

GRATUIT

N° 67 - avril 2022

# Letz be healthy

## FORMATIONS

La naturopathie et l'énergie du printemps

**Santé mentale**  
des mineurs: pour  
une meilleure  
prise en charge

Nausées  
pendant la  
grossesse

**BEAUTÉ**  
Ménopause  
et cosmétiques

**ENFANCE**  
Fêter **Pâques** sans danger

**Association**  
Mäi Wëllen, Mäi Wee



## SPORT

La boxe  
au féminin...

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

**PERSKINDOL**





# 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**





## Au lieu de regarder le temps qui passe, utilisons-le !

Le temps passe, les mois défilent et nous voici au mois d'avril...

Est-il possible d'échapper au temps ? Question philosophique souvent traitée par les étudiants qui finalement sont bien trop jeunes pour disserter à ce sujet. Et pourtant, nous sommes tous égaux et ne pouvons y échapper.

Une chose est claire: tout va trop vite et nous ne profitons pas assez de notre vie, de notre temps, de nos proches, de nos amis.

Comment résister au temps quand on est entérinés dans un système bien ancré ? Impossible. C'est pour cela que les week-ends et les vacances font du bien pour vivre librement et simplement. Ces jolies parenthèses sont une pause qui nous permet de nous extraire un peu de notre quotidien pour nous ressourcer.

Prendre du temps pour soi est capital, salvateur même. Faire du sport, lire, se promener en forêt, boire un verre en terrasse entre amis. Chacun à sa guise, selon le bonheur à faire une activité ou une autre.

Et quand on réussit un tant soit peu à suspendre ce temps, à lâcher prise, on a tout gagné n'est-ce pas ?

Alors prenez du temps pour vous car il est précieux et sans vouloir être d'humeur maussade, il nous est compté...

Notre édition d'avril a été préparée pour vous avec plaisir et bonheur. Nous partageons avec vous nos rencontres, nous vous faisons connaître de nouvelles pratiques... Nous espérons que vous vous essayez aux recettes de nos partenaires chaque mois. Nous faisons tout notre possible pour continuer à vous plaire et vous intéresser.

Continuez à prendre soin de vous et prenez le temps.

*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.





ÄR GESONDHEETSMUTUELLE  
ZANTER 1956



**TOUTE LA FAMILLE  
PRISE EN CHARGE.**

**NOUS SOMMES LÀ.**

Tout le monde est le bienvenu à la CMCM, indépendamment de l'âge ou de l'état de santé.  
En plus, la cotisation reste inchangée même en cas de changement de votre situation familiale.  
Que vous viviez seule, en couple ou en famille, cela ne fait aucune différence.

Envie de devenir membre de la CMCM ? Plus d'info sur [www.cmcm.lu](http://www.cmcm.lu)

**MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.**

[cmcm\\_luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm_luxembourg) [@cmcm\\_lu](https://www.instagram.com/@cmcm_lu) [CMCM Luxembourg](https://www.youtube.com/CMCM_Luxembourg) [cmcm\\_lu](https://www.twitter.com/cmcm_lu) [CMCM-App](#)

## 6 Zapping .....

- Les tiques sont partout dans la grande région
- Magnesium Quatro 900, le réflexe anti-fatigue
- Ressentez de l'énergie!



## 8 Beauté ..... Ménopause et cosmétiques

## 10 Formations ..... La naturopathie et l'énergie du printemps

## 12 CHL ..... Le rôle central du CHL dans les Réseaux Européens de Référence



## 14 Maternité ..... Des nausées pendant votre grossesse ? Ces conseils vous soulageront

## 16 Enfance ..... Comment fêter Pâques sans danger pour la santé des enfants ?

## 17 Recettes ..... Caviar de betteraves Gratin de chou-fleur

## 20 Conseils du mois ..... • Syndrome du côlon irritable, on en parle ? • Solutions naturelles pour perdre du poids plus rapidement



## 24 Sport ..... Mesdames, vous boxez ? Un bon poing !

## 26 Association ..... L'association Mäi Wëllen, Mäi Wee

## 28 HRS ..... Pour une meilleure prise en charge de la santé mentale des mineurs

## 30 Animaux ..... Pourquoi mon chat dort-il avec (ou sur) moi ?

## 32 Sortir ..... Ayo en concert, exposition Zoe Leonard, Calogero en concert

## 34 Concours .....

# Les tiques sont partout dans la grande région

Comme chaque année, les tiques nous attendent avec enthousiasme en forêt et sur les chemins dès le retour du beau temps. Pour les retirer sans attendre, pensez à avoir toujours une carte à tiques dans votre portefeuille. Le moyen le plus pratique et le plus sûr.

Vous inspecter est important pour prévenir l'apparition de maladies telles que la maladie de Lyme ou encore l'encéphalite à tiques. Et les tiques sont partout au Luxembourg et dans la grande région. Les maladies transmises par les tiques ont augmenté au cours des dernières années. Elles peuvent avoir des conséquences graves pour la santé.

Nous risquons d'être piqués par une tique en nous promenant dans les hautes herbes, les buissons et les arbustes des forêts; nos chiens, chats et autres animaux domestiques peuvent l'être de la même manière. Les personnes exerçant certaines professions ou types d'activités, tels que les ouvriers en forêt, les gardes forestiers, les chasseurs, sont particulièrement exposés. Le risque est également plus élevé lors d'activités de loisirs en plein air.



“ A proscrire: les pinces de type «pince à épiler», avec lesquelles on risque d'écraser la tique. ”



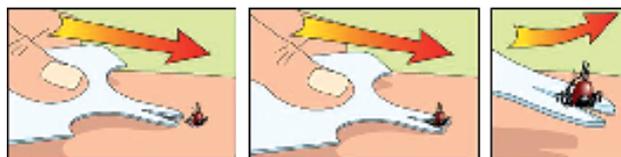
## Comment vérifier ?

Après chaque exposition potentielle à des tiques (promenade, jardinage), contrôler la peau pour vérifier qu'aucune tique ne s'y soit fixée. La recherche de la tique doit se faire sur tout le corps en insistant sur les zones de plis, la tête, derrière les oreilles et le cou en particulier chez les enfants.

## Comment retirer la tique ?

La tique doit être enlevée le plus rapidement possible, sans l'écraser. Cela peut se faire avec une pince à tiques ou, mieux encore, avec une carte à tiques, qui permet de soulever la tique sans risquer de comprimer son abdomen et de vous injecter son contenu. A proscrire en tout cas, les pinces de type «pince à épiler», avec lesquelles on risque d'écraser la tique.

Ne pas utiliser d'éther, d'alcool ou autre vaseline ! Même s'il reste un petit morceau de la tête, il n'y a plus de risque de transmission de la maladie. Désinfecter soigneusement, puis surveiller pendant plusieurs semaines. En cas de doute, ne pas hésiter à consulter votre médecin qui pourra instaurer une prophylaxie si nécessaire.



Infos: [cart-a-tic.com](http://cart-a-tic.com)

Letz be healthy vous offre des cartes à tiques  
Participez à notre concours en **page 34**



## Magnesium Quatro 900, le réflexe anti-fatigue

Le magnésium est un nutriment essentiel pour la production d'énergie dans le corps. Pourtant, nous sommes nombreux à en manquer. Les conséquences ? Fatigue, faible résistance au stress, manque de tonus, douleurs musculaires... A coup sûr, on peut les éviter et, mieux encore, se sentir en bonne santé !

- Magnesium Quatro 900 aide à retrouver la vitalité et à réduire stress et crampes musculaires.
- Une formule unique & synergique
- Trois sels liposolubles complémentaires de 3<sup>e</sup> génération
- Synergie avec la vitamine B6 pour une efficacité optimale
- Excellente absorption par l'organisme
- Pas d'effet néfaste sur le transit
- Fabriqué par nos équipes, dans notre propre laboratoire



Complément alimentaire en vente en pharmacies  
60 ou 90 gélules acido-résistantes  
Recommandation: 1 à 3 gélules max par jour

Découvrez la gamme complète sur [www.be-life.eu](http://www.be-life.eu)

## Ressentez de l'énergie!

La coenzyme Q10 est l'élément clé de la production d'énergie dans chaque cellule du corps. Notre énergie vitale, l'ATP, est produite dans les mitochondries, les centrales d'énergie de nos cellules. L'ubiquinol, forme active de la coenzyme Q10, participe à une étape essentielle de cette production d'énergie. Sans le Q10, le corps humain n'aurait pas d'énergie.

Le complément nutritionnel BioActive Q10, de Pharma Nord, contient 100% de coenzyme Q10 naturelle, sous forme d'ubiquinol et la vitamine C. La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal. Maintenant disponible en emballage promotionnel de 60 capsules + 20 gratuites, en concentrations de 50 mg ou de 100 mg.

BioActive Q10 est disponible dans votre pharmacie à partir de 12,95 €. ●



Demandez conseil  
à votre pharmacien



A quoi reconnaître  
les entreprises écologiques ?



Veillez au **label SDK**, aussi lorsque  
que vous mandatez des prestataires.

Le label signifie:

- Prévention des déchets
- Protection des ressources
- Protection du climat

SDK - geliefte Klimaschutz - plus d'infos sous:  
Tél. 488 216 1, [www.sdk.lu](http://www.sdk.lu) et   

Une action de la SDK avec ses partenaires :



# Ménopause et cosmétiques

Pour la majorité des femmes, la ménopause est un cap très difficile à passer tant au niveau professionnel, que social, intime et personnel parfois.

Sandrine Stauner-Facques .....



Les femmes doivent écouter leur corps et bien s'occuper de lui. Les pharmacies regorgent de bons produits qu'elles peuvent utiliser les yeux fermés.

## Les femmes et la ménopause

Les premiers symptômes de la ménopause se sont manifestés et il ne faut pas les laisser prendre le dessus, d'autant que la ménopause constitue près de 30% de la vie d'une femme. Selon l'Organisation mondiale de la santé: «La ménopause est une transition importante, tant sur le plan biologique que social.» Durant les années précédentes, appelées périménopause (ou préménopause), les femmes expérimentent déjà divers symptômes de la ménopause, comme des bouffées de chaleur, des sueurs nocturnes ou diverses modifications de la peau. En règle générale, on va constater une peau plus sensible, un relâchement de la peau, parfois l'apparition d'allergies, de démangeaisons, de sécheresses.

Votre routine beauté devra se faire en fonction et il faudra adopter de nouvelles crèmes pour le visage par exemple. Pourquoi ? La faute aux hormones qui n'exercent plus leur rôle au niveau de l'élasticité, l'hy-



dratation et la fermeté de la peau. Alors voici quelques pépites à adopter.

