

Letz be healthy

GRATUIT

FORMATIONS
**Une belle peau
grâce à la
naturopathie**

CrossFit
pour varier
les plaisirs



Hôtel Bel-Air,
Sport & Wellness
(Echternach)
Vacances détendues
à tout âge

Animaux:
attention
aux **puces**
et **tiques**

Mais aussi nos recettes et astuces,
notre concours, nos conseils complémentés...

BEAUTÉ
Nouveau pour
les beaux jours

Témoignage
Crochet et
dessin solidaire

Index glycémique
et aliments à **IG bas**

L'hypnose pour
aider à maigrir?

PERSKINDOL®





Centre Hospitalier
de Luxembourg

Hotline



Pas encore vacciné·e ?

**Des doutes sur la vaccination
COVID-19 ?**

**Posez toutes vos questions
directement à des
professionnel·les de la santé !**

4411-9955

**Lundi à vendredi
14:00 – 18:00**



édito



En mai, faites ce qu'il vous plaît!

OK facile mais j'avais envie de placer ce joli dicton populaire synonyme de liberté et de légèreté. Vous ne m'en voudrez pas chers lecteurs. Le temps va être de plus en plus clément et nous avons tous hâte de profiter des beaux jours, de nos extérieurs, des parcs et des terrasses. Nous sommes pressés de revivre enfin.

La pandémie nous a fait prendre conscience de l'importance des choses simples de la vie: notre famille, nos amis, les rencontres, les vacances, les week-ends. Bref, la vie et la liberté dont nous pouvons profiter à nouveau.

Mais, servons-nous de ce passé pour avancer avec intelligence en gardant les réflexes sains et essentiels. Nous ne vous conseillerons jamais assez de ne pas banaliser le virus, de ne pas lâcher-prise et de garder précieusement les gestes de prudence que nous avons intégrés à nos vies depuis plus de deux ans. Il y a des leçons à tirer de notre vécu et nous devons procéder avec prudence car aucun expert ne prétend savoir ce que les prochains mois nous réservent ni quand la pandémie sera terminée.

Donc soyons positifs mais prudents pour continuer à profiter de la vie qui est tellement précieuse, ne passons pas à côté! Nous sommes les seuls responsables de notre bonheur alors qu'attendons-nous pour être encore plus heureux? Chacun a sa propre vision du bonheur, nous sommes d'accord. Alors, faites une petite introspection et demandez-vous ce que vous attendez de la vie et ne perdez pas de temps, lancez-vous et faites les changements qui s'imposent, minimes ou plus imposants. C'est tellement important.

Cela me fait songer au chanteur Corneille, originaire du Canada qui s'est fait connaître en 2003 avec le titre «parce qu'on vient de loin». Le refrain dit ceci:

*«Alors, on vit chaque jour comme le dernier
Et vous feriez pareil si vous saviez
Combien de fois la fin du monde nous a frôlés
Alors, on vit chaque jour comme le dernier
Parce qu'on vient de loin».*

Corneille a quitté le Rwanda à 17 ans après le génocide où sa famille a été décimée sous ses yeux. Il nous rappelle que la vie est éphémère et qu'on doit vivre chaque jour au maximum.

Je me répète mais «Continuez à prendre soin de vous»...

Sandrine



Rejoignez notre page
Facebook **Letz be healthy**



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
R.C.S. Luxembourg B194012

Autor. d'établissement N°10055526/0

Letz be healthy est imprimé
sur du papier certifié issu de la
gestion responsable des forêts.



Régie commerciale

DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu

Les articles, photos, dessins et autres illustrations de la partie rédactionnelle de Letz be healthy ne comportent pas de publicité. Les mentions d'entreprises ou de produits figurent à titre documentaire. Les articles, photos et dessins ainsi que les opinions et les publicités sont publiés sous la seule responsabilité des auteurs ou annonceurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont réservés pour tous pays.





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

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

- Bientôt les examens ou déjà les vacances? Gardez un bon sommeil!
- Infections respiratoires: le coronavirus fait place au virus de la grippe



8 Beauté

Focus sur quelques nouveautés



10 Formations

Une belle peau grâce à la naturopathie



12 Enfance

Connaissez-vous l'allergie au soleil?



13 Recettes

Gâteau à la rhubarbe
Fenouil au parmesan



16 Nutrition

Qu'est-ce que l'index glycémique?



18 Bien-être

L'hypnose peut-elle aider à maigrir?



