigneusement les poireaux. Les couper en rondelles.
- Eplucher et ciseler vos échalotes.
- Faire fondre le beurre dans une sauteuse.
- Ajouter les poireaux et les échalotes, mélanger.
- Couvrir et mettre sur feu très doux pendant 25 minutes. Remuer de temps en temps.
- Au bout de 25 minutes, ajouter le jus de citron (ou le vin blanc), la moutarde et la crème fraîche. Mélanger le tout.



- Ajouter le sel et le poivre à discrétion.
- Continuer la cuisson durant 8 à 10 minutes et c'est prêt.

Si vous aimez les plats qui ont du pep's, vous pouvez ajouter une pointe de couteau de curry de Madras (très parfumé et peu piquant) ou de massalé (mélange d'épices) ou encore de la noix de muscade.

Ajoutez l'épice de votre choix au moment de l'ajout de la crème fraîche.

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



CRUMBLE DE LÉGUMES ANCIENS ET OUBLIÉS

Ingrédients pour 4 personnes

- 500g de panais (2 panais environ)
- 400g de potimarron
- 1 patate douce (250g)
- 2 échalotes
- Thym
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix

Ingrédients pour le crumble

- 150g de feta
- 50g de parmesan râpé
- 50g de flocons d'avoine (petits)
- 6 cuillères à soupe d'huile de noix
- Thym
- Poivre



Mode de préparation

- Préchauffer votre four à 180 degrés.
- Eplucher et couper les panais et le potimarron en cubes (de 2 cm environ). Mettre les légumes dans votre plat allant au four.
- Avec un pinceau en silicone, badigeonner les cubes avec les 2 cuillères à soupe d'huile de noix et émietter le thym dessus.
- Enfourner 45/50 minutes en remuant à mi-cuisson.

Pour le crumble

- Dans un bol: émietter la feta et ajouter les flocons d'avoine, le parmesan râpé, le reste du thym effeuillé puis 6 cuillères à soupe d'huile de noix. Mélanger bien le tout.
- Verser le crumble sur les légumes, et enfourner de nouveau 20 minutes, le temps de gratiner.

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 !



À quoi reconnaître les entreprises et institutions écologiques ?

Veillez au label *SDK fir Betriber* lors de vos achats et des travaux que vous mandatez à des prestataires. Grâce au label qui est en même temps un label de qualité et un écolabel, le consommateur a la possibilité d'identifier les entreprises dont l'action s'inscrit dans une stratégie durable et qui sont soucieuses de la protection de l'environnement. Le label est synonyme de prévention des déchets, de gestion rationnelle des ressources naturelles et ainsi de protection du climat.

Les consommateurs qui recourent aux services d'une entreprise labellisée misent sur la qualité et contribuent par là même à améliorer l'environnement et les conditions de vie pour nous et pour nos enfants.

Prévention et gestion écologique des déchets

Dans le cadre du plan national des déchets et du plan national pour un développement durable, une gestion écologique préservant l'énergie et les ressources est à envisager. Tel est également l'objectif de la *SuperDrecksKëscht® fir Betriber*, créée par le Ministère de l'Environnement, du Climat et du Développement durable, la Chambre des Métiers et la Chambre de Commerce, pour soutenir les entreprises à mettre en place une prévention et gestion écologique des déchets.

De nos jours, la manipulation des déchets demande aux producteurs de déchets de grandes exigences. Cela concerne la collecte, le tri et le stockage des déchets, la recherche de moyens de valorisation et d'élimination

appropriés, la mise en place de moyens de prévention tout en respectant la législation, en particulier la loi concernant la prévention et la gestion des déchets du 21 mars 2012. Les conseillers de la *SDK fir Betriber* aident les entreprises et institutions par le développement de concepts individualisés de gestion et de prévention des déchets tout en tenant compte l'écologie et l'économie. Le concept des déchets de l'entreprise contient: une analyse de la gestion interne des déchets, un accent particulier sur la prévention et réduction des déchets, la collecte sélective de tous les déchets de l'entreprise ainsi que leur stockage sûr et respectueux de l'environnement, le bilan de déchets, des formations et motivation des salariés pour un comportement durable et une manipulation correcte des déchets, valorisation et élimination écologiques et transparentes des déchets.

Le label SDK fir Betriber – Écolabel et label de qualité

Seules les entreprises qui mettent en pratique le concept détaillé de gestion des déchets se voient attribuer le label de qualité et sont ainsi «Label priméiert». Le respect des critères est contrôlé une fois par an. Les candidats qui détiennent le label depuis cinq ans sans interruption sont récompensés par un diplôme. Le label *SDK® fir Betriber* est certifié selon la norme internationale ISO 14024:2018, la procédure de conseil et de labellisation est contrôlée par un organisme externe et neutre. Actuellement 3390 entreprises et institutions au Luxembourg ont obtenu le label, dont beaucoup sont des entreprises artisanales et des commerces ainsi que la gastronomie. Si vous les soutenez en tant que client, vous pouvez apporter votre contribution à une plus grande durabilité. Vous trouverez des informations sur le label de qualité et la liste des entreprises labellisées sur www.sdk.lu. Vous pouvez également y effectuer des recherches par branche et localité. ●



A quoi reconnaître les restaurants écologiques ?

www.ecobox.lu





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

Le label signifie:

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

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

Une action de la SDK avec ses partenaires :






La phytothérapie séduit de plus en plus de monde

Les plantes ont toujours occupé une place prépondérante dans l'histoire de la médecine naturelle et sont utilisées depuis des millénaires. Force est de constater que la phytothérapie séduit de plus en plus de gens adeptes des médecines douces.

Sandrine Stauner-Facques

La phytothérapie bénéficie de l'engouement actuel pour le retour au naturel, le retour aux sources. Elle est considérée comme une médecine complémentaire qui plaît du fait de sa naturalité. Rencontre avec Anne van Bockstaele...



Qui est Anne van Bockstaele ?

Anne est enseignante et formatrice, chargée de cours à l'Académie de Naturopathie Luxembourg, diplômée en naturopathie, en phytothérapie, en gemmothérapie, en herboristerie et en aromathérapie (tout ce qui touche à la plante).

En plus de ces formations, Anne a glané d'autres spécialisations au fil du temps et des envies: des formations plus centrées sur l'humain, la fonction créatrice. Elle est également Maître Reiki, enseigne la thérapie énergétique depuis 30 ans (elle forme elle-même des thérapeutes au Reiki).

Pour les personnes qui la connaissent, Anne est une personne qui représente la vie et qui est passionnée par la nature. A coeur ouvert, elle aime partager sa passion et ses connaissances avec beaucoup de bienveillance, de respect pour la vie, le monde végétal, les humains.

La phytothérapie

Etymologiquement, le mot phytothérapie vient du grec *phyton* qui signifie plante et *therapein* qui signifie soigner. Selon Anne, la phytothérapie englobe l'étude des plantes, c'est se soigner avec les plantes.

Cette discipline ancestrale, qui figure parmi les 10 techniques enseignées en naturopathie, est intéressante car elle va aider la personne à rééquilibrer son terrain et en même temps à redonner au corps l'énergie dont il a besoin. Le tout d'une manière très douce et très sécuritaire.

Voici 3 branches importantes de la naturopathie qui agissent sur 3 axes: physiologique, physique et émotionnel.

- **La gemmothérapie** (utilisation des bourgeons) grâce à laquelle on va se pencher et œuvrer au niveau de l'information de la cellule.
- **L'aromathérapie** (les huiles essentielles) avec laquelle l'action est rapide mais dont l'utilisation est beaucoup plus délicate.
- **La phytothérapie** qui agit sur le long terme et permet de retrouver cette fameuse homéostasie. L'homéostasie est la capacité d'un système à maintenir l'équilibre de son milieu intérieur, quelles que soient les contraintes externes.