Ces 20 dernières années, Vichy a développé une véritable expertise en ce qui concerne l'impact des fluctuations hormonales sur la peau pendant la ménopause, avec plus de 20 études sur plus de 1.200 femmes ménopausées. Vichy propose un protocole adapté à chaque étape de la ménopause: crèmes et sérums péri et post-ménopause. Neovadiol en crème de jour raffermit, nourrit et adoucit visiblement la peau. Neovadiol crème nuit permet d'obtenir une peau plus élastique, plus ferme et d'apparence fraîche et radieuse.

Age Protect d'Uriage est une crème onctueuse qui agit simultanément sur les signes de l'âge et sur les agressions quotidiennes que subit la peau: lumière bleue, UV,

## Une gamme anti-âge complète

Il est prouvé que les soins anti-âge intensifs de Louis Widmer atténuent les rides et les ridules et améliorent visiblement l'aspect de la peau. Ce résultat est dû à des substances actives hautement dosées, comme le complexe unique de bio-stimulateurs, les acides hyaluroniques ou le peptide Matrixyl® 3000. Louis Widmer propose une gamme complète avec crème de jour, crème de nuit, contour des yeux, complexe anti-âge, sérum anti-taches et extrait liposomal.



pollution, stress, fatigue... Enrichie en actifs hydratants, la peau est parfaitement hydratée et plus souple.

La crème visage riche anti-âge à la bave d'escargot *RoyeR Cosmétique* est tout à fait adaptée. Elle apporte une véritable sensation de réconfort aux peaux sèches. Grâce à ses actifs boosters d'hydratation, ce soin lisse le grain de peau et aide à atténuer les rides et ridules, pour une peau raffermie et un teint éclatant. Sa texture douce nourrit la peau en profondeur et lui apporte tonicité, souplesse et bien-être.

Attention: le cou doit être particulièrement soigné car la peau est fine et fragile. Voici une crème pour hommes et femmes de 50 ans et +: la V-neck cream de *Valmont* qui lisse et repulpe le cou et ses contours.

*Weleda* propose aussi un soin mixte avec cette crème raffermissante de jour à la grenade bio. Elle atténue les signes de l'âge, réduit les rides et raffermi la peau tout en la protégeant du stress oxydatif.



## Pour les fans de naturel

L'huile Végétale d'Onagre de *Pranarom* est la meilleure amie de la femme! Idéale pour les femmes dès 40 ans, ou pour toutes les peaux en souffrance. Une huile précieuse et réellement anti-âge, à incorporer à ses soins habituels.

Les graines d'onagre sont réputées pour lutter contre l'inflammation chronique, mais aussi les déséquilibres hormonaux de la (pré-) ménopause.

Chez *Herbalgem* il existe un complexe spécifique pour atténuer les désagréments de la ménopause: FEM50+GEM. Formulé à base de macérats de bourgeons et de jeunes pousses, ce complexe accompagne la femme de plus de 50 ans pendant sa ménopause. Le pommier et l'airelle agissent sur la composante hormonale. L'aubépine apaise en cas de sommeil perturbé. La teinture mère de sauge va jouer un rôle régulateur des sueurs nocturnes et l'huile essentielle de carotte participe à un meilleur équilibre hormonal grâce à son action hépatique.

## Pour votre intimité

N'utilisez surtout pas pour cette zone votre gel douche ou votre savon...



Optez pour *Saforelle* soin lavant fraîcheur pour votre toilette intime. Autre possibilité, *Yun VGN wash*, à utiliser quotidiennement: un gel qui procure une sensation d'hydratation intense car certaines femmes souffrent de sécheresse vaginale. ●

# La naturopathie et l'énergie du printemps

Le printemps est installé et nous apporte une nouvelle énergie. Il est le symbole de la renaissance, du renouveau après l'hiver. Renaissance de la terre mais aussi de soi.

Sandrine Stauner-Facques .....

Les températures s'adoucissent, les jours s'allongent et nous bénéficions de plus de lumière, la nature se réveille du sommeil de l'hiver. Nous passons de la dormance à la vie. La sève fait son travail et les arbres et arbustes revêtent à nouveau leurs plus belles parures. Les bourgeons éclosent pour laisser apparaître les fleurs, les oiseaux recommencent à chanter...

Et nous ? Nous avons envie de sortir, de prendre l'air, de profiter, de nous lancer dans de nouveaux projets, animés d'un nouvel élan de vie et d'énergie.

## Que représente le printemps ?

La naturopathie et l'énergie du printemps sont intimement liées. Le printemps éveille un afflux d'énergie. C'est le moment de refaire du sport en extérieur et de manger plus de fruits et de légumes...

Le printemps pour David Blondiau, Directeur de l'ADNL: *«Le printemps me donne envie de me promener et de regarder la nature évoluer de jour en jour. Les arbres renaissent et prennent leurs couleurs, j'aime voir l'évolution de la nature.»*

Le printemps pour Christel, membre de l'équipe ADNL: *«C'est marcher pieds nus dans l'herbe à la rosée du matin.»*

## Le foie et l'énergie du printemps

Comme la nature, votre corps est en éveil et votre énergie vitale circule en vous telle la sève dans les arbres et végétaux. Cette poussée d'énergie vitale peut toutefois peser un peu sur votre foie. Cela peut se manifester par de la nervosité, une irritabilité soudaine et dure à gérer, de la fatigue physique et psychique. C'est peut-être le signe que le foie a besoin d'un peu de soutien car il est en quelque sorte notre usine de traitement des «déchets». Cela implique de prendre soin de soi. Dans ce cas, une détox émotionnelle peut être intéressante: il s'agit de lâcher prise, de se délester de tout ce dont on ne veut plus. Cela peut passer par des exercices de respiration,

de visualisation, par le fait d'imposer ses limites, de s'entourer de personnes positives et bienveillantes. C'est aussi veiller à aller dans des endroits qui nous nourrissent d'ondes positives.

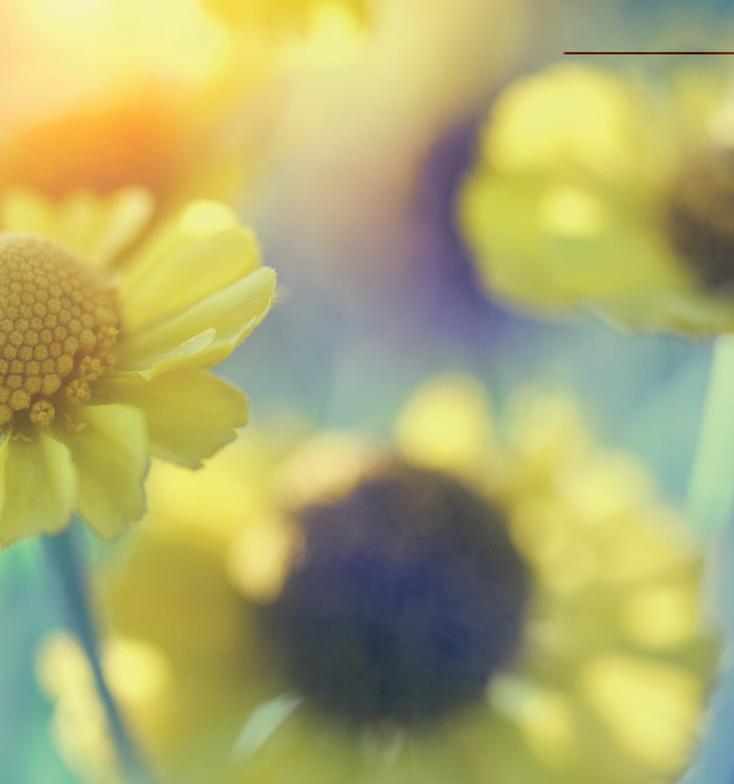
## Songez à une détox alimentaire

En cette saison, vous entendez beaucoup parler de détox. Mais attention, une détox ne se fait pas n'importe comment car elle doit être adaptée à chaque personne. Parlons carrément de détox holistique qui est plus intéressante car globale: une détox corporelle car beaucoup d'entre nous ont accumulé des toxines durant l'hiver, ont peut-être davantage mangé et de façon moins équilibrée. Un thérapeute ou un naturopathe sera capable d'évaluer si vous avez besoin et avez la vitalité pour commencer une détox et de vous y préparer et accompagner dans un cadre sécuritaire et en harmonie avec votre corps.

Mieux vaut initier une détox pas trop intense pour y aller en douceur. Elle sera plus efficace si on l'instaure durant une période de repos, de calme. Pour cela, on veillera à amener plus de végétaux, fruits et légumes variés et de saison dans son assiette.

- Des légumes crucifères: brocolis, les différents choux si votre intestin le permet.
- Des légumes racines: radis noir, céleri rave, navet, betterave...
- Les alliacées: ail, oignon, échalote, poireaux, ciboulette...

Tous ces bons végétaux vont soutenir le foie. Et pourquoi pas envisager de faire une mono-diète sur un re-



pas du soir qui demandera moins d'efforts de digestion à votre organisme. Il pourra ainsi récupérer l'énergie que mobilise la digestion pour lui permettre de potentialiser le processus d'élimination des toxines.

**Astuce:** on peut soutenir son foie en mettant une bouillotte sur son ventre. Le foie aime la chaleur, cela va activer la production de bile et va aider à drainer l'organisme.

### Qui dit détox dit végétaux

En effet, il va falloir mettre un peu plus de légumes dans votre assiette. Et c'est le moment car la nature est bien faite et commence à regorger de bons légumes qui vont vous faire du bien. La saison favorise la variété, les couleurs et on peut vraiment se faire plaisir.

Les légumes sont bourrés de qualités: ils contiennent des antioxydants, du polyphénol, des flavonoïdes, de la vitamine C... beaucoup de molécules qui vont entrer

dans le processus de détoxification du foie. Les légumes vont aider le foie à faire son travail. En allant vers une alimentation plus végétale, vivante, variée, colorée et de saison, vous allez aider votre corps dans ses capacités naturelles d'auto-régulation et de détoxification.

### Les bienfaits de l'extérieur et de l'activité physique

Le fait de ressortir fait un bien fou à l'organisme. Respirer à pleins poumons est aussi la clé d'une bonne santé, c'est un élément capital. A l'inverse, ne pas respirer pleinement nous empêche de nous oxygéner correctement à l'inspiration et d'évacuer nos toxines lors de l'expiration. De plus, le fait de bouger, d'avoir une activité physique, de transpirer un peu durant 1/2h par jour va aider également à détoxifier par la peau.