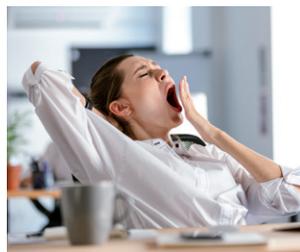
20 Société

Passez des vacances détendues même à un âge avancé



22 Sport

CrossFit: un mix de disciplines pour varier les plaisirs



24 Compléments

Les virus, cause sous-jacente de la fatigue chronique?



26 Histoire

La minéralogie, une science naturelle au service de la santé



28 Témoignage

Le crochet et le dessin solidaire

30 Animaux

Attention aux puces et aux tiques!

32 CHL

Le CHL réaccrédité par la Joint Commission International

33 Sortir

Concert, découverte et one-man show

34 Concours

Bientôt les examens ou déjà les vacances? Gardez un bon sommeil!

Les problèmes de sommeil sont courants dans nos pays. Ainsi, chez nos voisins belges, 1 adulte sur 3 dort mal et 1 sur 6 prend des somnifères. Les troubles du sommeil existent depuis très longtemps et sont souvent le résultat du vieillissement, d'un travail irrégulier, du stress, de la consommation de café ou d'alcool, de l'utilisation d'un smartphone avant de se coucher, de la dépression ou d'une éventuelle carence en mélatonine.

Une attention particulière pour les étudiants...

La période des examens de juin approche et la première chose que les étudiants perdent, c'est le sommeil dont ils ont tant besoin. Une nuit de travail, un café par-ci par-là, et l'impossibilité de s'endormir à cause du stress du moment. Ajoutez à cela l'exposition à la lumière bleue (ordinateur, tablette ou smartphone) et vous obtenez un manque de mélatonine. Chaque étudiant peut sans doute s'identifier à cette situation.

Cependant, un bon sommeil est un élément fondamental de la stratégie de bloc car toutes les informations sont traitées pendant le sommeil. Nous associons les nouvelles informations aux informations existantes, puis nous stockons ces données dans notre mémoire à long terme. Pour les étudiants qui souffrent d'un déficit en mélatonine pendant les examens, un complément alimentaire peut être une aide précieuse.

...et les vacanciers

Même pour les vacanciers, la production de mélatonine n'est pas optimale. Avez-vous déjà eu des problèmes pour voyager sur de longues distances ou pour dormir

“ Un bon sommeil est un élément fondamental de la stratégie de bloc car toutes les informations sont traitées pendant le sommeil. ”



dans un autre lit? Ennuyeux, non? Vous partez enfin pour des cieux plus ensoleillés, et votre corps ne s'adapte pas à un nouveau rythme veille-sommeil.

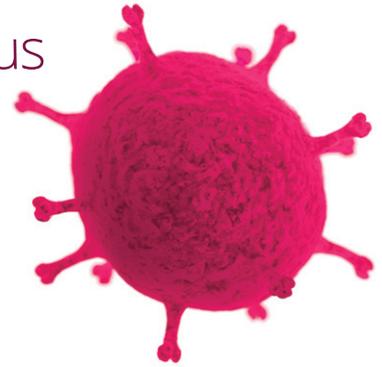
En vacances, certaines personnes osent également consommer un verre d'alcool ou une tasse de café supplémentaire, ce qui ralentit ou retarde la production de mélatonine. Les chaudes journées d'été sont enfin arrivées dans notre pays, mais la chambre à coucher ne se rafraîchit que très peu, ce qui rend difficile l'endormissement...

C'est pourquoi il est peut être utile de mieux contrôler son rythme de sommeil et d'éveil en prenant un complément alimentaire de mélatonine. Un petit comprimé sublingual, à laisser fondre sous la langue, peut vous donner le bon niveau de mélatonine au bon moment en seulement 20 minutes. ●



Disponible en officines:
Bio-Melatonine Complex 60 comprimés
 (référence CEFIP 121.658; prix conseillé €9,95)

Infections respiratoires: le coronavirus fait place au virus de la grippe



Au Luxembourg, c'est le réseau sentinelle du Laboratoire national de santé qui assure la surveillance des virus respiratoires. Depuis deux ans, le focus était évidemment sur le SARS-CoV2, mais la grippe a fait son grand retour comme dans les pays voisins.