Un appel à la nature

Anne constate que les gens se tournent vers la phytothérapie pour le retour au naturel. Il n'y a pas d'accoutumance et c'est plus sécuritaire même si bien sûr se soigner par les plantes, cela s'apprend et ne s'improvise pas. Anne nous confiait: «*En fait, un médicament allopathique c'est la molécule recopiée de la nature. Mais comme on ne sait jamais copier tous les principes actifs, la nature a toujours raison et cela me séduit.*»

On utilise tout dans les plantes, on part du bourgeon, en passant par les feuilles, les tiges, les fleurs, les graines et par les racines ou même encore l'écorce des arbres. Tout est rempli de vertus.



Anne aime mettre les apprenants en contact avec les plantes médicinales pour changer leur regard envers elles. «Ce ne sont pas des compléments lambda mais des plantes spécifiques avec une odeur, une saveur, une vibration. Mon but est de pouvoir conseiller en conscience et de manière complète. J'aime expliquer les choses car elles prennent de ce fait une toute autre ampleur. Tous les éléments auront davantage de sens et seront beaucoup plus vibratoires car on touche également à l'émotionnel. Il faut parler au mieux des vertus et du comportement de la plante dans la nature. Du coup, le choix pour lequel on opte est plus conscient et l'impact sera forcément positif sur la santé, de surcroît en lien avec la personne qui a sa propre sensibilité.» Toucher la plante, avoir un contact avec elle apporte beaucoup à la personne qui l'utilisera. Selon Anne, nous sommes attirés par les plantes dont nous avons besoin.

Les formations à l'ADNL

Anne van Bockstaele dispensera prochainement une formation en 3 week-ends pour les personnes souhaitant se perfectionner ou se spécialiser en phytothérapie. Ce sont des journées didactiques qui allient la théorie (matin) et la pratique (après-midi) et se veulent être une totale immersion en plein cœur de la nature à la rencontre des plantes. Anne va apprendre aux stagiaires à identifier et cueillir les plantes dans leur milieu, leur montrer comment les choisir et préparer une teinture mère ou encore un macérât huileux. «Ainsi, on comprend mieux l'impact de ce que la plante va nous apporter et dans nos préparations, nous aurons 90% de plantes, l'efficacité sera donc décuplée. En travaillant sur les remèdes, les étudiants assimileront de manière passionnante tous les petits secrets des préparations. J'aime apprendre aux élèves les effets que les plantes peuvent avoir sur notre santé, leur montrer comment les sublimer.»

Anne nous disait que lors d'une simple promenade dans un parc ou un jardin, on peut déjà trouver une multitude de plantes et se préparer une dizaine de remèdes. C'est ce message qu'elle souhaite faire passer car tout est réalisable et c'est tellement puissant qu'il serait dommage de s'en passer. ●

LES PROCHAINES FORMATIONS

- **30 avril, 1^{er} mai, 11-12 juin, 01-02 octobre 2022:** formation de spécialisation en phytothérapie.
- **Septembre 2022:** rentrée pour la formation en naturopathie en format présentiel ou e-learning de l'ADNL.
- **12-13 novembre et 3-4 décembre 2022:** formation de spécialisation en aromathérapie.

Informations sur www.academie-naturopathie.lu



Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL)

Formation en présentiel ou e-learning
Prochaine rentrée en septembre 2022
www.academie-naturopathie.lu

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

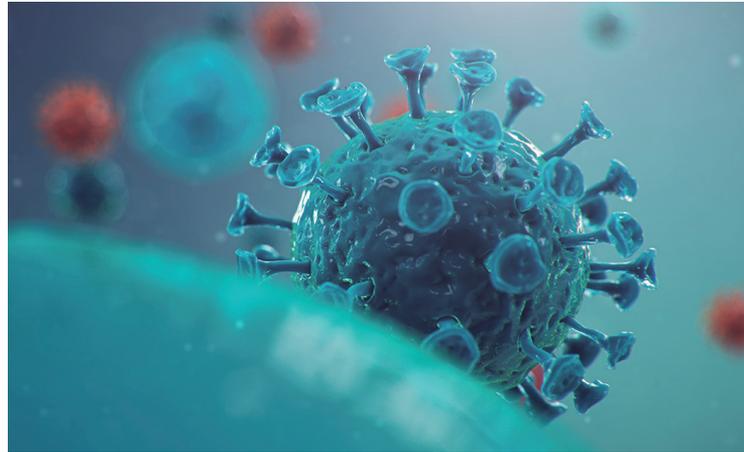


La quercétine, le resvératrol ou les deux?

Ces deux polyphénols ont la structure de base des flavonoïdes et ont des propriétés similaires. Mais il y a quelques différences. Leur combinaison est de plus en plus souvent proposée pour la prévention de la Covid ou des effets secondaires de la vaccination.

La **quercétine** est un flavonol qui, en tant que pigment, contribue de façon importante aux couleurs vives des fleurs, des fruits, des légumes et des herbes. Ses vertus: antioxydante, antidégénérative, antivirale, anti-allergique, anti-âge, anti-inflammation, antidiabétique, anti-thrombotique... Lipophile, elle n'est pas bien absorbée par l'organisme. En revanche, sa complexation avec les cyclodextrines peut augmenter l'efficacité jusqu'à 400 fois.

La **quercétine** est plus antioxydante et elle peut se lier plus facilement aux métaux lourds. Ceci est favorable après la vaccination, car les vaccins contiennent souvent des métaux lourds à titre de conservateurs. La quercétine a aussi des propriétés plus neuroprotectrices. Elle



est davantage antiallergique car elle inhibe directement l'interleukine 4, une cytokine qui stimule la dégranulation des mastocytes et la libération d'histamine.

Le **resvératrol**, de son côté, est en plus antiviral, anti-coagulant, anti-anémique, anti-diabétique, antitumoral et anti-âge.

La **combinaison** des deux composants, **le resvératrol et la quercétine**, est proposée pour prévenir l'infection Covid (attachement des protéines Spike à l'ACE2 et aux récepteurs endothéliaux), ainsi que pour traiter l'infection et soutenir une récupération rapide. Mais aussi pendant le suivi pour éviter des effets secondaires de l'infection ou de la vaccination. ●

Covid et fertilité masculine: bon à savoir

Suite à un stress oxydant augmenté par l'infection, on sait aujourd'hui que la fertilité masculine est diminuée après Covid-19. Et l'on découvre là aussi les atouts du zinc et du sélénium.

Des chercheurs ont observé que la qualité du sperme reste parfois suboptimale durant plusieurs mois après la guérison d'une infection Covid-19, avec une réduction évidente de la motilité spermatique et de la numération spermatique. Ceci s'observe sans corrélation entre la sévérité de l'infection et les paramètres spermatiques. On estime qu'il faudrait trois mois pour que ces paramètres récupèrent.

De par leurs vertus déjà reconnues par l'autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), le zinc et le sélénium jouent un rôle important pour une bonne spermatogenèse et ce sont deux anti-oxydants pri-

maires. Ajoutons à cela que des recherches ont associé le faible taux en sélénium aux problèmes de stérilité, tant chez les hommes que chez les femmes.

Un traitement à base de sélénium et de zinc constituerait un point de départ idéal pour les couples qui envisagent une grossesse avant de s'engager dans des traitements plus chers contre la stérilité.

Une préparation comme SelenoPrecise®, une levure de sélénium organique brevetée de Pharma Nord, avec près de 90 % de biodisponibilité, convient parfaitement à cet objectif, car il est prouvé qu'elle est ab-

Omicron ?