### C'est aussi le moment de faire le tri

On en profite pour faire le tri dans sa maison, dans ses vêtements, dans ses produits d'hygiène corporelle... On passe à des produits plus adaptés à la saison et plus naturels. ●

#### LES PROCHAINES FORMATIONS

- **30 avril, 1<sup>er</sup> mai, 11-12 juin, 01-02 octobre 2022:** formation de spécialisation en phytothérapie.
- **Octobre 2022:** rentrée pour la formation en naturopathie en format présentiel ou e-learning de l'ADNL.
- **22-23 octobre, 26-27 novembre et 17-18 décembre 2022:** formation théorique et pratique en iridologie.
- **12-13 novembre et 3-4 décembre 2022:** formation de spécialisation en aromathérapie.

Informations sur [www.academie-naturopathie.lu](http://www.academie-naturopathie.lu)



**Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL)**

Formation en présentiel ou e-learning  
Prochaine rentrée en octobre 2022

[www.academie-naturopathie.lu](http://www.academie-naturopathie.lu)

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



## Le rôle central du CHL dans les Réseaux Européens de Référence

On définit comme maladie rare une maladie qui touche moins d'une personne sur 2.000. S'il est possible de faire un screening néonatal ou anténatal pour dépister très précocement une maladie rare, la majorité des maladies rares se déclareront à un âge plus avancé. Les maladies rares sont souvent graves, parfois évolutives et complexes, pouvant affecter plusieurs organes. Les patients sont dès lors généralement confrontés à des retards de diagnostic et/ou à des obstacles pour pouvoir bénéficier de soins ou de traitements hyperspécialisés. C'est à partir de ce constat que la Commission européenne a décidé de développer des Réseaux Européens de Référence (ou ERN pour *European Reference Networks*).

Les Réseaux Européens de Référence sont des réseaux de centres d'expertise et de prestataires de soins de santé organisés à l'échelle européenne. Ils ont été créés pour favoriser l'échange de connaissances et assurer la coordination des soins dans toute l'Union européenne.

### Le CHL retenu comme Hub national pour intégrer les «Réseaux Européens de Référence»

Le 19 septembre 2019, le CHL a été retenu par les autorités luxembourgeoises en tant que «Hub National» pour intégrer les «Réseaux Européens de Référence», puis validé par la Commission Européenne le 31 août 2020. Une vingtaine de médecins spécialistes du CHL ont ainsi été reconnus coordinateurs des différents ERN.

“ L'objectif des ERN est de faire en sorte que tous les patients affectés d'une maladie rare, peu importe leur localisation géographique en Europe, aient les mêmes chances d'accéder à des soins personnalisés de haute qualité. ” **DR FERNAND PAULY**



Dr Fernand Pauly, coordinateur médical du Hub national des maladies rares: «Les ERN ont été créés par la Commission européenne afin de mettre en réseaux des spécialistes s'occupant d'un groupe de maladies rares. Il existe à ce jour 24 ERN, couvrant chacun un domaine médical spécifique (maladies osseuses constitutionnelles, épilepsies rares, anomalies du crâne et du visage, maladies respiratoires rares...). Les ERN couvrent aussi bien le domaine des adultes que des enfants. Jusqu'à aujourd'hui, environ 6.000 à 7.000 maladies rares ont pu être identifiées. On estime qu'à Luxembourg, environ 30.000 personnes sont concernées. L'objectif des ERN est de faire en sorte que tous les patients affectés d'une maladie rare, peu importe leur localisation géographique en Europe, aient les mêmes chances d'accéder à des soins personnalisés de haute qualité. Plus vite les patients reçoivent un traitement adapté, plus on améliore leur qualité de vie et/ou leurs chances de survie. Un autre avantage des ERN est la possibilité pour les patients atteints d'une maladie rare d'intégrer plus facilement un essai clinique ou l'un des registres maladies rares.»

Au Luxembourg, le Hub national est accessible à toutes les personnes atteintes d'une maladie rare, qu'elles

soient prises en charge au CHL ou dans une autre structure nationale/européenne.

Les différentes voies d'accès vers le Hub national:

- Via le médecin traitant qui fait appel directement au médecin référent de l'un des 24 ERN.
- Via l'infoline de l'ALAN Maladies Rares Luxembourg, mise en place à la demande du ministère de la Santé, et joignable pour les patients et les médecins par mail (infolineMR@alan.lu) ou par téléphone (T.: 20212022). Aline Bernassola, coordinatrice administrative du Hub national: «pour optimiser le parcours des patients, une Cellule d'Orientation et de Coordination Nationale a été créée au Luxembourg. Elle se compose notamment d'un Coordinateur National Psycho-Social (ALAN) et d'un Coordinateur National Médical (CHL – Hub de coordination national de maladies rares). Dans le cadre de cette Cellule, des réunions de coordination sont organisées au CHL toutes les semaines. L'ordre du jour est établi par l'ALAN.»
- Via l'Alliance Nationale des Maladies Rares (en cours de développement).
- Via la constitution d'une Maison Maladies Rares virtuelle. Celle-ci permettra d'orienter directement les patients vers le Hub national et proposera certainement une consultation médicale pour les maladies rares.

### **Le Clinical Patient Management System (CPMS), l'outil de référence des ERN**

Pour permettre aux hôpitaux européens de collaborer virtuellement, une plateforme de télémédecine a été créée dans le cadre des ERN. Cette plateforme informatique sécurisée vise à améliorer la transmission ciblée des informations entre les différents experts européens.

Les professionnels de la santé peuvent utiliser le CPMS pour:

- Partager les dossiers médicaux des patients atteints d'une maladie rare et les résultats de leurs examens médicaux (radiographie, scanner, prise de sang, bilan génétique...) afin de solliciter l'avis de collègues européens.
- Organiser des réunions de concertation pluridisciplinaire (RCP) afin de discuter des dossiers des patients avec des experts européens de la maladie, pour proposer ensuite aux patients une prise en charge optimale.

«Grâce à cette plateforme informatique, développée dans le cadre des ERN, les patients n'ont plus besoin de se dépla-

cer. On a bien vu avec les deux années de la pandémie que traverser l'Europe en tant que personne physique est extrêmement difficile. Faire acheminer un dossier de façon très sécurisée, après avoir obtenu au préalable le consentement explicite du patient, est nettement plus facile.», commente Dr Pauly.

Dans le cadre du Hub national, plusieurs parcours patients ont été mis en place au CHL. Aline Bernassola explique: «C'est le cas notamment pour la prise en charge des patients atteints de mucoviscidose, une maladie respiratoire rare et grave. Afin de limiter au maximum les déplacements au CHL, des journées à l'hôpital de jour pédiatrique seront prochainement organisées pour permettre à de jeunes patients atteints d'une maladie rare, accompagnés de leurs parents, de pouvoir, sur une seule journée, regrouper des consultations spécialisées ainsi que différents examens médicaux (radiographie, scanner, analyses...). Une équipe composée de médecins et soignants a également élaboré un projet de Clinique de la vessie et du rein, destiné à tous les enfants atteints d'une maladie rare qui entraîne des problèmes d'incontinence. Les objectifs de ce projet sont d'apprendre aux enfants à vivre au quotidien avec ces contraintes, de proposer aux jeunes patients et à leur famille un accompagnement, qu'il s'agisse d'un accompagnement psychologique ou d'une aide dans l'apprentissage des gestes techniques (sondage urinaire par exemple) ou encore d'organiser des groupes de discussion entre les familles concernées.»

Retrouvez l'interview vidéo du Dr Fernand Pauly, coordinateur médical du Hub national des maladies rares, publiée le 28 février 2022, à l'occasion de la Journée internationale des maladies rares, sur le rôle central du CHL dans les Réseaux Européens de Référence: [www.chl.lu/fr/actualites/journee-internationale-des-maladies-rares-2022](http://www.chl.lu/fr/actualites/journee-internationale-des-maladies-rares-2022). ●





## Des nausées pendant votre grossesse ? Ces conseils vous soulageront

Les nausées de la grossesse peuvent surtout se manifester au cours du premier trimestre de la grossesse. Elles s'accompagnent parfois de vomissements et sont en partie héréditaires, causées par des changements hormonaux.

Ces quelques conseils vous aideront à en soulager les symptômes.

### Les causes de nausées en début de grossesse

L'hormone chorionique gonadotrope humaine (hCG) joue un rôle important au début de la grossesse. Elle garantit qu'aucun nouvel ovule ne puisse être produit et que l'ovule fécondé puisse s'implanter correctement. Cette hormone permet également à l'embryon de se développer correctement.

L'hCG est aussi à l'origine de nombreux maux au début de votre grossesse, tels que nausées, fatigue, seins sensibles, vertiges et maux de tête. La concentration d'hCG dans votre organisme est maximale vers la neuvième/dixième semaine de grossesse, puis elle diminue lentement. C'est pourquoi la plupart des femmes enceintes se sentent généralement mieux après le premier trimestre (12 semaines).

D'autres hormones, comme les œstrogènes et la progestérone, peuvent également provoquer des nausées. L'hérédité y joue également un rôle.

### Quelques conseils si vous souffrez de nausées

Malheureusement, pour ce qui est des nausées, il n'existe pas de remède miracle qui fonctionnerait pour tout le monde. Faites certains essais et surtout, prenez suffisamment de repos.

N'oubliez pas que cette phase se termine généralement après 12 semaines parfois moins. Ces conseils peuvent vous aider :

- **Ne vous levez pas tout de suite le matin**, restez allongée et mangez d'abord un petit quelque chose, comme un biscuit, une tranche de pain (sans garniture) ou une galette de riz et buvez de l'eau ou un thé léger.
- **Mangez de petites portions régulièrement tout au long de la journée.** Essayez de manger aussi sainement que possible, mais mangez aussi ce dont vous avez envie sur le moment. Il est important d'écouter votre corps, surtout si vous vomissez beaucoup.
- **Mangez des produits faciles à digérer** comme du bouillon, des crackers, du yaourt, des fruits ou un œuf à la coque. Vous n'avez pas envie de manger chaud ? Ce n'est pas si grave, ne vous forcez pas et mangez ce

“ La phase de nausées et de vomissements se termine souvent vers la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse. ”

dont vous avez envie. Buvez de l'eau et/ou du thé léger en journée. Le thé au gingembre devrait pouvoir soulager les nausées.