La saison grippale, qui brilla par son absence durant la saison 2020-2021, a fait cette année son retour tardivement, mais elle est bien là, et ce depuis la fin janvier. Au cours du mois de mars, l'influenzavirus A a été détecté dans 61,7% des cas d'infection dite «grippale», que l'on appelle en anglais «influenza-like illness».

Donc, des infections respiratoires qui ressemblent à une vraie grippe, mais peuvent être associées à d'autres virus, et notamment le rhinovirus (le virus du rhume), et... le SARS-CoV-2, toujours bien là mais plus «facile à vivre» pour la grande majorité des cas, grâce à l'immunité acquise et au caractère plus bénin des derniers variants.

Enfants particulièrement atteints

Si la grippe recircule, c'est évidemment en relation avec la suppression des mesures barrière et à la reprise d'une vie plus normale. Et comme nous avons peu rencontré le virus au cours des deux dernières années, elle touche plus que d'ordinaire les enfants, qui ont moins eu l'occasion de faire leur immunité. Pour les adultes, il reste bon de se protéger, par la vaccination bien sûr, mais peut-être aussi en adoptant des mesures de précaution pour protéger les patients plus fragiles.

Pour se protéger

Les gestes barrière - encore eux - aident à limiter la propagation des virus. Il existe aussi des moyens de neutraliser les virus au niveau de nos muqueuses, comme CYSTUS 052 Infektblocker®, un dispositif médical naturel extrait de Cistus × incanus L. Pandalis du laboratoire allemand Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH.

CYSTUS 052 Infektblocker® se présente sous forme de pastilles à laisser fondre en bouche, en **utilisation préventive** en présence d'un risque accru d'infection, ou en **traitement d'appoint** lors d'inflammations de la cavité oropharyngée. ●



 Demandez conseil à votre pharmacien

SDK RESIDENZEN
SuperDrecksKëscht®

residences.sdk.lu

Geflügte Klimaschutz

Conservation des ressources dans les résidences
Évitez les déchets et collectez-les séparément

-  **Réduire les déchets résiduels**
En principe, l'objectif est de réduire considérablement la quantité de déchets résiduels en collectant séparément divers produits en fin de vie et en les recyclant.
-  **Sécurité et propreté**
La collecte séparée réduit à la fois la quantité et le potentiel de danger des déchets résiduels.
-  **Recyclage**
La collecte sélective est ce qui rend le recyclage possible en premier lieu, et donc l'extraction de matières premières secondaires.

En collaboration avec :

Focus sur quelques nouveautés

Les beaux jours arrivent et nous avons de nouvelles envies, de nouveaux besoins. C'est naturel. Surtout, continuez à vous occuper de vous du mieux que possible.

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons cherché pour vous des nouveautés qui feront du bien à votre corps tout entier. Nous sommes fans de toutes les marques dont nous vous parlons car elles ne proposent que des produits de qualité.

Soins d'hygiène buccale

Une bonne hygiène bucco-dentaire est primordiale. Un brossage régulier est essentiel pour prendre soin de ses dents mais également de ses gencives.

Vous devriez tester le dentifrice fraîcheur de *Biofloral* 100% d'origine naturelle. Alliez-le avec le bain de bouche fraîcheur afin de parfaire le soin de votre bouche. Il apaise

les inflammations des gencives et assainit votre bouche. Testez également le dentifrice solide de «*C'est moi qui l'ai fait pour vous à Paris*». Moins d'emballage et tout aussi efficace qu'un dentifrice classique, un dentifrice solide vous assure une hygiène buccale optimale. Le bain de bouche solide aussi permet de réaliser 70 bains de bouche en format pocket. Et tant que vous y êtes, adoptez également la brosse à dents en bambou éco responsable et 100% biodégradable.

Pour raffermir son corps avant l'arrivée de l'été

Rien de mieux qu'un bon gommage suivi d'une crème amincissante et liftante. *Caudalie* propose le bon combo. *Vinosculpt Gommage Crush Cabernet* exfolie, lisse et élimine les cellules mortes de la peau. Ainsi, votre peau est prête pour accueillir le baume corporel liftant et raffermissant *Vinosculpt* qui est l'allié idéal pour une silhouette plus ferme. La formule toujours efficace de ce produit culte a maintenant encore plus d'expertise grâce à une nouvelle méthode d'application quotidienne créée par les *Vinosculpteurs*.

Ce baume est un soin raffermissant qui agit sur les 4 zones du corps les plus sujettes au manque de fermeté: bras, buste, ventre, fesses. La peau est lissée et tonifiée, la silhouette resculptée dès le premier mois.