Pensez Cystus 052 Infektblocker®

Pour vous aider à vous défendre contre la forte contagiosité du variant Omicron, les polyphénols spéciaux contenus dans l'extrait de Cystus 052® sont un premier bouclier contre les infections.

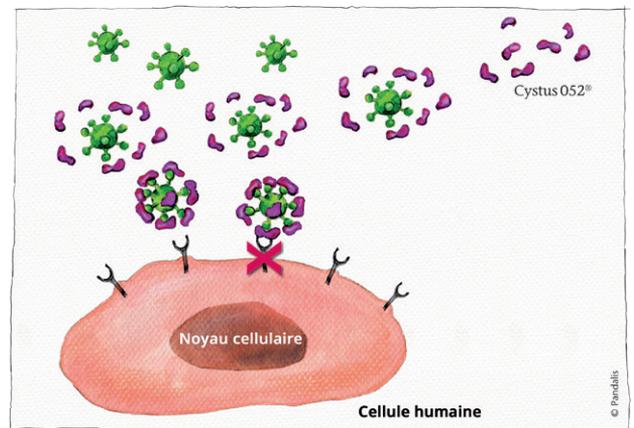
Cystus 052 Infektblocker®, du laboratoire allemand Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH, fait partie des dispositifs médicaux. On laisse fondre dans la bouche et agir dans la cavité oropharyngée pour la prévention ou le traitement d'accompagnement de maladies virales et des infections bactériennes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

Agissant au bon endroit, au bon moment, et contre tous les agresseurs, un tel extrait peut - sans aucun effet secondaire, s'utiliser à titre prophylactique pour vous aider à tenir les agents pathogènes à distance et prévenir les maladies.

Du fait de l'absence d'effets secondaires, l'extrait de Cystus 052® peut également être utilisé de manière prophylactique, comme un bouclier de première défense contre les infections.



Même au premier chatouillis dans la gorge, Cystus 052® neutralise un grand nombre des agents pathogènes et les rend ainsi inoffensifs directement dans la bouche et la gorge, avant qu'ils n'attaquent nos cellules. ●



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

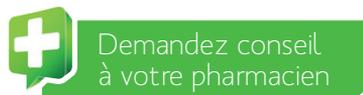


sorbée efficacement dans le corps et qu'elle contient un grand nombre d'espèces de sélénium organique que l'on retrouve dans une alimentation équilibrée. ●

Maintenant disponible en officines: le Pack promo de Selenium+Zinc 90 + 30 comprimés (référence CEFIP 031.837; prix conseillé: € 21,95)

Conseils:

- En utilisation préventive en présence d'un risque accru d'infection, en particulier dans les espaces à forte fréquentation (école, grands magasins, transports publics): laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche toutes les 60 à 90 minutes.
- En tant que traitement d'appoint lors d'inflammations de la cavité oropharyngée: laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche 6 fois par jour, en répartissant les prises sur la journée.



Stilaxx®: l'antitussif naturel et sans effets secondaires

A base de mousse d'Islande, Stilaxx® permet de soulager les toux sèches de manière tout à fait naturelle, sans les inconvénients des antitussifs conventionnels.



Stilaxx® est un dispositif médical, qui forme un film protecteur sur les muqueuses de la gorge. Les muqueuses irritées sont protégées et apaisées. Stilaxx® est une réponse naturelle purement végétale contre la toux sèche, à base de mousse d'Islande (*Cetraria islandicus*), qui pousse principalement dans les pays du Nord, en particulier autour du cercle arctique (Islande), mais aussi dans les Alpes.

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

Dans de nombreux pays, la mousse d'Islande est consommée traditionnellement sous forme de bonbons ou en tisane. Stilaxx® est disponible dans toutes les pharmacies luxembourgeoises en sirop et en pastilles. ●



Trop de cholestérol?

Un cholestérol élevé est un facteur de risque de développement de maladies coronariennes. Les stérols végétaux réduisent le cholestérol sanguin, et la référence des stérols végétaux - Arterin® - lance une 2^e génération.



Arterin® contient des stérols végétaux dont il est prouvé qu'ils réduisent le cholestérol sanguin.

Arterin® lance une 2^e génération à l'action innovante à base d'extraits naturels, sans levure rouge de riz et sans statines. Arterin® agit sur la production, l'assimilation via les aliments et l'excrétion de cholestérol.

À base d'extraits de bergamote et d'artichaut, complétés de stérols végétaux et de vitamine C, Arterin® a une efficacité cliniquement démontrée, réduit le taux de cholestérol et aide à le contrôler.

Un effet favorable est atteint par une prise quotidienne de 1,5 g - 3 g de stérols végétaux pour réduire le cholestérol; minimum 0,8 g de stérols végétaux pour conserver un taux de cholestérol sain.





ALZHEIMER, UNE VIE FAITE DE DÉFIS QUOTIDIENS

Info-Zenter Demenz est un centre d'informations conventionné par le Ministère de la Famille. Sa mission est de fournir les informations essentielles aux questions que les personnes concernées et leurs proches peuvent se poser sur les différents types de démences. Ceci pour mieux appréhender les choses à faire ou à mettre en place. Info-Zenter Demenz oriente, guide ces personnes vers divers prestataires selon les besoins rencontrés.

Sandrine Stauner-Facques

L'annonce formelle du diagnostic d'une maladie démentielle est toujours vécue comme un choc. Les personnes sont souvent désemparées, choquées mais parfois soulagées aussi car le diagnostic met enfin un nom sur des soupçons qui existaient déjà. Il est important de mettre un nom sur la pathologie en respectant que parfois les gens ne sont pas prêts à l'entendre à et l'accepter. Certaines personnes ont déjà un long chemin derrière elles durant lequel elles observaient des changements, des choses «bizarres» en elles. Pourtant, il faut se dire que ce n'est pas la fin de la vie mais le début d'un autre parcours et le début de nombreuses étapes avec une vie qui continue.

L'Info-Zenter Demenz encourage les gens à s'intéresser

à leur diagnostic car une fois le diagnostic posé, cela permet d'ouvrir la voie aux étapes suivantes.

Comment bien vivre au quotidien ?

- Info-Zenter Demenz donne des conseils aux personnes concernées et leurs proches afin qu'ils continuent à mener une vie active, une vie sociale. Le cerveau d'une personne atteinte d'une maladie démentielle doit être stimulé: les contacts réveillent ses sens.
- Quelques astuces: il est bon de structurer son quotidien par des activités programmées, d'avoir une routine quotidienne et hebdomadaire. Il faut se simplifier la vie, ne pas se mettre de pression, se concentrer sur ce qui fait plaisir. Laisser quelqu'un d'autre se charger des charges contraignantes.
- Ne pas hésiter à faire des pense-bête qu'on colle un peu partout pour donner un coup de pouce à sa mémoire. Acheter un grand calendrier et noter tous ses RDV. Installer une grande horloge avec un cadran qui affiche l'heure, la date, le jour de la semaine. Mettre des post-it sur les tiroirs, les armoires pour noter leurs contenus. Faire de même sur les portes des pièces de la maison si besoin. Se préparer des fiches de rappel avec les médicaments à prendre chaque jour. Avoir sur soi un petit carnet pour noter les informations importantes...
- Les contacts permanents avec l'entourage proche sont importants.
- L'humour permet de dédramatiser. La personne malade doit être indulgente avec elle-même et ses proches doivent l'être également. Cela permet de se préparer aux dérapages éventuels, aux incidents qui se pourront se produire (RDV oubliés, une chose égarée, des repas brûlés...).

Il est nécessaire de parler de la maladie afin de la dédramatiser. Info-Zenter Demenz saura vous donner les ressources dont vous aurez besoin. ●



**CONFUSION
ÉMOTIONS
DÉMENCE**

Info-Zenter Demenz
14A, rue des Bains - L-1212 Luxembourg

L'Info-Zenter Demenz
est là pour vous.