- Même si manger vous rebute, il est important que vous ingériez un petit quelque chose malgré cette sensation. **Un estomac vide aggrave les symptômes.**
- **Reposez-vous suffisamment.** Allongez-vous régulièrement en journée et détendez-vous. Regardez votre série préférée et mangez quelque chose de léger. La fatigue peut aggraver les nausées, il est donc important, surtout au cours du premier trimestre, de vous reposer si votre corps en éprouve le besoin.
- Vous avez des nausées toute la journée ou vous vomissez fréquemment ? Il existe des médicaments qui peuvent aider contre ces nausées. **Demandez conseil à votre gynécologue.**

## Les vomissements pendant la grossesse

Certaines femmes enceintes vomissent beaucoup et perdent du poids. Quand devez-vous contacter votre gynécologue ?

- Si vous vomissez plusieurs fois par jour et que cela ne s'arrête pas après quelques semaines.
- Si vous ne parvenez même plus à garder les liquides.
- Si vous perdez plus de 5% de votre poids d'avant votre grossesse.

Environ 2% des femmes enceintes connaissent une forme extrême de nausées et de vomissements liés à la grossesse, l'hyperemesis gravidarum (HG). L'HG provoque des vomissements fréquents, parfois des dizaines

par jour, et empêche de garder quoi que ce soit dans l'estomac. La déshydratation et la malnutrition sont alors des risques réels. La perte de poids est un autre symptôme. Ces symptômes ne disparaissent pas après la 12<sup>e</sup> semaine. Le corps de la femme enceinte ne parvient alors plus à fonctionner normalement, par exemple à monter les escaliers. En cas d'hyperemesis gravidarum, une intervention médicale est nécessaire. La maman est alors souvent hospitalisée pendant quelques jours pour éviter la déshydratation.

## Conséquences pour le bébé

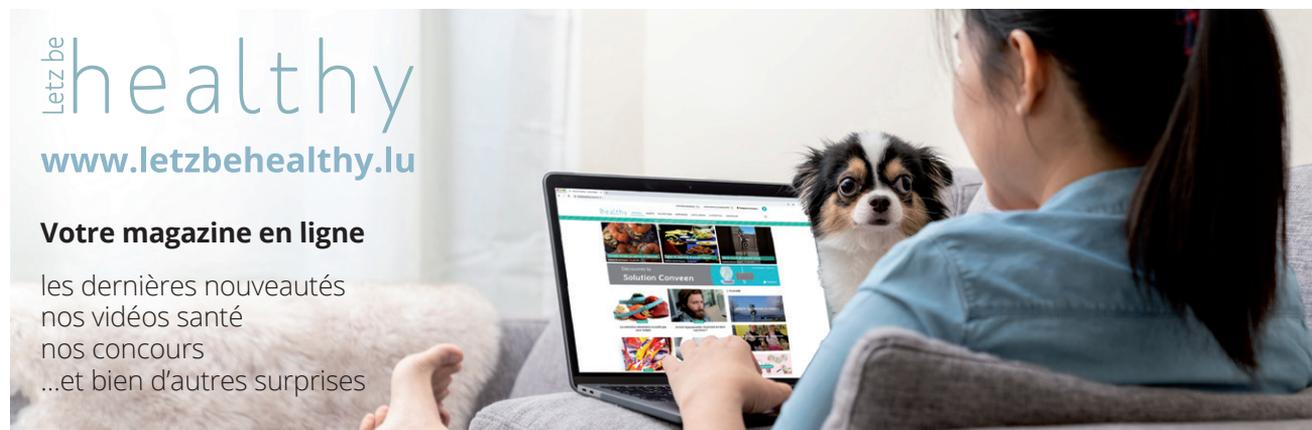
Y a-t-il des bonnes nouvelles ? Oui, heureusement ! Même si vous vomissez (fréquemment) ou que vous ne parvenez plus à manger beaucoup, votre bébé n'en souffrira pas. Il vit de vos réserves. Les hormones de grossesse présentes dans votre corps font en sorte que votre bébé soit prioritaire et reçoive suffisamment de nutriments. Ne vous inquiétez donc pas trop, car le stress peut aussi aggraver les symptômes.

## Perte d'appétit au cours du troisième trimestre

La phase de nausées et de vomissements se termine souvent vers la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse. Mais lors du troisième trimestre, et surtout au cours des dernières semaines, une perte d'appétit se manifeste souvent à nouveau. Cela est dû au fait que votre bébé se trouve près de votre estomac. Manger de petits repas pourra vous aider. Privilégiez un petit repas six fois par jour plutôt qu'un gros repas trois fois par jour. ●

Source:

<https://gestarelle.be/2021/08/26/des-nausees-pendant-votre-grossesse-ces-conseils-vous-soulageront/>



Letz.be healthy  
www.letzbehealthy.lu

**Votre magazine en ligne**

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

## Comment fêter Pâques sans danger pour la santé des enfants ?

Des fêtes de Pâques sans chocolat ? Impossible ! Pourtant, mieux vaut ne pas laisser nos enfants engloutir leur butin d'œufs, de lapins et de cloches. Voici quelques conseils pour passer des fêtes de Pâques sans craindre la crise de foie.

Emilie Di Vincenzo .....

Qui dit Pâques dit chocolat. Entre la traditionnelle chasse aux œufs et le repas de famille, nous sommes loin de dédaigner les plaisirs gustatifs ! Pourtant, consommés en trop grande quantité, les œufs et lapins de Pâques pourraient bien conduire à une indigestion ou des caries et gâcher toute la fête. Est-il possible de faire plaisir à ses bambins malgré tout ? Oui, heureusement !

### Statistiques de la vente de chocolat de Pâques

Avec 7,2 kg de chocolat consommés par habitant et par an, les Luxembourgeois font partie des plus gourmands en Europe ! Or, si les statistiques concernant Pâques manquent pour le Luxembourg, d'autres pays ont cherché à savoir combien de chocolat nous mangions à cette période.

Conclusion: au Royaume-Uni, en 2015, les quantités de chocolat acheté au moment de Pâques représentaient £25 en moyenne. En France, ces dépenses s'élèvent à 19€ par panier moyen. Bref: le moins que l'on puisse dire, c'est que, à Pâques, on ne compte pas !

### Pas plus de 50 g de chocolat par jour

Attention, toutefois ! Car vos enfants pourraient bien vouloir engloutir le butin de leur chasse aux œufs en quelques jours seulement.

Or, entre le sucre en abondance (bonjour les caries), la caféine et la théobromine (deux excitants), consommer trop de ces friandises pourrait bien entraîner quelques troubles du sommeil... voire une crise de foie.

Aussi, il est recommandé de ne pas dépasser 50 g d'œufs et autres lapins et cloches sucrées par jour.

“ Avec 7,2 kg de chocolat consommés par habitant et par an, les Luxembourgeois font partie des plus gourmands en Europe ! ”



### Pas de chocolat avant 2 ans

Pour les enfants de moins de 2 ans, dont l'organisme n'est pas encore suffisamment mature, il est recommandé d'éviter le chocolat. Ce dernier est en effet trop riche et difficile à digérer pour les tout-petits.

### Quel type de chocolat choisir ?

Tout dépend des goûts de vos enfants !

Le chocolat noir est souvent plus amer et moins apprécié des bouches sucrées. Il est néanmoins plus riche en nutriments (notamment en magnésium) et moins calorique. Le chocolat au lait, quant à lui, est souvent très apprécié de nos bambins. Chocolat, lait, sucre: la combinaison parfaite pour se faire plaisir !

Enfin, le chocolat blanc est le plus gras et le plus sucré et, donc, celui à consommer avec le plus de modération. ●

### Nos conseils pour passer des fêtes de Pâques sereines avec vos enfants:

- Ne consommez pas plus de 50 g de chocolat par jour;
- Ne donnez pas de chocolat aux enfants de moins de 2 ans;
- Si possible, faites le choix du chocolat noir plutôt que du chocolat au lait ou blanc !

Sources :

[www.luxembourg.public.lu/fr/societe-et-culture/fetes-et-traditions/paques.html](http://www.luxembourg.public.lu/fr/societe-et-culture/fetes-et-traditions/paques.html)

[www.statista.com/chart/3372/easter-in-the-uk-by-the-numbers/](https://www.statista.com/chart/3372/easter-in-the-uk-by-the-numbers/)  
<https://www.syndicatduchocolat.fr/wp-content/uploads/2019/05/Chiffres-clés-Pâques-2018.pdf>



RECETTES



CAVIAR DE BETTERAVES

**L'astuce de Sandrine:**  
Au moment de servir, ajoutez du persil finement ciselé sur votre caviar ou des graines germées ou de l'aneth ou des graines de sésame.



GRATIN DE CHOU-FLEUR

**L'astuce de Virginie:**  
Le fait de faire la béchamel avec du bouillon la rend plus légère.

## CAVIAR DE BETTERAVES

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 grosse betterave rouge cuite d'environ 300 grammes
- 1/2 citron
- 1 c à café de vinaigre de cidre
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s d'huile d'olive
- 3 c à s de mascarpone
- 1 c à s de raifort
- Sel et poivre
- Persil frais ou graines germées ou aneth ou graines de sésame

### Mode de préparation

- Epluchez la betterave et coupez-la en petits dés.
- Epluchez l'ail et coupez-le en deux en ayant pris le soin d'enlever le germe qui est une partie amère.
- Pressez le citron pour en extraire le jus et mettez-le de côté. Il permettra à votre betterave de garder sa jolie couleur.
- Dans un mixer, blender ou thermomix, mixez les cubes

de betterave rouge et l'ail. Surveillez et ne mixez pas complètement afin d'avoir un peu de mâche comme on dit. Le tout doit être peu granuleux, cela sera plus joli et plus agréable gustativement.

- Mettez votre préparation dans une terrine: ajoutez le jus du demi-citron, l'huile d'olive, le mascarpone, le raifort, le vinaigre, le sel et le poivre et mélangez bien le tout.
- Mettez votre caviar de betterave rouge au frais au moins 1h avant de le servir.

### Les astuces de Sandrine

- Pour l'apéritif: dans des verrines ou sur du pain toasté.
- En entrée: positionnez vos verrines dans des assiettes de présentation accompagnées d'une bonne mâche assaisonnée.

*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).*



## GRATIN DE CHOU-FLEUR

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 50 g de beurre de baratte
- 60 g de farine
- 1 cube de bouillon de volaille à -25% de sel
- 80 cl d'eau
- 50 à 75 g de fromage râpé (gruyère ou comté)
- Noix de muscade râpée
- 5 cl de crème fraîche légère
- Sel et poivre
- Noisettes concassées

### Mode de préparation

- Nettoyez le chou-fleur et décomposez-le en bouquets.
- Cuisez-les à la cocotte minute durant 8 minutes environ ou cuiseur vapeur. Les bouquets sont prêts quand on peut enfoncer la pointe d'un couteau dedans.
- Egouttez-les en les mettant sur du papier absorbant quelques minutes.
- Faites chauffer votre eau avec le cube de bouillon de volaille.