Autre alternative, la crème *Collistar* est onctueuse et ultra-fondante, elle pénètre rapidement. C'est un soin à la triple efficacité pour combattre l'ensemble des principaux signes du vieillissement du corps - relâchement, perte de tonicité et dyschromies - en particulier à l'intérieur des bras et des cuisses, sur les genoux et le décolleté. En effet, grâce à sa formule renforcée, elle lisse, redensifie, revitalise et illumine la peau, la rendant visiblement plus uniforme. Pour un effet lifting immédiat et durable.

Dernier conseil: *Body-Slim* de *Lierac* est un soin qui s'inspire de la cryolipolyse (technique d'amaigrissement par le froid) pour combattre avec efficacité la cellulite et l'aspect peau d'orange. Sa texture gel pénètre rapidement et se travaille facilement en faisant des massages appuyés.

Masques mixtes pour le visage

Nous avons eu un gros coup de coeur pour les masques à l'argile de la marque «*C'est moi qui l'ai fait pour vous à Paris*». Ils sont disponibles à l'unité ou en coffret de 3x40ml. Le coffret contient 3 masques sticks, un de chaque fragrance, un à l'argile rose pour l'hydratation (fragrance framboise), un à l'argile verte pour la douceur (fragrance thé vert) et un à l'argile blanche (fragrance lait d'amande) pour la régénération des cellules. Les sticks sont 100% naturel, vegan et zéro déchet.



Osmobiome Immuno, le nouveau geste immunité

La gamme Osmobiome BOIRON s'agrandit avec Osmobiome IMMUNO junior, adult et senior pour venir soutenir et réveiller le système immunitaire. Les souches des 3 références junior, adult et senior d'Osmobiome IMMUNO ont été rigoureusement sélectionnées pour correspondre le plus efficacement possible à chaque âge.

Avène propose *DermAbsolu* mask qui offre des propriétés anti-âge, hydratantes, densifiantes et éclaircissantes pour la peau et le teint. Idéal pour les peaux relâchées, en perte de densité ou au teint en manque d'homogénéité.



De la douceur pour vos cheveux

Connaissez-vous la marque *Authentic Beauty Concept*? Et bien, c'est le moment de tester! Voici un shampoing et un masque après-shampoing topissimes. Le shampoing est sans sulfates et sans silicones. Il préserve votre couleur, hydrate et scelle les cuticules. Le masque hydrate vos cheveux de la racine jusqu'aux pointes.



Le shampoing-soin réparateur *Absolue Keratine* de *René Furterer* est conçu pour les cheveux sensibilisés. Rêches, ternes, abimés, cassants... Formulé à la kératine végétale, il va opérer tel un soin profond!

Pour les hommes et les enfants, nous vous conseillons le shampoing extra doux de *Ducray*. Conçu pour les cheveux délicats de toute la famille, à partir de 3 mois, il ne pique pas les yeux. ●



Actions:

- Des fonctions digestive, métabolique, neurologique et immunitaire.
- Une barrière contre des pathogènes extérieurs.
- Des pistes pour équilibrer la composition du microbiote.

Une belle peau grâce à la naturopathie

Maintenant que les masques sont tombés, on mesure encore plus l'importance d'avoir une belle peau. Il est important de savoir qu'elle est le reflet de notre santé intérieure que nous devons entretenir au quotidien.

Sandrine Stauner-Facques

Notre peau travaille en permanence: elle respire, réagit, épure, synthétise, filtre, absorbe. Elle doit être soignée et entretenue de façon totalement individualisée car chaque personne a des besoins spécifiques.

Après l'hiver...

Notre peau évolue au fil du temps mais aussi des saisons. La période hivernale nous a fait accumuler des toxines. Il est donc nécessaire d'adapter sa routine beauté au rythme de la nature et de l'axer sur 2 points essentiels: la détoxification et l'hydratation. L'objectif étant de préserver son capital beauté et jeunesse le plus longtemps possible. Sachez que la beauté et la qualité de votre peau sont liées à votre état de santé général. Comme le foie, les intestins, les poumons et les reins, la peau est un émonctoire (organe d'élimination des déchets organiques). Si les émonctoires ou «*ces usines de traitement et d'élimination des toxines*» sont trop surchargés, il est bon de faire une petite détox du corps. Cela va aussi aider à avoir un teint radieux.