Info-Zenter Demenz

www.demence.lu Tél. 26 47 00



SOS Villages d'Enfants Monde

Organisation non gouvernementale au service des enfants et des familles les plus vulnérables dans le monde, SOS Villages d'Enfants Monde est un acteur de référence au Luxembourg et dans les pays où elle intervient en matière de droits et de protection de l'enfant. Elle est placée sous le Haut Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse et bénéficie du soutien du Ministère des Affaires étrangères et européennes et d'autres entités publiques. Elle est membre de la fédération SOS Children's Villages International.

Sandrine Stauner-Facques

C'est ainsi que se présente l'association luxembourgeoise, impliquée aujourd'hui dans des projets à dimension sociale, éducative ou environnementale. Elle est engagée dans des programmes de développement au long cours centrés sur la protection et les droits de l'enfant, la dynamique communautaire et la cohésion sociale.

Sur le terrain de l'urgence, elle se mobilise sur le long terme, là où conflits, catastrophes naturelles et crises majeures mettent en danger la vie des enfants et de leurs communautés, pour les protéger puis leur permettre de se reconstruire et de renforcer leur résilience.

Sophie Glesener

Sophie Glesener a eu très tôt envie de travailler pour les enfants qui sont nés dans des endroits où la vie est compliquée. En 2001, elle a donc rejoint le Conseil d'Administration de SOS Villages d'Enfants Monde. En parallèle, elle venait souvent à l'association en qualité de bénévole. C'est en octobre 2002 que le Conseil d'Administration, après avoir reçu de nombreuses candidatures, lui a demandé si elle était intéressée par la direction de l'association. Elle a accepté et l'aventure dure depuis 20 ans ! Sophie est une femme captivée par son travail qu'elle considère passionnant.

«Je suis touchée par le sort des enfants en détresse. C'est ma motivation et les rencontrer est également un moteur in-

croyable. Sur cette photo, vous me voyez au milieu d'enfants de Socoura au Mali pour lesquels nous avons financé une école, prévue pour 800 élèves. Imaginez la satisfaction, le bonheur de les voir si heureux dans une région où si peu d'enfants vont à l'école. Nous avons à cœur d'avoir une parité entre garçons et filles dans les Ecoles SOS. Nos projets permettent la prise en charge des enfants dans un environnement familial et répondent à leurs besoins au niveau social, au niveau de leur éducation, au niveau humain. Nous nous engageons à ce qu'ils soient protégés et qu'ils vivent mieux au sein de leurs familles et communautés partout dans le monde. Nous avons aussi à cœur d'accompagner des populations déplacées en raison de crises majeures, comme l'urgence climatique. C'est actuellement le cas au sud de Madagascar, région qui subit depuis des années la sécheresse et où les familles sont confrontées à la famine. Nous avons également aidé des familles victimes des inondations en Afrique de l'Ouest. Nous effectuons un travail de fond pour la protection de l'enfant, l'autonomisation des familles et la formation professionnelle des jeunes. Nous poursuivrons avec conviction dans les années à venir.»

Les femmes et les enfants

Sophie nous confie: «SOS Villages d'Enfants Monde porte une attention toute particulière aux jeunes filles et aux jeunes mamans car ce sont les plus vulnérables. En Colombie, par exemple, nous soutenons un programme d'aide d'urgence afin de les protéger de trafics en tous genres. A Madagascar, nous venons en aide aux jeunes mamans qui ont faim et qui

Quelques chiffres ou éléments

- 59 millions d'enfants en âge de fréquenter le primaire ne vont pas à l'école (2018).
- Depuis 1974, SOS Villages d'Enfants Monde s'engage à partir du Luxembourg pour la prise en charge, le bien-être et le développement des enfants dans le monde.
- 1.000 villages d'enfants, foyers de jeunes et familles d'accueil répondent aux besoins de 66.000 enfants et jeunes.
- L'organisation mondiale SOS Villages d'Enfants est présente dans 137 pays et territoires.
- SOS Villages d'Enfants Monde a soutenu en 2021 27 projets dans 16 pays au profit de 18.000 enfants.
- Parrains et marraines du Luxembourg ont soutenu en 2021 des enfants et des villages d'enfants dans 103 pays (+ de 4.000 parrainages).

n'ont rien à donner à manger à leurs enfants. Les exemples sont hélas très nombreux dans le monde.»

SOS Villages d'Enfants Monde

Un des buts de l'association est de collecter des fonds. Elle a par ailleurs des parrains et marraines qui, à travers leur engagement, permettent à des milliers d'enfants privés de prise en charge parentale de pouvoir grandir avec tout ce dont ils ont besoin. Certains ont rendu visite à leurs filleul(e)s dans leurs villages d'enfants et en reviennent toujours avec des récits très touchants, comme nous le dit Sophie.

SOS Villages d'Enfants Monde est une très grande organisation qui accompagne avec toujours plus d'efficacité les enfants vulnérables dans le monde, leurs familles et leurs communautés. SOS Villages d'Enfants Monde a pour mission de renforcer la protection de l'enfant. Faire respecter ses droits reste le cœur même de sa mission, sur le terrain de l'aide d'urgence comme sur celui du développement. Sophie remercie les donateurs, entreprises, partenaires et journalistes qui soutiennent l'association et jouent un rôle extrêmement important. ●

SOS VILLAGES D'ENFANTS MONDE

3, rue du Fort Bourbon - L-1249 Luxembourg

Tél : +352 490 430 - www.sosve.lu

Pays où SOS Villages d'Enfants Monde a appuyé des projets en 2021

Afrique: Cap-Vert, Ethiopie, Guinée, Madagascar, Mali, Mozambique, Niger, République centrafricaine, Sénégal.

Amérique: Colombie, Haïti.

Asie: Azerbaïdjan, Ouzbékistan, Pakistan.

Europe: Chypre, Russie.

Pour PLUS D'ÉNERGIE!

Bio-Q10 / BioActive Q10 la solution sans stimulant !

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



Pour réduire la FATIGUE.

Bio-Q10 / BioActive Q10

– Coenzyme Q10 + la vitamine B₂ 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

BOÎTE GRATUITE?

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

Réunions de concertation pluridisciplinaire: un partage d'expertise au bénéfice des patients

Au CHL Kriibszentrum, l'organisation de réunions de concertation pluridisciplinaire (RCP) permet aux patients atteints d'un cancer d'accéder aux traitements les plus efficaces et les plus adaptés à leur état de santé.

Le Dr Guy Berchem, oncologue au CHL, revient sur l'utilité de ces réunions de concertation pluridisciplinaire et les différents types de RCP qui existent.

Les réunions de concertation pluridisciplinaire regroupent des médecins (oncologue, radiothérapeute, chirurgien digestif et viscéral...) et des professionnels de la santé (psychologue, Breast Care Nurse...), se réunissant à intervalles réguliers pour discuter ensemble des dossiers des patients afin de leur proposer un schéma thérapeutique personnalisé.