- Pour préparer votre béchamel: servez-vous de préférence d'une casserole en métal. Faites fondre le beurre puis ajoutez-y la farine. Versez petit à petit le bouillon de volaille bien chaud. Fouettez le tout pour éviter les grumeaux.
- Ajoutez la crème fraîche (ou pas si vous souhaitez le plat plus léger). Ajoutez sel, poivre et un peu de noix de muscade.
- Préchauffez votre four à 185° et beurrez un plat à gratin.
- Disposez vos bouquets de chou-fleur et versez la béchamel dessus.
- Parsemez du fromage que vous aurez choisi et des noisettes concassées.
- Enfournes pour 30 minutes environ.

### Les astuces de Virginie

- Servez votre gratin avec du poisson ou du poulet afin d'y apporter les protéines nécessaires à un repas complet.

*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 !*



# Gestarelle G<sup>+</sup>

Pré-conception • Grossesse • Allaitement

Gestarelle G<sup>+</sup> est un complément alimentaire.



*Toi et moi,  
pour la Vie*

#Gestarellemommyjourney

[www.Gestarelle.be](http://www.Gestarelle.be)



gestarellebelgium

BIOCODEX   
Benelux



FSC

## Syndrome du côlon irritable, on en parle ?

Crampes abdominales fréquentes ? Sensation de ballonnements ? Episodes de diarrhée et/ou constipation ? Vous souffrez peut-être du syndrome du côlon irritable.

Tout le monde a parfois mal au ventre, mais une personne sur dix en souffre plus que la normale. C'est un trouble chronique appelé «syndrome de côlon irritable» (SCI), également appelé «syndrome du côlon spastique» ou «syndrome de l'intestin irritable».

Le syndrome du côlon irritable est un trouble bénin du fonctionnement de l'appareil digestif, aggravé notamment lors de périodes de stress. Ce n'est pas une maladie intestinale, car elle ne provoque pas d'inflammation, n'affecte pas la structure de la muqueuse intestinale et n'augmente pas le risque de cancer colorectal. Elle se manifeste principalement chez les femmes et les jeunes adultes.

### Quels sont les symptômes ?

Les symptômes varient d'une personne à l'autre, avec souvent des douleurs abdominales continues ou intermittentes et/ou des tiraillements dans les intestins sur une période prolongée (au moins 3 mois), une constipation ou une diarrhée persistante, ou l'alternance des deux, ou des flatulences. A ces symptômes classiques peuvent s'ajouter des nausées, une digestion lente, des renvois fréquents, de la fatigue et des gênes urinaires.

Dans certains cas, le stress, l'anxiété voire une dépression peuvent aussi apparaître.

Le cerveau est également connecté à l'intestin via notre **microbiote intestinal**, appelé aussi **flore intestinale**, composé de milliards de bactéries, levures et champignons. Plusieurs études sur le microbiote ont montré que les patients atteints du syndrome du côlon irritable ont moins de bactéries qui utilisent le lactate et plus de bactéries qui utilisent le sulfate: la fermentation intestinale est accrue, avec une augmentation de la production d'hydrogène, qui peut expliquer les symptômes caractéristiques.

### Cause et traitements

Il n'y a pas une cause unique au SCI, et donc aucun traitement qui fonctionne pour tout le monde. A côté du stress, les symptômes peuvent être ressentis à la suite d'une infection grave (par exemple à salmonelle) ou d'une grippe intestinale. Ils peuvent également être liés à une utilisation prolongée d'antibiotiques, à un déséquilibre de la flore intestinale, à une intolérance au lactose ou à une allergie au gluten.

Certaines intolérances alimentaires provoquent les mêmes symptômes. L'intolérance alimentaire peut être due à une capacité réduite ou nulle de digérer une substance spécifique, comme l'intolérance au lactose, ou l'intolérance au gluten.

## Schéma alimentaire

L'alimentation peut avoir un impact majeur. Les légumes crus tels que poivrons, haricots et oignons, par exemple, sont difficiles à digérer et peuvent provoquer des symptômes. Buvez au moins deux litres d'eau par jour et évitez le café, le thé fort, les jus de fruits et l'alcool. Le régime FODMAP aurait également un effet positif sur les symptômes du syndrome du côlon irritable. Dans tous les cas, il est bon d'adopter un régime équilibré, c'est-à-dire de manger au moins trois fois par jour. Un diététicien peut vous aider.

Les probiotiques, des bactéries «saines», semblent très efficaces chez les patients atteints de SCI. Vous devrez les prendre pendant quelques semaines pour en ressentir l'effet. Il est possible que les plaintes augmentent les premiers jours. C'est bon signe car cela signifie que les probiotiques sont en activité dans votre flore. Après quelques jours, les plaintes diminuent ou disparaissent.

## Quels probiotiques ?

De nouvelles recherches ont démontré que les probiotiques sont utiles pour la flore intestinale, mais aussi

pour le cerveau et la santé mentale.

Les probiotiques tels que *Bifidobacterium infantis*, *Lactobacillus helveticus* et *Bifidobacterium longum* produisent des substances qui agissent sur le cerveau: la sérotonine et l'acide gamma-aminobutyrique, deux neurotransmetteurs qui influencent l'humeur.

**alflorex® pour le SCI** est un probiotique ayant le statut de dispositif médical, avec un effet prouvé sur les symptômes du syndrome du côlon irritable.

**alflorex® pour le SCI** est le seul produit en Europe qui contient la souche unique *Bifidobacterium longum* 35624® isolée du tube digestif d'un individu sain, qui a fait l'objet de recherches approfondies au sein de l'APC Microbiome Ireland, centre mondial de premier plan pour la recherche sur le microbiote.

Prenez 1 gélule d'alflorex® pour le SCI une fois par jour pendant au moins 4 semaines. Vous pouvez prendre la gélule à tout moment de la journée, avec ou sans nourriture. Le premier soulagement des symptômes est généralement ressenti 1 à 2 semaines après le démarrage du traitement en cas de prise régulière. ●

[www.symbiosys.com/fr-be/symbiosys-alflorex](http://www.symbiosys.com/fr-be/symbiosys-alflorex)

## Solutions naturelles pour perdre du poids plus rapidement

Il existe différentes solutions naturelles qui peuvent vous aider à vous débarrasser plus facilement de l'excès de graisse corporelle et à maintenir votre poids stable.

Il n'existe pas de solution miracle pour perdre du poids, mais penchez-vous sur la raison sous-jacente de votre problème de poids. Mangez-vous trop de sucreries ? Gripez-vous entre les repas ? Si c'est le cas, votre glycémie est peut-être instable.

### Le chrome pour une glycémie stable

Le chrome peut aider. C'est un minéral que l'on trouve dans notre alimentation et qui joue un rôle clé dans la régulation de la glycémie.

Si vous manquez de chrome, vos niveaux d'énergie peuvent s'effondrer en raison du manque de glucose

dans vos cellules. On compense alors par une «dose de sucre» rapide sous la forme d'un bonbon ou de quelque chose de sucré, mais ce n'est certainement pas bon pour votre poids.

Des études montrent qu'une supplémentation en levure de chrome biologique aide à maintenir une glycémie normale. Une fois que la glycémie est stable, les fringales sont freinées. Ainsi, en raison de son effet indirect sur l'envie de consommer des sucreries, il constitue un outil utile pour contrôler l'apport calorique. Or, suite à un mauvais choix alimentaire de nombreuses personnes peuvent être carencées en chrome sans le savoir.

### Le CLA transforme les graisses

Parfois, il semble impossible de perdre l'excès de graisse accumulé autour du ventre ou sur leurs cuisses. Dans ce cas, une substance naturelle appelée CLA (acide linoléique conjugué) peut être envisagée. Le CLA se trouve naturellement dans les produits laitiers comme le lait, les yaourts et le fromage, ainsi que dans la viande des animaux de pâturage comme les vaches et les moutons. Cet acide gras naturel aide l'organisme à transformer les graisses en masse musculaire maigre.



“ Des études ont montré que la prise de capsules de CLA avant le coucher peut augmenter le déstockage des graisses jusqu'à 14%. ”

### Bio-Chromium de Pharma Nord - aide à contrôler l'envie de sucré

Bio-Chromium contient une levure de chrome organique (ChromoPrecise) à haute biodisponibilité. Il est recommandé de prendre 1 comprimé par jour, de préférence au cours d'un repas (petit-déjeuner ou déjeuner) pour aider à maintenir un taux de sucre normal dans le sang. Bio-Chromium est disponible en pharmacie et se présente sous forme de boîtes de 60 ou 150 comprimés à partir de 16,95 € (prix de vente conseillé).

### Bio-T de Pharma Nord - pour un bon équilibre entre graisse et muscles

Bio-T contient un niveau élevé d'acide linoléique conjugué (CLA) avec de l'extrait de thé vert, une source d'EGCG (gallate d'épigallocatechine) qui soutient le métabolisme et contribue à une bonne oxydation des graisses. 1 capsule contient 300 mg de CLA (acide linoléique conjugué) et 125 mg d'extrait de thé vert. Il est recommandé de prendre 1 à 2 capsules 2 à 3 fois par jour pendant les repas.

Bio-T est disponible en pharmacies dans un pack promotionnel de 90+30 capsules gratuites au prix recommandé de €26,95. ●

Des études ont montré que la prise de capsules de CLA avant le coucher peut augmenter le déstockage des graisses jusqu'à 14%. Cela ne fait pas nécessairement perdre du poids car les muscles pèsent plus lourd que la graisse, mais le corps est plus tonique, surtout si vous combinez avec des exercices physiques.

### Le thé vert pour aider à brûler plus de graisses

Un autre brûleur de graisse largement utilisé et très populaire est l'extrait de thé vert. Il contient un ingrédient actif appelé EGCG (gallate d'épigallocatechine) qui aide l'organisme en stimulant le processus qui transforme les graisses en énergie.

Des études sur l'extrait de thé vert pris au repas ont montré qu'il augmente l'oxydation des graisses de plus de 30%. Cet effet peut durer plusieurs heures.

### A retenir

Des ingrédients naturels comme le chrome, le CLA et l'extrait de thé vert peuvent aider la perte de poids. Mais ils ne sont pas suffisants: vous devez y contribuer en vous efforçant de faire des choix alimentaires sains, en limitant votre consommation de calories et en faisant de l'exercice physique régulièrement, pour augmenter vos chances d'obtenir des résultats durables.