Une petite détox

Il est temps d'adapter son alimentation et de faire le plein de légumes de saison, de légumes verts et colorés

qui vont apporter un maximum de vitamines, de nutriments, d'oligo-éléments. Pour aider la peau, il faut également miser sur les bons acides gras avec les Oméga-3 qui ont des propriétés anti-inflammatoires et qui vont servir à restructurer la peau, les membranes... Pensez à l'huile de colza, de noix, de lin, aux petits poissons (sardines, maquereaux, harengs). Opter pour une petite mono-diète un soir par semaine peut également être bénéfique. Il vaut en effet mieux commencer par une détox douce qui va soutenir le travail global de détoxification. Les plantes peuvent également aider sous forme de tisanes, de bourgeons, d'hydrolats. Les solutions sont multiples et vont dépendre de chaque problématique et du terrain de la personne d'où l'intérêt de consulter un naturopathe.

Veillez également au stress et aux émotions qui sont des facteurs aggravants des problèmes de peau. On peut pour cela pratiquer la pleine conscience, faire des exercices de respiration, de l'activité physique, ou encore utiliser des fleurs de Bach...

Routine beauté de printemps

Le printemps est la période du renouveau pour la nature mais aussi pour nos organismes qui se régénèrent et la peau également qui doit éliminer les toxines accumulées. Pour les cosmétiques, il est nécessaire d'éviter d'utiliser des produits chimiques, qui contiennent de l'alcool et qui peuvent être comédogènes. Mieux vaut privilégier les produits les plus bruts et naturels possibles.

Pour nettoyer votre peau ou la démaquiller, optez pour le naturel: utilisez de petits carrés de coton (lavables, plus écolos et plus doux), mettez-y une huile végétale

DO IT YOURSELF d'Aurélie Maire, naturopathe

Lotion printanière de pâquerettes

Rafrâchissante et astringente, cette lotion convient à tous types de peau. Elle est parfaite pour réveiller votre visage en douceur le matin mais aussi le soir en l'appliquant après votre démaquillage.

Instructions:

- Allez à la cueillette de pâquerettes dans une prairie ou pelouse non traitée, de préférence à la campagne et loin des routes et par temps sec.
- Ramassez l'équivalent de 4 à 5 grosses cuillères à soupe de pâquerettes.

- Portez à ébullition 200 ml d'eau de source, et mettez-y votre récolte du jour.
- Retirez du feu, couvrez et laissez infuser jusqu'à refroidissement.
- Filtrez et conservez votre lotion pendant une semaine au réfrigérateur dans un flacon ou un pot en verre.





pour vous démaquiller en douceur. Passez ensuite un carré de coton imbibé d'hydrolat pour retirer le gras. Selon Aurélie Maire, cela présente l'avantage d'adapter les huiles et hydrolats en fonction des besoins de chaque peau. Ensuite, hydratez votre peau avec de l'aloë vera ou une huile végétale bio (noyau d'abricot, jojoba, argan).

Quelques conseils

- Une fois par semaine, débarrassez votre peau des cellules mortes en exfoliant visage et corps avec des gommages doux et vegan (à la noix de coco, à la papaye).

- Faites des masques détoxifiants bio pour avoir un teint plus frais et lumineux qui feront un bouclier anti-pollution sur votre peau.
- De petits massages drainants en tapotant délicatement la peau de votre visage sont conseillés.
- Une séance de sauna va aider à détoxifier aussi.
- Exposez-vous à la lumière pour permettre à votre corps de synthétiser la Vitamine D, de réguler l'horloge biologique (pour mieux dormir et avoir ainsi une peau plus reposée).
- Avec les beaux jours, veillez à bien hydrater votre peau. Outre, l'application de bons soins hydratants, cela passe par le fait de boire au minimum 1,5l d'eau chaque jour.
- Protégez votre peau des rayons UV. Même en ville, protégez votre visage, votre cou, votre décolleté et vos mains avec des crèmes indices SPF50+.

Les prochains RDV Naturo

Une rencontre est organisée chaque mois par l'Académie de Naturopathie Luxembourg pour échanger autour de la naturopathie et s'informer sur les formations proposées. Infos et inscription: contact@adnl.lu

LES PROCHAINES FORMATIONS

- **30 avril-1^{er} mai, 11-12 juin, 01-02 octobre 2022:** formation théorique et pratique en phytothérapie.
- **14-15 mai 2022:** le microbiote, l'allié de votre santé.
- **Fin septembre et octobre 2022:** rentrée pour la formation en naturopathie en format présentiel ou e-learning.
- **22-23 octobre, 26-27 novembre, 17-18 décembre 2022:** formation théorique et pratique en iridologie.
- **12-13 novembre, 03-04 décembre 2022:** formation théorique et pratique en aromathérapie.