Dr Guy Berchem: «*Les réunions de concertation pluridisciplinaire ont été introduites au Luxembourg autour des années 2000 après avoir été implémentées depuis longtemps en France et aux États-Unis. Au Luxembourg, ces RCP sont repris dans le premier Plan Cancer comme élément essentiel de la prise en charge du patient cancéreux. Depuis quelques années, elles se sont généralisées à pratiquement tous les différents types de tumeurs et à l'ensemble des patients atteints d'un cancer. Lors de ces RCP, différents médecins impliqués dans la prise en charge ont pour objectif de choisir le meilleur traitement possible pour chaque patient, en fonction des dernières recommandations scientifiques. En ayant accès aux RCP, les patients ont ainsi l'assurance de bénéficier des mêmes chances dans la prise en charge thérapeutique de leur cancer, et que leur dossier soit discuté par tout un groupe d'experts.*»

“ Lors de ces RCP, différents médecins impliqués dans la prise en charge ont pour objectif de choisir le meilleur traitement possible pour chaque patient, en fonction des dernières recommandations scientifiques. ”



Les types de RCP

Au Luxembourg, il existe **trois types de RCP**:

- **les RCP locales.** Elles représentent le plus grand nombre des RCP qui sont organisées dans les hôpitaux, et concernent la prise en charge des cancers les plus courants (cancer du sein, cancer du côlon, etc).
- **les RCP nationales.** Celles-ci ont été développées par l'Institut National du Cancer (INC), il y a quelques années déjà, pour la prise en charge des pathologies plus rares (sarcomes, tumeurs germinales, tumeurs hématologiques lourdes, etc). Ces RCP sont organisées par l'INC et réunissent tous les hôpitaux du pays.
- **les RCP moléculaires.** Ce concept de RCP est plus récent et s'adresse à des patients pour lesquels les thérapies classiques n'ont donné aucun résultat probant et à qui on va proposer un séquençage de la tumeur. Dr Berchem, explique: «*La tumeur va être envoyée dans un laboratoire en vue de séquencer l'entièreté (ou une partie) des gènes. Il sera alors possible de déterminer la présence de mutations génétiques susceptibles d'avoir une influence sur le traitement ou le pronostic de la maladie tumorale. Au Luxembourg, ce séquençage est en train d'être mis en place au Laboratoire National de Santé, afin de faire profiter de cette approche un plus large panel de patients. Les RCP moléculaires, qui regroupent des médecins experts et des scientifiques, vont ensuite permettre d'interpréter les résultats de biologie moléculaire et d'en faire des recommandations de traitements adaptés à chaque patient.*»

Ces réunions de concertation pluridisciplinaire sont un élément de qualité essentiel pour la coordination et l'organisation de la prise en charge du patient atteint de cancer. ●



QUERCITON

Soutient la résistance naturelle¹ en cas d'immunité affaiblie ou perturbée.

- Le zinc, le sélénium, la vitamine C et la vitamine D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire¹
- Avec la forme bio-active du sélénium (sélénométhionine)
- Combinaison de quercétine, d'acide alpha-lipoïque et de vitamine C
- Formule enrichie de Lactobacillus rhamnosus

60 comprimés (cnk: 4440764)



Nos produits sont fabriqués avec **technologie cyclodextrine** pour une **absorption** et **efficacité optimale**.

TECHNOLOGIE CYCLODEXTRINE

SAFFRASOR

pour un état d'esprit positif²

- Extrait de safran à spectre complet, standardisé, pour une humeur optimale
- L'ashwagandha et la rhodiola augmentent la résistance mentale en cas de stress
- Technologie cyclodextrine pour une absorption élevée
- Avec des cofacteurs comme les vitamines B3, B6, B12, D et le zinc pour un support optimal



36 gélules (cnk: 3674959)

¹L'ashwagandha et la rhodiola augmentent la résistance mentale en cas de stress.

²Extrait de safran à spectre complet, standardisé, pour une humeur optimale.

³La vitamine B6 contribue à un métabolisme énergétique normal et à la vitalité générale.

Quand l'ostéopathie se mêle aux **massages ayurvédiques**

Nous avons rencontré Tharsiga Ledsumanan car nous voulions en savoir plus sur sa pratique de l'ostéopathie à laquelle elle a décidé d'apporter sa touche personnelle si particulière.

Sandrine Stauner-Facques

Il est toujours intéressant de connaître des pratiques un peu différentes qui peuvent vous convenir et vous apporter confort et réconfort. Nous partageons toujours nos bonnes expériences et cette rencontre fut un moment d'exception.

L'ostéopathie

L'ostéopathie est une méthode de soins utilisée pour le traitement et la prévention de nombreux troubles fonctionnels. Elle est reconnue comme une médecine complémentaire. Les praticiens ont recours à certaines manipulations manuelles pour traiter certaines pathologies.

Pour un ostéopathe, la structure du corps et ses fonctions sont interdépendantes. Toutes les parties du corps sont reliées les unes aux autres via les tissus. De ce fait,

si un organe perd en mobilité, il est probable que cela ait des conséquences sur d'autres organes, et les symptômes ou douleurs apparaissent. C'est donc grâce à des manipulations de certaines parties du corps que les praticiens sont en mesure de rétablir le bon équilibre du corps dans son ensemble.

Le cursus de Tharsiga

Après son Baccalauréat, Tharsiga a passé un D.O en ostéopathie à Paris: Ce label, «Ostéopathe D.O.», atteste la validation de trois cycles d'études d'ostéopathie (un cursus de 5 ans à temps plein). Lors de sa quatrième année, elle trouvait qu'à la fin des séances d'ostéopathie les patients n'allaient pas tout à fait bien car ils se sentaient encore un peu coincés, pas libres de leurs mouvements. Elle avait donc envie de mieux faire et sentait qu'il fallait un complément. D'autant plus qu'il y a des choses qu'on ne peut pas relâcher en ostéo (tout ce qui est phénomènes inflammatoires: arthrose, arthrite, tendinites).

Nous avons testé pour vous

Habitée aux séances d'ostéopathie, j'étais très curieuse de tester l'alliance de ces deux techniques. La séance était particulière, elle a débuté par une anamnèse et le reste a suivi.

Tharsiga travaille beaucoup les fascias, qui sont des membranes fibro-élastiques enveloppant l'ensemble de la structure anatomique humaine, soit l'ensemble du corps.

Tharsiga travaille également en crânio-sacrée, un type de traitement doux qui va permettre au corps de jouer son rôle d'autorégulation, d'auto-guérison et qui doit permettre de soulager les douleurs physiques. Elle travaille aussi beaucoup les viscères en fonction des besoins. J'avoue que cela n'est pas toujours agréable mais cela a été très efficace sur moi en tous cas. L'ostéopathie viscérale consiste à manipuler les viscères (intestins, foie, estomac...) afin d'améliorer leur fonctionnement.

Selon Tharsiga «Travailler en fascias ou en crânien est très intéressant car cela libère un courant plus fort et relâche bien les tensions.» Sa technique pour le viscéral est différente de l'ostéopathie traditionnelle car elle pratique le viscéral ayurvédique.

Tharsiga explique: «Nous parvenons dans ces cas à avoir un impact mais il y a toujours un petit fond douloureux qui reste. Ou bien les douleurs reviennent rapidement.» Un de ses professeurs lui a donc dit qu'elle devait s'intéresser à d'autres médecines comme la médecine chinoise, l'acupuncture... Et, sa maman lui a gentiment rappelé ses origines srilankaises: elle a donc fait un retour aux sources et s'est formée à l'ayurveda. Elle a suivi les cours théoriques à distance et a fait la pratique au Sri Lanka.

Tharsiga sait donc reconnaître les trois «doshas» qui sont Vâta, Pitta et Kâpha (3 types d'énergies qui gouvernent notre corps). Un «dosha» est une combinaison de deux éléments parmi les «5 éléments de la Terre»: l'air, l'eau,

“ Travailler en fascias ou en crânien est très intéressant car cela libère un courant plus fort et relâche bien les tensions. ”

le feu, l'espace et la terre. Chaque individu possède son profil ayurvédique.

Le reconnaître permet à Tharsiga de travailler en fonction et d'utiliser les huiles qui conviennent le mieux. Elle dispose de nombreuses huiles différentes auxquelles elle ajoute des poudres de gingembre, de curcuma, de fenugrec qui ont des vertus supplémentaires selon les besoins... Chaque séance est donc différente en fonction des patients. Elle s'adapte et adore cela car chaque cas est finalement une nouvelle aventure.