Les deux compléments alimentaires peuvent être parfaitement combinés: Bio-Chromium pour lutter contre l'envie de sucré et Bio-T pour éviter l'effet yoyo.

 Demandez conseil à votre pharmacien

# CÔLON IRRITABLE ?



Votre réflexe,  
c'est **alflorex**®

**alflorex**®  
pour le **SCI**

*Bifidobacterium longum* **35624**



Mise en évidence de la diminution  
des symptômes du syndrome  
du côlon irritable y compris :

- Ballonnements et gaz
- Douleurs abdominales
- Diarrhée et constipation

# Mesdames, vous boxez ? Un bon poing !

La boxe fait partie des activités tendance. Étonnement, au Luxembourg, peu de femmes osent la pratiquer. Caroline André, championne du monde, a ouvert un club à Differdange en 2019. Mais les demoiselles semblent bouder la discipline anglaise mais aussi thaïlandaise. Pourtant, c'est hyper complet. On fait le «poing».

Sabrina Frohnhofner .....

Alain Back est le président du club de boxe de Dudelange, un des plus anciens du Luxembourg. Il ne s'en cache pas, les femmes sont rares dans la discipline au Grand-Duché contrairement à la France. Dans sa structure, plus aucune pratiquante. A Differdange, un club a vu le jour il y a trois ans. Et c'est une championne de boxe anglaise qui a voulu le créer. Caroline André a goûté sur le tard à la discipline. *«J'avais 27 ans, je faisais déjà du sport. Je suis dans la police. Pour moi, c'était un nouveau challenge.»* C'est à Dudelange puis à Rumelange qu'elle a fait ses armes contre des hommes, ses homologues étant rares. Pour elle, ça a été la révélation. Elle s'est entraînée par convictions enchaînant les combats et les titres dont un mondial en 2019.

## Un sport plein d'a priori

La boxe anglaise est réputée, en compétition, pour être violente. Caroline André confirme: *«J'ai eu de nombreuses blessures dont une fracture au visage, mon nez a été cassé plusieurs fois.»* Dans son club de Differdange, un des huit référencés par la Fédération de boxe anglaise, ils sont 50 adhérents dont sept femmes seulement. *«On a mauvaise réputation. Ce n'est pas de la self défense. On bosse son cardio, sa technique, sa frappe. Nous, on se concentre sur la boxe anglaise, celle avec les poings.»* Même constat à quelques kilomètres de là, à Luxembourg-ville, chez Jims fitness où

“ «En une heure de pratique de boxe, ce sont, en moyenne, entre 615 et 815 calories qui sont brûlées. ”



Daniel et Sok-Hane Giallombardo enseignent la boxe thaï depuis cinq ans. *«Il existe dix clubs au Luxembourg. Ici c'est surtout du loisir. Nous avons une centaine de pratiquants dont dix femmes de façon régulière. Ça a l'air violent, pourtant, n'oublions pas que la boxe thaï est avant tout un art martial.»*

## Mais un sport hyper complet

Pour monter sur le ring, il faut s'entraîner, se muscler. *«On enchaîne les squats, les abdos, les tractions, c'est hyper physique et complet»,* souligne Caroline André. *«Ca défoule, assure Sok-Han originaire de Hong-Kong. Mais il y a aussi du respect, de la discipline et ça tonifie le corps. En prime, on perd du poids car c'est hyper cardio.»* A Differdange comme à Luxembourg, il y a des sacs de frappe, des tatamis. *«On vient avec un short et un t-shirt, on prête les gants aux débutants. La technique s'apprend au fur et à mesure.»*

Toute séance commence par un échauffement, *«on saute à la corde, on fait monter le cardio»,* résume Dan, qui est



## Il n'y a pas une boxe mais plusieurs techniques

**La boxe française ou la savate boxe:** tous les coups de poing classiques sont autorisés tel que le crochet, l'uppercut, les directs, les coups de poings au corps. Les coups de pied sont également permis.

**La boxe anglaise:** elle sollicite uniquement les poings. C'est la boxe la plus connue et la plus pratiquée, même lors des Jeux Olympiques.

**La boxe thaïlandaise ou le muay thâï:** elle se pratique avec les poings, les coudes, les genoux, les pieds et la tête. Elle a la particularité de descendre des arts martiaux.

**La boxe américaine:** ce type de boxe a beaucoup de similitudes avec la savate boxe française. Les coups de poings traditionnels tels que crochet, uppercut sont accordés.

**Le MMA ou le free-fight:** dans cette variante, beaucoup de coups (pieds et poings) sont autorisés mais une grande différence existe pour cette discipline, c'est le combat au sol. Tout comme la plupart des boxes, il est nécessaire de s'entraîner avec des équipements de protection comme un protège tibias, dents, coquille, des gants de boxe et des mitaines.



Caroline André



Daniel et Sok-Hane Giallombardo

*pour les petites c'est top. Elles vont apprendre à esquiver, à prendre confiance en elles. On est dans le loisir, plus que dans le combat à cet âge-là.»*

également arbitre international. Puis la phase combat est lancée. La séance s'achève par des étirements. «*Ce sont des cours mixtes. Il y a du contact, c'est vrai. Mais il faut venir sans a priori, surtout ne soyez pas effrayées, mesdames.*»

### Une progression rapide

Les techniques de la boxe s'acquièrent rapidement. «*Si on s'entraîne trois fois par semaine, qu'on est assidu, on peut espérer avoir des résultats au bout de six mois*», concèdent Dan et Alain. Mais, il faut être régulier. Des cours quotidiens, par niveaux, pour les débutants comme les plus avancés sont dispensés à la salle de fitness Jims.

### Gagner en visibilité

Etonnement, ce sont les enfants, âgés de 8 à 14 ans, qui sont les plus attirés par la boxe. «*Nous avons la chance d'avoir un super entraîneur, souligne Caroline André. Il s'agit de Toni Tiberi. Les cours rassemblent filles et garçons,*

A Differdange, le samedi, c'est cours seniors. Et ça plaît ! «*On a un groupe pour les plus de 60 ans. Il suffit d'un certificat médical.*» La discipline permettrait d'améliorer la coordination, la concentration, le bien-être, l'énergie, «*et les bienfaits contre la maladie de Parkinson sont prouvés.*»

Des interventions dans des clubs ados et des maisons des jeunes sont également proposées pour faire connaître la boxe. «*C'est excellent pour apprendre à se canaliser, affirme Sok-Hane, on n'est pas là pour faire la bagarre, par contre on peut acquérir des techniques pour se défendre si besoin.*»

Et régulièrement des galas et des compétitions sont organisés comme à Dudelange, le 19 mars dernier. «*On participera à la Nuit du sport les 14 et 15 mai à Differdange, invite Caroline André. Plus on est visible, plus on fait connaître la discipline. J'ai vraiment envie de transmettre. De mettre le pied à l'étrier. J'ai un seul regret: avoir commencé si tard. Pour moi, c'est une vraie drogue.*» ●

# L'association Mäi Wëllen, Mäi Wee

Mäi Wëllen, Mäi Wee est l'association pour le droit de mourir dans la dignité. C'est une Asbl reconnue d'utilité publique depuis 2020. L'association milite pour que chaque citoyen puisse choisir les conditions de sa propre fin de vie.

Sandrine Stauner-Facques/Photos: Dominique Gaul

**Entretien avec  
Jean-Jacques Schonckert,**  
Président de l'association  
depuis plus de cinq ans

## Le rapport à la mort toujours tabou

Le rapport à la mort est toujours tabou en 2022 et le sujet reste également tabou dans les médias. *«A présent on fait tout pour le well-aging: on ne veut pas mourir. Il est clair que les avancées de la médecine font que la vie est prolongée. Personnellement mon objectif est de mourir vieux et en bonne santé mais tout le monde n'a pas cette chance.»*

## La création de Mäi Wëllen, Mäi Wee

L'association «Mäi Wëllen, Mäi Wee» ou «Ma volonté en fin de vie» a été créée en 1988 par des pionniers qui déplorait qu'au Luxembourg, on ne puisse pas mourir en dignité. Il y avait un manque énorme et il faut dire qu'à l'époque en plus, les soins palliatifs étaient moins évolués qu'aujourd'hui. Mais la mort et la fin de vie étaient déjà des sujets tabous dont il était nécessaire de parler d'où la nécessité de créer une association afin de lancer le débat sociétal avec en ligne de mire l'objectif d'avoir une loi.

## L'association était vraiment nécessaire

Pourquoi ? Car déjà en 1988, la mort était taboue, la fin de vie aussi. Les médecins avaient leur éthique qui leur dictait qu'ils devaient tout faire pour prolonger la vie de leurs patients. Pour les médecins, la mort est souvent encore vécue comme un échec. Et en plus du besoin législatif qui se faisait sentir, il fallait aussi songer à la psychologie et au fait que cela risquait d'être compliqué

Association pour le Droit  
de Mourir dans la Dignité  
Lëtzebuerg a.s.b.l.

1b rue Thomas Edison  
L-1445 STRASSEN  
+352 26 59 0482  
info@mwmw.lu

www.mwmw.lu

à accepter pour les médecins.

La mort est pourtant inéluctable mais la majorité des gens, des médecins, des hommes de loi étaient contre l'euthanasie. C'était un débat dogmatique étant donné que le Luxembourg est un pays profondément catholique.

## Les objectifs de l'association

L'objectif premier de l'association Mäi Wëllen, Mäi Wee est de sensibiliser le public et que tout soit juridiquement cadré. La première logique de la loi était de dépénaliser l'euthanasie et la venue de cette loi était une bonne chose.

*«De nos jours l'association est très active et nous militons pour l'information car il y a encore une opposition entre les deux conceptions: la fin de vie et l'euthanasie. En outre, les gens pensent qu'au Luxembourg ils peuvent se faire euthanasier. Et bien NON, au Luxembourg, nous avons le droit de demander l'euthanasie, c'est différent. Ceci car l'acceptation n'est pas automatique. Ce sont les médecins qui décident.»*

## Son évolution

*«Mon leitmotiv quand j'ai repris les rennes de l'association était de bien faire la distinction entre la fin de vie et l'euthanasie. Nous avons eu beaucoup de rapprochements avec d'autres organismes, nous avons fait notre bout de chemin au niveau budgétaire. Les membres du Conseil d'Adminis-*



“ Au Luxembourg, nous avons le droit de demander l'euthanasie. ”

**JEAN-JACQUES SCHONCKERT**

*tration ont changé, j'ai repris le flambeau et je ne fais jamais les choses à moitié donc ça bouge. Dans l'association nous avons deux médecins à présent, un pharmacien, un comptable, moi... Nous gérons un Service d'Écoute et d'Accompagnement (SEA), nous nous sommes professionnalisés.»*

### **Manque d'information**

*«Nous souffrons du manque d'information du grand public mais aussi du manque d'information des médecins et du personnel encadrant.»*

Dans l'enquête TNS Ilres de 2020, on remarque que 4 personnes sur 10 ont connaissance de la loi d'euthanasie. Donc 57% des résidents ne sont pas au courant de son existence, ce qui est énorme et pas normal du tout. L'association fait donc un important travail d'information. Elle est très active, elle organise régulièrement des réunions d'information, programme des projections de films très intéressants sur le sujet afin de faire réfléchir.