Informations sur www.academie-naturopathie.lu



Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL)

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

www.academie-naturopathie.lu

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



Connaissez-vous l'allergie au soleil?

Connaissez-vous la photosensibilité? Cette dernière peut entraîner une réaction allergique après une exposition au soleil. Aussi, mieux vaut bien protéger ses enfants!

Emilie Di Vincenzo

Il existe différents types de réactions allergiques dues aux rayonnements solaires. Dans tous les cas, l'apparition d'urticaire, de petits boutons ou de plaques rouges qui démangent doit alerter. Parfois confondues avec des coups de soleil, ces plaques n'en sont néanmoins pas. On vous dit tout sur cette allergie encore méconnue.

Quels sont les types d'allergies solaires?

Il existe plusieurs types d'allergies au soleil.

La **lucite estivale bénigne**, par exemple, est due aux UVA. Des petits boutons qui démangent apparaissent alors sur les parties découvertes du corps.

La **photo-allergie**, quant à elle, est due à la prise de certains médicaments avant une exposition solaire. D'autres produits peuvent être responsables d'une telle réaction, tels que des déodorants ou cosmétiques.

Restez à l'ombre et couvert

Chapeaux à larges bords, casquettes, mais aussi parasols sont très efficaces pour protéger nos enfants des UV.

De plus, de longues étoffes, de couleur sombre et qui couvrent les membres, sont nécessaires. L'été, choisissez des tissus légers tels que le lin.

“ Si vous devez tout de même être exposé au soleil, essayez de limiter la durée de sortie. ”

Nos bambins sont d'ailleurs bien plus sensibles que nous aux rayonnements solaires. En cause? Une peau plus fine. C'est pourquoi il est d'autant plus important de garder les petits à l'ombre lors des journées ensoleillées.

Limitez la durée d'ensoleillement

Si vous devez tout de même être exposé au soleil, essayez de limiter la durée de sortie.

En particulier, l'ensoleillement est maximal entre 12 et 16 heures: cette plage horaire est donc à éviter, surtout si vous souhaitez profiter de la plage, où les zones d'ombre sont généralement plus rares. De plus, le sable et l'eau sont autant de surfaces qui réfléchissent les rayons du soleil et rendent l'exposition plus intense.

Consultez votre dermatologue

Enfin, pour avoir les conseils les plus adaptés en fonction du type de peau de votre enfant, tournez-vous vers un professionnel de santé!

Il pourra vous prescrire un traitement préventif, ou encore des séances de photothérapie pour habituer la peau au soleil. Ainsi, la résistance de votre enfant aux ultraviolets s'en trouvera améliorée. ●

Pour protéger la peau de nos enfants, employer des crèmes solaires avec des filtres anti-UV ne suffit pas! Et ce, d'autant plus si votre petit développe une allergie au soleil. Si l'utilisation de ces crèmes est nécessaires: ne vous en contentez pas. Employez des tissus légers mais longs, de grands chapeaux et restez à l'ombre au maximum. En cas de doute, consultez votre médecin traitant.



Demandez conseil à votre pharmacien



GÂTEAU À LA RHUBARBE

L'astuce de Sandrine:
Ce gâteau est calorique mais tellement bon! Vous pouvez le faire une fois dans la saison mais vous ne le regretterez pas car c'est un délice.



FENOUIL AU PARMESAN

L'astuce de Virginie:
Ce plat est parfait avec un poisson blanc et si vous ajoutez un féculent complet (riz complet, pâtes complètes), votre plat sera parfaitement équilibré.

GÂTEAU À LA RHUBARBE

Pour la garniture:

- 500 g de rhubarbe (épluchée)
- 50 g de beurre
- 100 g de sucre roux (ou sucre de coco)

Pour la pâte à gâteau:

- 3 oeufs bio
- 160 g de sucre roux (ou sucre de coco)
- 100 g de beurre de baratte à température ambiante
- 200 g de farine
- 150 ml de lait 1/2 écrémé
- 1 sachet de levure chimique
- Un peu de rhum pour les gourmand(e)s

Mode de préparation

- Préchauffez votre four à 180 degrés.
- Commencez à éplucher vos tiges de rhubarbe et coupez-les en morceaux de 2 cm.
- Prenez un moule à manqué de 24 ou 28 cm. Beurrez-le.