Deux techniques complémentaires

Elle regarde d'abord ce dont son patient a besoin en faisant une anamnèse tout à fait classique. L'anamnèse est un ensemble de questions, nécessaires, posées au patient au début d'une consultation. Ces questions permettent de préciser et d'évaluer la nature du motif de consultation pour orienter le projet thérapeutique avec le patient. Il est important de connaître les antécédents de la personne, ses habitudes de travail, ses habitudes de sportif... Et en fonction de la demande qui lui est faite et surtout de ce qu'elle retrouve en ostéo, elle passe de l'ostéopathie aux massages ou pratique les deux en même temps.

Tharsiga a donc créé sa technique en assemblant deux techniques qui, à la base n'ont pas de liens entre elles. Mais, une fois que l'on teste une séance, on comprend vite l'intérêt et les bienfaits de SA technique, celle qu'elle a pensée et créée.

Les massages ayurvédiques lui permettent d'aller plus loin dans sa démarche de soins. ●

Tharsiga Ledsumanan
27, rue Principale L-8049 Sandweiler
Tél : +352 621 526 007
www.tharsi-osteo.com

📍 Tharsiga Ledsumanan



THARSIGA LEDSUMANAN

Mieux vivre l'endométriose au naturel

Le mois de mars est le mois de la sensibilisation à l'endométriose. Une maladie encore trop méconnue et souvent tardivement diagnostiquée, après des années d'errance médicale pour des femmes parfois en grande souffrance.

Sandrine Stauner-Facques



Aurélié Maire a écrit un ouvrage à ce sujet et il tombe à point nommé en ce mois dédié à l'endométriose. «Mieux-vivre l'endométriose au naturel» propose des solutions pour soulager les douleurs naturellement, ramener l'équilibre au niveau de son cycle et au niveau corps, cœur, tête, pour devenir actrice de sa santé et enfin se sentir mieux grâce au yoga et sa philosophie de vie.

Parcours

Aurélié Maire est biochimiste et ingénieure en nutrition humaine de formation, diplômée universitaire en yoga et santé, en yogathérapie et naturopathie.

Professeure de yoga, formatrice en yoga et santé naturelle et facilitatrice en mindfulness, elle est spécialisée en santé de la femme et notamment dans le domaine de l'endométriose, pathologie dont elle est elle-même atteinte. Elle a commencé à accompagner des femmes atteintes d'endométriose en 2016. Elle anime aujourd'hui des ateliers, conférences et formations certifiantes en yoga, ayurvéda et naturopathie appliquée à l'endométriose et à l'adénomyose en distanciel, dans des studios de yoga, centres de santé et écoles de naturopathie.

Ses méthodes d'enseignement allient les connaissances occidentales du corps et de l'esprit (science, biochimie, neurosciences) avec les disciplines traditionnelles du yoga, de la pleine conscience et de l'ayurvéda. Elle met l'accent sur une approche bienveillante, holistique et intégrative. Elle est également chargée de cours à l'Académie de Naturopathie au Luxembourg et a contribué à de nombreuses publications sur le sujet de l'endométriose, du yoga et de l'ayurvéda.

Elle est la co-fondatrice de Healthiental, une plateforme dédiée à la santé au naturel qui propose des conseils personnalisés et des compléments alimentaires hautement biodisponibles dans une démarche écoresponsable.

Pourquoi ce livre ?

Aurélié accompagne depuis des années déjà beaucoup de femmes sur le sujet et souhaitait encore accélérer le changement en aidant le plus grand nombre possible de femmes touchées par l'endométriose. Par le biais de ses diverses formations ainsi que ses expériences professionnelles et personnelles, Aurélié avait énormément de « matière ». Ce livre s'est donc présenté comme une évidence quand le projet s'est profilé et le cheminement vers l'écriture et l'édition se sont faits tout naturellement. Une amie qui avait déjà sauté le pas, a poussé Aurélié à se lancer dans l'aventure et a organisé la rencontre avec Alix Lefief-Delcourt, journaliste, rédactrice pour divers médias et à qui l'on doit de nombreux best-sellers, qui s'était montrée particulièrement enthousiasmée par le sujet.

Aurélié œuvrait déjà via ses formations en formant des thérapeutes, des professeurs de yoga, des naturopathes, des kinés, des infirmières, des ostéopathes. Également via les outils du yoga, de l'ayurvéda, la naturopathie adaptée à l'endométriose. Ce livre est un outil de plus.

C'est un livre positif, plein d'enthousiasme qui regorge de ressources diverses. Plus qu'un livre, c'est une méthodologie inspirante qui peut être libératrice. L'ouvrage a été écrit par quelqu'un qui connaît et qui comprend l'endométriose. Ce n'est pas un livre plein de théories sans fondements.

Le livre en lui-même

C'est un ouvrage agréable, facile d'accès, bien écrit et très clair, bien illustré. Il est composé de 10 chapitres avec des explications, des clés de compréhension de l'endométriose, de ses potentiels déséquilibres, des conseils, des exercices...

L'objectif est d'accompagner les femmes qui sont à la recherche d'une approche holistique simple, personnalisée, naturelle pour mieux vivre avec leur pathologie, se familiariser avec elle et l'accepter.

Ce livre regorge de conseils en tous genres: sur l'alimentation anti-inflammatoire, sur le stress.

Il explique les bienfaits de la respiration, de la méditation sur le mental et sur le corps et ses douleurs, l'importance du sommeil pour restaurer son énergie vitale.

Aurélie explique également l'importance de l'exercice physique dans le cas de l'endométriose et donne des exemples en images afin qu'on puisse reproduire ses postures. Des audios de méditation viennent en bonus pour pratiquer des exercices ciblées guidées par la voix d'Aurélie.

Le yoga, une philosophie de vie au service de l'endométriose

Aujourd'hui, il n'existe pas de traitement médical spécifique pour traiter l'endométriose. Mais il existe des solutions naturelles pour apprendre à (re)vivre avec l'endométriose, et la philosophie du yoga est l'une des premières d'entre elles. Il permet à la femme d'être actrice de sa santé et de son mieux-être. Des études scientifiques attestent de son efficacité pour soulager les douleurs pelviennes chroniques, les crampes menstruelles et pour améliorer la vie des femmes atteintes d'endométriose, aussi bien sur le plan physique que mental.

Bien souvent, les femmes ont tout essayé pour se sentir mieux, elles se posent de nombreuses questions et en viennent à douter d'elles-mêmes. Ou alors elles souhaitent mettre en place des solutions en complément de leur traitement et suivi médical. Ce livre leur offre une prise en charge holistique qui mérite d'être testée car elle peut fonctionner sur vous ! Cela vaut la peine d'essayer, c'est certain. ●

www.aureliemaire.com - @holistic.aurelie

CONCOURS

Tentez votre chance et gagnez cet ouvrage en écrivant un mail à Aurélie à holistic.aurelie@gmail.com



bas de soutien

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

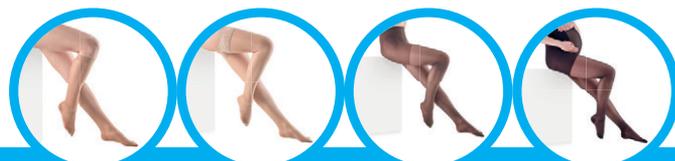
BOTALUX 40 DENIER soutien léger (7-9 mm Hg)
BOTALUX 70 DENIER soutien moyen (15-18 mm Hg)
BOTALUX 140 DENIER soutien fort (19-22 mm Hg)

CONSEILS D'UTILISATION

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

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

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



Préparer un marathon en trois mois, est-ce possible ?