### **La fin de vie est encadrée par 3 lois au Luxembourg**

1. La loi du 16 mars 2009 relative aux soins palliatifs, à la directive anticipée et à l'accompagnement en fin de vie.
2. La loi du 16 mars 2009 relative à l'euthanasie, au suicide assisté et aux dispositions de fin de vie.
3. La loi du 24 juillet 2014 relative aux droits et obligations des patients.

### **Un faible taux d'euthanasies malgré l'existence de la loi**

Jean-Jacques Schonckert considère que le faible taux doit être dû au manque d'informations ainsi qu'à la réticence du corps médical, surtout en milieu hospitalier. Depuis 2020 les chiffres ont tout de même doublé au Luxembourg: en 2020 il y a eu 40 euthanasies au lieu des 20 euthanasies par an des années précédentes. Les chiffres officiels sont donnés dans un rapport tous les deux ans.

### **Les frontaliers français et l'euthanasie**

Jean-Jacques Schonckert dit clairement que l'association veut éviter le tourisme de la mort (comme cela se passe en Suisse et en Belgique). Au Luxembourg, la loi n'exige pas de conditions de nationalité, n'impose pas d'être résident. La seule nécessité est d'avoir un médecin référent, qui soit favorable à l'euthanasie et qui exerce au Luxembourg. ●

#### **ATTENTION**

Si vous avez rempli vos dispositions de fin de vie et que vous êtes en vacances à l'étranger et que vous êtes par accident dans un état d'inconscience décrite par la loi... Il faudra vous faire rapatrier...

#### **Contact**

**Mäi Wëllen, Mäi Wee – 1b, rue Thomas Edison  
L-1445 Strassen - Tél : +352 26 59 04 82 60**

# Pour une meilleure prise en charge de la **santé mentale des mineurs**

En septembre 2021, le nouveau bâtiment du Service National de Psychiatrie Juvénile (SNPJ) des Hôpitaux Robert Schuman (HRS) ouvrait ses portes.

Suzanne Vanweddigen .....

Alors que les troubles psychiques chez les jeunes sont en augmentation ces dernières années, il est essentiel de pouvoir les traiter le plus rapidement possible afin d'éviter le risque de chronicisation, ainsi que les conséquences et répercussions d'une mauvaise santé mentale.

## Le Service National de Psychiatrie Juvénile

Selon la loi du 8 mars 2018 relative aux établissements hospitaliers et à la planification hospitalière, le SNPJ est «*un service assurant l'observation, le diagnostic, le traitement et le suivi d'adolescents âgés de 13 à 18 ans, atteints de troubles mentaux ou de problèmes liés à l'abus de substance, dans une approche pluridisciplinaire.*»

Le SNPJ prend en charge toutes les pathologies psychiatriques juvéniles (liste non exhaustive):

- troubles émotionnels (troubles anxieux, états dépressifs, troubles obsessionnels compulsifs, troubles dissociatifs);
- troubles alimentaires (anorexie nerveuse, boulimie);
- crises suicidaires;
- troubles de l'adaptation et syndromes post-traumatiques;
- dépendances de substances et sevrage;
- troubles du comportement graves chez l'adolescent avec handicap mental;
- troubles de la personnalité.



## Historique du projet

Jusqu'en septembre 2021, le SNPJ exploitait 23 lits dans le bâtiment C du site Kirchberg des HRS, auxquels s'ajoutaient:

- 12 places d'hospitalisation de jour au site «Clinique Sainte Marie» à Esch-sur-Alzette, hôpital de jour qui souffrait d'une forte suroccupation.
- Le Service de Détection et d'Intervention Précoce (SDIP) situé dans le quartier de la Gare.

Le projet initial consistait en la fermeture du site d'Esch-sur-Alzette, mais la nécessité de régionaliser l'offre d'hospitalisation de jour afin de limiter les trajets des jeunes patients a permis de conserver l'unité de la «Clinique Sainte Marie» et ses 12 lits.

Avec le déménagement dans le bâtiment «J» du site Kirchberg des Hôpitaux Robert Schuman le 13 septembre 2021, le SNPJ compte désormais un hôpital de jour de psychiatrie juvénile supplémentaire dans la région Centre et deux unités d'hospitalisation «stationnaire» de 15 lits chacune:

- L'unité d'hospitalisation aiguë située au 1<sup>er</sup> étage a comme vocation la prise en charge de pathologies plus aiguës dont les troubles du comportement qui peuvent nécessiter une intervention de crise dans un cadre plus intensif (par exemple des patients hospitalisés via le service des Urgences ou des patients présentant des troubles du comportement complexes).
- L'unité d'hospitalisation située au 3<sup>e</sup> étage se caractérise par une offre psychothérapeutique adaptée et constitue dès lors une unité innovatrice pour le Luxembourg.



- L'hôpital de jour situé au rez-de-chaussée du nouveau bâtiment avec ses 20 places est spécialisé dans le traitement des troubles de comportement alimentaire et d'autres troubles mentaux. L'hôpital de jour à Esch-sur-Alzette continue à offrir 12 places avec l'objectif de couvrir les besoins en prise en charge des patients en psychiatrie juvénile dans le Sud du pays.

La capacité d'hospitalisation de jour a donc augmenté de 12 à 32 places et de 23 à 30 places pour les unités d'hospitalisation, ce qui permet une meilleure prise en charge des jeunes patients, avec une approche thérapeutique et pluridisciplinaire innovante.

Cependant, comme l'expliquent le Docteur Jean-Marc Cloos, directeur médical du Pôle Psychiatrie des HRS, et le docteur Salima Aarab, médecin spécialiste en psychiatrie juvénile et psychothérapeute, cette prise en charge pourrait encore être améliorée.

En effet, le traitement des patients juvéniles inclut des contacts entre le personnel soignant et les différents acteurs de la vie du jeune: parents, foyer, école... alors que le traitement d'un patient adulte implique une approche plutôt individuelle. La question du manque de personnel demeure une réalité, et la pénurie de psychiatres ne facilite pas la tâche du personnel en place (voir encadré).

### Une école à l'hôpital

Un projet innovant a également été la création d'une école avec un véritable environnement scolaire venant en appui à la prise en charge thérapeutique. Elle est

### La pénurie de psychiatres, une véritable problématique

Alors que le nombre de psychiatres (en psychiatrie juvénile et adulte) demeure nettement insuffisant, la Société Luxembourgeoise de Psychiatrie, Pédopsychiatrie et Psychothérapie a déposé un dossier de formation de 3e cycle à l'Université du Luxembourg, afin de former les futurs psychiatres dans notre pays et de leur permettre de connaître les différentes structures hospitalières et ambulatoires en santé mentale du pays.

Grâce à cette formation, les structures pourront également avoir accès à plus de ressources en termes de personnel.

le fruit d'un partenariat étroit entre les professionnels de la santé et de l'éducation aussi bien au niveau de la conception, de la planification que de l'exécution pour tenir compte au mieux des besoins des élèves hospitalisés et de la spécificité de l'enseignement en milieu hospitalier.

Cette structure scolaire peut accueillir jusqu'à 50 élèves en même temps et occupe un demi-étage du nouveau bâtiment.

Il s'agit évidemment de permettre au jeune patient une continuité dans l'apprentissage scolaire, mais également de normaliser son séjour hospitalier avec des liens sociaux pouvant faciliter sa réintégration psychosociale. ●

## Pourquoi mon chat dort-il avec (ou sur) moi ?

Les chats dorment en moyenne environ 15h par jour (certains dorment jusqu'à 20h par jour), et s'ils aiment leur confort, certains aiment dormir particulièrement dans notre lit, avec ou sur nous ! Mais pourquoi donc ?

Suzanne Vanweddingen .....

Tandis que certains chats préfèrent leur dodo habituel pour siester ou dormir, d'autres vont privilégier la compagnie humaine. Et puisque le chat aime son confort, un lit avec une chaleur humaine peut représenter l'endroit idéal pour faire la sieste ou passer la nuit...

### Mon chat dort avec moi parce qu'il...

#### ...recherche la chaleur

On le sait, les chats aiment la chaleur ! Il suffit de les voir faire la sieste dans un rayon de soleil ou sur un radiateur pour le comprendre. Notre corps dégageant de la chaleur, le lit devient un endroit extrêmement attirant, surtout lorsque nous nous y reposons.

#### ...marque son territoire

Le chat aime marquer son territoire, et ne se gênera donc pas de mettre son odeur sur notre lit et sur nous afin de faire savoir que nous (et notre lit) lui appartenons.

#### ...crée un lien avec nous

Considéré souvent à tort comme un animal très indépendant, le chat est pourtant un animal social, et le prouve en interagissant soit avec ses congénères, soit avec nous. En dormant avec nous, le chat crée un lien démontrant son attachement.

#### ...se sent en sécurité

En dormant avec nous, le chat indique qu'il se sent en sécurité en notre présence et qu'il nous fait confiance.

### Pourquoi mon chat dort-il sur certaines parties de mon corps ?

Si certains chats dorment au pied du lit de manière à veiller la garde, d'autres ont plutôt tendance à rechercher le contact. Vétérinaires et comportementalistes félines se sont penchés sur la question, et voici certaines hypothèses retenues. Bien entendu, le chat étant un animal mystérieux, ces interprétations sont le fruit d'une réflexion humaine. Qui sait véritablement ce qui se passe dans la tête d'un chat ?

## Et si je n'ai pas envie que mon chat dorme avec moi ?

Tout le monde n'apprécie pas forcément la compagnie d'un chat dans son lit. En effet, outre le fait qu'il peut ramener des grains de litière dans le lit ou des parasites s'il s'agit d'un chat d'extérieur, le chat peut également perturber votre sommeil. La solution la plus évidente pour empêcher votre chat de dormir avec vous consiste bien entendu à...fermer la porte de votre chambre, avec le risque que votre animal passe une bonne partie de la nuit à gratter à la porte. Vous pouvez également investir dans un coussin chauffant, puisque le chat aime la chaleur, ou encore lui offrir un bon repas dans l'espoir qu'avec l'estomac plein, il soit tenté d'aller dormir dans le dodo le plus proche de lui.

L'idéal cependant est d'éduquer votre chat dès le plus jeune âge pour lui apprendre à dormir ailleurs que dans votre lit.

### Mon chat est couché sur ou juste au-dessus de ma tête !

Pas de panique, la tête est un endroit bien chaud et immobile durant la nuit. Votre chat privilégie votre tête, car il est assuré d'être moins dérangé dans son sommeil si vous avez la bougeotte. De plus, en fonction du shampoing que vous utilisez pour vous laver les cheveux, votre chat sera attiré par l'odeur.

### Mon chat dort sur ma poitrine

Lorsque nous sommes endormis, nous sommes au calme et notre rythme cardiaque et respiratoire s'en ressent. Le chat va privilégier cette zone pour son côté rassurant.

### Mon chat me tourne le dos

Si votre chat est couché contre vous en vous tournant le dos, cela signifie qu'il se sent en confiance et qu'il ne ressent pas le besoin de vérifier que vous ne représentez pas un danger potentiel.

### Mon chat dort entre mes jambes

Cette position particulièrement inconfortable pour nous est a contrario très confortable pour un chat ! En effet, il est au chaud et se sent bien protégé... ●

# Votre immunité est-elle bien armée ?

## Renforcez votre système immunitaire\* !

- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D3\* naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.
- **SELENIUM+ZINC** apporte les vitamines A, B6\*, C\*, E et les oligo-éléments sélénium\* et zinc\*.

➤ Disponible en pharmacie par emballages de 1 mois ou 2 mois.

\* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire

La biodisponibilité et l'absorption des deux produits sont bien documentés.



 **Pharma Nord**  
Innovant pour la santé

## SORTIR



## SPECTACLE

### AYO

Ayo enchaîne depuis plus de dix ans les succès folk-soul avec une précieuse touche de fraîcheur. S'il y a bien une artiste unanimement reconnue pour sa générosité en concert, c'est elle. Il faut dire que depuis ses débuts très remarquables en 2006 avec l'album *Joyful* et l'entêtant hit *Down on my knees*, l'artiste folk-soul allemande enchaîne les succès avec une grande sincérité.

Un niveau mélodique et émotionnel auquel il est difficile de résister. Une voix que AYO trouve, dans tous les sens du terme. Une inspiration enthousiaste, tantôt pop folk, groovy, mais aussi des rythmiques jamaïcaines, un peu de mandoline et du pop jazzy. C'est un nouveau départ et tout à la fois un retour aux sources.

**Samedi 28 mai 2022 au CHAPITO du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains - Show à 20h (Ouverture des portes à 19h) - Tarif: A partir de 33 € - [www.casino2000.lu](http://www.casino2000.lu)**

## EXPOSITION

### Zoe Leonard

Depuis près de 30 ans, Zoe Leonard jouit d'une reconnaissance internationale pour son œuvre qui, ancrée dans la photographie, prend également la forme d'installations et de sculptures. Son travail est le fruit d'une démarche d'observation dans laquelle se conjuguent une conception documentaire de la photographie et l'acte physique, corporel, du regard. Les migrations et les déplacements, le genre et la sexualité, le deuil et la perte, l'histoire culturelle ou encore les tensions entre



© Zoe Leonard

monde naturel et environnement construit sont autant de thèmes récurrents dans son œuvre.

**Au Mudam jusqu'au 6 juin 2022 - [www.mudam.lu](http://www.mudam.lu)**

## CONCERT

### Calogero

Près de trois ans après l'énorme succès du *Liberté Chérie Tour* joué devant plus de 400.000 spectateurs, Calogero donne rendez-vous à son fidèle public à l'été 2022 pour une tournée des festivals qui s'annonce d'ores et déjà inoubliable. Avez-vous déjà assisté à un concert au Zénith, un concert en plein air au milieu de nulle part ? C'est juste exceptionnel, vraiment grandiose. Cela donne une impression de liberté supplémentaire.



Calogero est un artiste exceptionnel, il a un talent inné. Ses textes sont emplis de sens, ses sonorités sont pures et envoûtantes, ses mélodies accrocheuses. Depuis le début de sa carrière il n'a jamais été décevant. On peut vraiment le considérer comme un poète des temps modernes. En concert, Calogero est très généreux et ne se limite pas au minimum avec ses textes clairs, simples qui content la vie. C'est un concert qui promet d'être intense car ce chanteur sait révéler ses émotions avec des thèmes qui nous parlent.

L'excellent Gaëtan Roussel sera présent lors de cette soirée et accompagnera Calogero sur certains titres durant le concert. Ça promet d'être explosif !

**Samedi 18 juin 2022 à 20h au Zénith de Nancy - Open air**

# En avant la détox !

Quelle est l'utilité de faire une cure détox au printemps ? **Éliminer les toxines** accumulées en hiver permet de purifier son corps et de **gagner en énergie**. La Sève de Bouleau BIO **draine en profondeur**, tout en revitalisant l'organisme.

Une sève d'exception  
riche en **vitamines & minéraux**

- ✓ **100% bio**, sans additifs et sans alcool
- ✓ Récoltée au cœur des **forêts finlandaises**
- ✓ **Drainée à partir de l'arbre** sans qu'elle entre en contact avec l'air, ce qui évite tout risque d'altération
- ✓ **Non pasteurisée** dans le but de préserver ses richesses



En vente en **magasins bio, pharmacies et parapharmacies**

Bouteille de 500 ml | Un verre de 70 ml le matin à jeun | En cure de 20 jours

Découvrez notre gamme complète sur [www.be-life.eu](http://www.be-life.eu)



## Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer: [www.letzbehealthy.lu](http://www.letzbehealthy.lu) et cliquez sur la bannière Concours.  
Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.  
Date limite de participation: 30/04/22



**Nathacha Appanah**

Le ciel par-dessus  
le toit



### Le ciel par-dessus le toit

#### L'auteur

Nathacha Appanah est née à l'île Maurice et vit en France. Elle est l'auteure de neuf livres qui construisent une œuvre forte et singulière. Son dernier roman, *Tropique de la violence*, a reçu 14 prix littéraires.

#### L'ouvrage

Loup est un adolescent lunaire, emprisonné pour avoir provoqué un accident de voiture en tentant de rejoindre sa sœur Paloma. Leur mère Phénix, la femme tatouée, magnifique et froide, renoue alors avec cette fille transparente qu'elle n'a pas su aimer. Tandis qu'elles tentent de sortir Loup de prison, des souvenirs douloureux de l'enfance volée de Phénix affluent: la trajectoire d'une mini Lolita livrée par ses parents à la convoitise des adultes dévoile la violence sournoise nichée au cœur d'un quartier pavillonnaire, les faux-semblants des tragédies ordinaires. Après avoir arraché à coup de dents sa place au monde, Phénix devra apprendre à apprivoiser la colère, la solitude, la culpabilité.

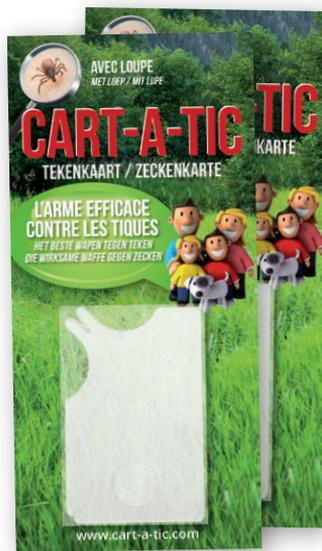
#### Avis de la rédaction

Comme dans le poème de Verlaine auquel le titre fait référence, ce roman griffé d'éclats de noirceur nous transporte par la grâce d'une écriture envoûtante vers une lumière tombée d'un ciel si bleu, si calme, vers cette éternelle douceur qui lie une famille au-delà des drames.

*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



### Retrait sécurisé et efficace des tiques chez l'humain et chez l'animal

Technologie nouvelle développée au Danemark. La tique est éliminée de façon rapide et efficace, quelle que soit sa taille. La carte a été développée en étroite collaboration avec des scientifiques, biologistes et médecins spécialisés en infectiologie et parasitologie. Elle a été conçue pour être appliquée sur toutes les parties du corps, et peut aussi être utilisée pour retirer les dards d'abeilles.

- Format carte de crédit
- Loupe grossissante intégrée
- Utilisable pour les petites et grosses tiques et pour les dards d'abeilles



© SafeCard ApS (Danemark)

**Pas de chance aux concours?**

CART-A-TIC est disponible en pharmacie.

## Wou deet et wéi ? [www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)



Découvrez le sixième épisode sur la cardiologie de notre série «Wou deet et wéi?», campagne mettant en avant le progrès de la médecine et des pratiques cliniques au fil du temps, réalisée en collaboration avec RTL Lëtzebuerg et Santé Services.

A voir et revoir sur Acteur de ma santé:  
[acteurdemasante.lu/fr/wou-deet-et-wei/](http://acteurdemasante.lu/fr/wou-deet-et-wei/)



## Webinar

### Le cancer du sein: traitement, prise en charge et accompagnement



- Mercredi 11 mai 2022
- 18h00-19h30

Programme complet et inscription sur  
[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu),  
rubrique «événements»

## Les animations de groupe de la Clinique du Diabète

### Groupe de Parole pour les patients atteints d'un diabète type 1

Lundi, 2 mai 2022, 17h-19h,  
salle U202, niveau -1,  
Hôpital Kirchberg

*animé par une infirmière  
de la Clinique du Diabète*

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



## Les aliens débarquent à l'hôpital pour apprendre le lavage de mains aux enfants

Mish, adorable extra-terrestre de l'émission «Nächst Statioun» sur RTL Lëtzebuerg enseigne à Alexandre les étapes fun et facilement mémorisables de la «Comptine du lavage des mains».



Découvrez la vidéo  
sur notre chaîne



# PLUS FORT QUE TA DOULEUR



LES PRODUITS PERSKINDOL GÉNÉRALISTES POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

Que ce soit pour une douleur passagère ou de longue durée, les produits PERSKINDOL jaune Classic/Active sont recommandés depuis plus de 30 ans par les pharmacies suisses. Ils soulagent les douleurs musculaires ou articulaires de la vie quotidienne et celles liées à une activité sportive.

Demandez conseil à votre pharmacien et lisez la notice d'emballage.