A vos baskets: le Marathon ING Night du Luxembourg est programmé le 28 mai. Mais concrètement est-ce raisonnable d'être sur la ligne de départ sans une longue préparation ? Les réponses avec Massimiliano De Angelis, personal trainer au Luxembourg et en Belgique.

Sabrina Frohnhofner

Se lancer un défi à la veille de ses 30 ou 40 ans comme celui de participer à un marathon, beaucoup en rêvent. Ça tombe bien, le prochain 42, 195 km, le célèbre ING Night, est programmé au Luxembourg le 28 mai. Vous avez validé votre inscription mais est-ce dans vos cordes ?

Massimiliano De Angelis, dans le coaching depuis quinze ans, est formel: *«En trois mois, c'est suicidaire, même s'il existe des programmes sur quelques semaines. C'est très mauvais. D'ailleurs ceux qui se sont lancés en si peu de temps s'en souviennent encore et n'ont jamais renouvelé l'expérience. Une telle épreuve peut générer des blessures, de la douleur.»*

Anticiper sa préparation

Vous l'aurez compris, pour une pareille distance, il n'y a pas de secret: *«Il faut s'entraîner longtemps à l'avance, entre un à deux ans, surtout si on part de zéro.»* Il recommande aux coureurs débutants de ne surtout pas griller les étapes. *«Il faut y aller progressivement, par palier, car sinon le 30^e km le jour J, celui qu'on surnomme le mur, sera atroce et même si vous finissez, il vous faudra six mois pour vous remettre. Commencez par des petites distances, puis tentez un 10 km et un semi. Si vous y parvenez en moins de deux heures, vous êtes sur la bonne voie. C'est une première victoire.»*

Ménager sa monture

Avant de s'élaner, il est nécessaire de se poser et de faire le point sur son corps. A-t-on des douleurs aux genoux, aux chevilles ? *«Il ne suffit pas d'acheter une bonne paire de baskets et d'enchaîner les kilomètres. Il faut se muscler et pourquoi ne pas passer par une analyse de posture auprès d'un spécialiste ? Ce ne sont pas que les pieds*



“ «Il faut s'entraîner longtemps à l'avance, entre un à deux ans, surtout si on part de zéro. ”

MASSIMILIANO DE ANGELIS

qui sont sollicités dans la course. Tout le corps participe. Il faut savoir qu'à chaque pas vous subissez quatre fois votre poids, il y a donc de gros chocs pour le squelette. Il est indispensable d'alterner entre des sorties footing et du renforcement musculaire.»

Toute une hygiène de vie à revoir

Une course de 21 km ou un marathon suppose donc de s'entraîner et pas seulement une fois par semaine. *«Il faut aménager son emploi du temps pour pouvoir réaliser deux à trois sorties par semaine au départ puis on ira jusqu'à cinq voire six runs.»* Autres éléments importants: la récupération et le sommeil. *«Le corps se régénère lorsque vous dormez, alors si en prime vous êtes stressé ça n'ira pas. Il faut donc lever le pied dans tous les domaines.»*

Quant à l'alimentation, elle doit être équilibrée et adaptée aux efforts. *«Le mieux ? Etre épaulé et conseillé par un coach pour progresser et surtout éviter de se faire mal. Se lancer un tel défi c'est accepter de chambouler sa vie durant des mois.»*



Trouver son rythme et sa cadence grâce aux seuils ventilatoires

Anthony Bender est kinésithérapeute à Pont-Pierre au Luxembourg. Il s'est spécialisé dans la rééducation cardiorespiratoire. «Des coureurs, des cyclistes, des triathlètes, comme des débutants, de tous âges, viennent me voir pour déterminer leur seuil ventilatoire qui permet d'adapter son entraînement, d'obtenir un programme individuel personnalisé et d'améliorer ses performances. On leur fournit les chiffres clés pour s'entraîner efficacement.»

La machine en question permet de mesurer l'oxygène consommé et de calculer la vitesse la plus adaptée au sportif. «Il s'agit de tests très précis qui durent une heure, sur un tapis de course ou sur un home trainer. Cette méthode permet d'évaluer la capacité des muscles à utiliser l'oxygène à l'effort, la fameuse VO2. Mais il est recommandé de consulter son médecin avant de se lancer.»

Il s'agit d'un test physiologique qui n'a rien à voir avec un bilan médical destiné à évaluer sa santé. «La course est devenue un phénomène de mode. Les personnes veulent progresser rapidement. On fonce tête baissée, on se met dans le rouge et on se dégoûte. C'est contreproductif. En respectant ses seuils ventilatoires, on peut partir sur de bonnes bases. Et on progresse plus vite. Tout en restant prudent.»



“ La course est devenue un phénomène de mode. Les personnes veulent progresser rapidement. ”

ANTHONY BENDER

Courir pour maigrir

C'est souvent le déclencheur, car c'est bien connu, courir aide à brûler les calories. «Mais si on a déjà 10 ou 15 kg en trop, on sera vite essoufflé et dans le rouge. Il est plus prudent de marcher pour commencer, puis d'alterner avec un peu de course.» Même chose si le coureur est trop chétif. «Il aura besoin de prendre de la masse musculaire pour épargner ses articulations. Chaque personne est différente. Un entraînement sur mesure est nécessaire.»

Un sport pas forcément accessible à tous

Mettre des baskets et courir, on se dit souvent que c'est à la portée de tous. «Il existe des études sur les sprinteurs, génétiquement un Kényan sera capable d'aller plus vite. La capacité se trouve aussi dans nos habitudes sociétales. Certaines civilisations marchent pieds nus dès l'enfance et bougent beaucoup. On descend des cueilleurs chasseurs donc, oui, en principe on est fait pour courir face au danger mais pas sur de telles distances, selon moi. La question fait toujours débat.»

Se faire plaisir avant tout

Pourquoi court-on ? Par obligation ? Par plaisir ? «Le mental joue énormément dans cette discipline, il est donc important de la faire par envie. Personnellement, je viens du karaté, je suis ceinture noire 5^e dan mais jamais je ne m'inscrirai à un semi ou à un marathon. Au bout de 10 ou 15 km, je n'ai plus le goût à la course. Le sport c'est la santé et il faut le faire avec joie, sans se forcer, c'est la clé de la réussite.» Vous l'aurez compris : si vous ne courez pas régulièrement depuis un voire deux ans, que vous avez quelques douleurs articulaires, passez votre chemin. Du moins pour 2022. «Un marathon ça s'anticipe et ça se vit intensément.» ●

SORTIR



©Martin Argyroglo

EXPOSITION INDIVIDUELLE

Martine Feipel & Jean Bechameil

Issu de la scène luxembourgeoise et actif sur la scène européenne, le duo d'artistes Martine Feipel et Jean Bechameil développe depuis 2008 une oeuvre qui se distingue par la richesse de son vocabulaire visuel et par le regard engagé qu'elle porte sur le monde contemporain. Le Mudam Luxembourg - Musée d'Art Moderne Grand-Duc Jean les a invités à concevoir une nouvelle installation pour son Jardin des sculptures.

S'inscrivant dans l'héritage du modernisme et des avant-gardes de la première moitié du 20^e siècle, le travail de Martine Feipel et Jean Bechameil se nourrit des recherches cubistes, des compositions constructivistes, du fonctionnalisme du Bauhaus, de l'esthétique stylisée de l'Art Déco ou bien encore de l'art cinétique.

Au MUDAM Luxembourg jusqu'au 9 janvier 2023.

CONCERT

Texas

Malheureusement, le concert de *Texas*, initialement prévu à la Rockhal le 24 novembre 2020 (puis le 16 octobre 2021) a dû être reporté. Mais la salle reste la même et tous les billets restent valables pour la nouvelle date. Il n'est pas nécessaire d'échanger votre/vos billet(s).

La magique Sharleen Spiteri et son groupe *Texas* ont annoncé un retour triomphal au Luxembourg pour un concert d'anthologie ! Après bientôt 30 ans de carrière et plus de 40 millions d'albums vendus, *Texas* groupe de rock



revient sur le devant de la scène pour la date anniversaire de son premier album *Southside*. Le groupe interprétera l'album dans son intégralité ainsi que tous ses tubes !

Le dimanche 03 avril 2022 - Rockhal à Esch - Ouverture des portes à 19h.

SOIRÉE

Soirée Génération 90

Avec plus de 1.000 dates à son actif dans toute la France mais aussi au Maroc, en Tunisie, au Portugal, en Espagne et à Hong Kong entre autres, il se place comme l'un des DJ les plus sollicités de sa génération.

Il aura l'occasion de collaborer avec les grands noms du milieu tels que Willy William, Papa London, Bel-Mondo, Armano, Sebastien Lewis, Julien Creance, Diego Y Esteban et Cheryl Cole.

En 2017, il se classe 5^{ème} du Top 100 DJ Musicboxlive France et remporte le trophée de «DJ de diamant» au Festnight l'année d'après.



Si on devait décrire ses mix en quelques mots: technique irréprochable, style personnel, programmation musicale dynamique et variée... qui dit mieux ?

Venez vous replonger pendant quelques heures dans les années 90 et 2000 sur les mix de DJ Mast.

Vendredi 27 mai 2022 au CHAPITO du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains - Tarif: 15 € - Ouverture des portes à 22h - Soirée 22h - www.casino2000.lu

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/



Les animations de groupe de la Clinique du Diabète

Insulinothérapie fonctionnelle destinée aux patients sous pompe à insuline avec CGM

Lundi, 7 mars 2022, 17h-19h,
salle U202, niveau -1,
Hôpital Kirchberg

- Partie théorique sur l'insulinothérapie fonctionnelle
- Partie pratique sur l'estimation et le calcul des glucides
- Comment définir un ratio glucidique
- Exercices pratiques

animé par une diététicienne et une infirmière de la Clinique du Diabète

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



WEBINAIRE 15 mars 2022

Les fractures chez nos aînés: traitements et suivi



Avec le soutien de :



LUXEMBOURG
CENTRE FOR GERIATRICS
UNION ZENTRUM FÜR ALZHEIMERKRAUKHEITEN
UND DEMENZ
UNION ZENTRUM FÜR ALZHEIMERKRAUKHEITEN
UND DEMENZ

Programme:

- **Introduction et modération Dr Ana Sanchez Guevara**, médecin gériatre
- **Osteoporose-adaptierte Frakturstabilisierung des betagten Patienten (DE) Priv.-Doz. Dr. Med. Markus Burkhardt**, médecin traumatologue
- **La fragilité de la personne âgée (FR) Dr Alina Cioclov**, médecin gériatre
- **Soigner en évitant les complications (FR) Franca Minoia**, infirmière
- **Kinésithérapie et ergothérapie après un traumatisme (LU) Yves de Waha**, kinésithérapeute
- **Favoriser l'autonomie (FR) Dr Maroua Ammar**, médecin gériatre, service de rééducation gériatrique

Mardi 15 mars 2022 de 18h à 19h30
en français (FR), allemand (DE)
et luxembourgeois (LU)

Inscriptions sur
www.hopitauxschuman.lu,
rubrique "Actualités"
ou via ce QR-Code



• **Webinar**
Patients, professionnels de santé:
Echanges de connaissances pour de
meilleurs soins rénaux

Jeu 10 mars
18h-20h

SAVE
THE
DATE





Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

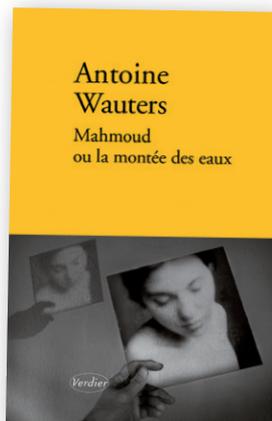
Pour participer: www.letzbehealthy.lu et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail. Date limite de participation: 31/03/22



Mahmoud ou la montée des eaux

L'auteur

Antoine Wauters est né à Liège en 1981. *Mahmoud ou la montée des eaux* est son quatrième roman publié chez Verdier. Nos mères, paru en 2014, a reçu le prix Première de la RtBF, ainsi qu'un Prix Révélation de la sGdl.



Son ouvrage

Cela se passe en Syrie. Antoine Wauters y donne la parole à un vieux poète qui est Mahmoud Elmachi, un vieil homme rame à bord d'une barque, seul au milieu d'une immense étendue d'eau. En dessous de lui, sa maison d'enfance, engloutie par le lac el-assad, né de la construction du barrage de tabqa, en 1973. Fermant les yeux sur la guerre qui gronde, muni d'un masque et d'un tuba, il plonge – et c'est sa vie entière qu'il revoit, ses enfants au temps où ils n'étaient pas encore partis se battre, Sarah, sa femme folle amoureuse de poésie, la prison, son premier amour, sa soif de liberté.

Avis de la rédaction

Un roman poignant, beau, poétique. C'est un fait un long poème en vers libres qui décrit le chaos syrien en 18 chapitres. La poésie sert à la description de la barbarie mais l'auteur sublime le tout en livrant un message de paix teinté d'une profonde humanité.

C'est dur car ce roman est criant de vérité, terrifiant car tellement réel et plein de douleurs car il décrit la barbarie avec une plume délicate et juste.

La mise en page est atypique mais très agréable cependant. Nous ne sommes plus habitués à lire un roman qui est à lire comme une poésie. C'est dépaysant.

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



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

Perskindol: tout le monde gagne

Pas de tirage au sort ce mois-ci: si vous voulez découvrir Perskindol, nous avons pour tous les participants des échantillons pour découvrir le gel «plus fort que les douleurs musculaires».

Véritable institution en Suisse depuis plus de 30 ans, présent dans de nombreux pays du monde, Perskindol tire son secret d'une sélection d'huiles essentielles. Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lumbagos, claquages...

Grâce à sa double action, Perskindol Active Gel, dispositif médical, est le traitement topique idéal des troubles musculaires et articulaires dans le sport et dans la vie quotidienne.

Perskindol Active Gel rafraîchit d'abord pour apaiser les douleurs. Ensuite ses huiles essentielles stimulent l'irrigation sanguine et procurent une agréable sensation de chaleur. Idéal avant, pendant et après le sport.

Essayez-le... vous y gagnerez !



Votre magazine en ligne

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



Letz be healthy
www.letzbehealthy.lu



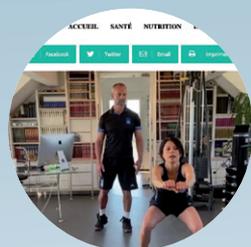
Articles exclusifs

Nous continuons à vous informer et à vous partager nos coups de coeur tout au long de l'année...



Concours

Participez à nos concours. A gagner en permanence: des livres, des produits à tester et d'autres cadeaux. Pour ne pas les manquer, suivez-nous sur Facebook !



Vidéos

Avez-vous testé les cours en ligne de nos coachs sportifs ?



Newsletter

Inscrivez-vous à notre newsletter pour être informé de la sortie de chaque nouveau numéro de votre magazine et le demander à votre pharmacien.

Letz be healthy est gratuit mais le nombre d'exemplaires est limité.



@letzbehealthy



ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956



TA SANTÉ
T'IMPORTE.

NOUS SOMMES LÀ.

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

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

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

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