Mettez-y le sucre en poudre (100 g) de façon uniforme et le beurre coupé en petits morceaux (50 g). Mettre au four durant 10 mn environ afin que le mélange fonde. Sortir le moule du four et y ajouter les morceaux de rhubarbe en les étalant uniformément.

- Dans un saladier, travaillez le beurre en pommade, ajoutez le sucre et bien fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter les oeufs entiers, la farine, la levure chimique et le lait (rhum facultatif). Remuez et amalgamez le tout. Ajoutez cette préparation dans le moule, sur la rhubarbe.
- Mettez au four durant 40 minutes toujours à 180°.
- Sortez le gâteau du four et laissez-le reposer durant 10 minutes.
- Retournez-le sur un plat. Il doit se démouler tout seul.

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



FENOUIL AU PARMESAN

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 bulbes de fenouil
- 80 g de parmesan
- 50 g de flocons d'avoine écrasés
- 1 litre d'eau salée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Persil
- Sel et poivre



Mode de préparation

- Lavez vos 4 bulbes de fenouil, coupez les tiges. Coupez-les en quatre.
- Lavez le persil également et hachez-le.
- Faites bouillir l'eau salée. Plongez les bulbes durant 10 minutes.
- Préchauffez votre four à 220 °C.
- Égouttez bien les quartiers de fenouil. Essuyez-les avec du papier absorbant pour enlever tout excès d'eau.
- Placez les quartiers dans un plat à gratin. Arrosez d'huile d'olive, saler et poivrer à votre convenance.
- Saupoudrez de parmesan et de flocons d'avoine (mettez-les dans un sachet congélation et passez votre rouleau à pâtisserie dessus pour les écraser).
- Enfourez durant 15 minutes et faites gratiner.
- Saupoudrez de persil.

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!



Wou deet et wéi?
www.acteurdemasante.lu



Découvrez le 7^e épisode sur la rhumatologie 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/



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,
rubrique «événements»

Les animations de groupe
de la Clinique du Diabète

Aspects psychologiques
du diabète

Lundi, 13 Juin 2022, 17h-19h,
Auditoire, 1^{er} étage,
Hôpital Kirchberg

animé par Dr Paul Daubach,
psychiatre, une psychologue de
l'Hôpital Kirchberg et une infirmière
de la Clinique du Diabète

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



**Reprise des ateliers pré et
postnataux en présentiel
dès le 31 mai!**



Parents et futurs parents, vous avez besoin d'écoute, d'informations, d'échange pour accompagner la grossesse et vous préparer à la naissance?

Le pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman vous propose des ateliers pré et postnataux en présentiel, animés par une sage-femme et destinés aux femmes enceintes et aux nouvelles accouchées.

Connectez-vous sur notre site internet www.hopitauxschuman.lu, rubrique «Futurs parents» et inscrivez-vous aux séances souhaitées.



Qu'est-ce que l'index glycémique? Doit-on forcément privilégier les aliments à IG bas?

On en parle mais sait-on vraiment ce qu'est l'index glycémique? En clair, c'est un critère qui donne une indication sur la capacité d'un aliment à augmenter la glycémie: la concentration de glucose dans le sang, durant les 2h suivant leur ingestion.



Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz/Edouard Courot

Souvent mal comprise et propice à des évictions alimentaires parfois inadaptées, cette notion mérite d'être précisée.

L'index glycémique

L'index glycémique (IG) est un indice propre à l'aliment, qui mesure sa capacité à élever la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Il se mesure sur une échelle de 0 à 100. Cette notion est importante à comprendre afin d'éviter les confusions et afin de la mettre à profit dans certaines situations.

“ Un aliment peut tout à fait avoir un IG bas et être de mauvaise qualité et inversement. ”

Index Glycémique	Exemples d'aliments
Un IG faible sera inférieur ou égal à 30	légumes, légumineuses, haricots blancs, 1 pomme, abricot, avocat, 1 carré de chocolat noir...
Un IG modéré se situera entre 30 et 49	patates douces, riz complet, 1 orange...
Un IG élevé se situera au-dessus de 50	PDT en purée ou bouillies, pain blanc, riz blanc, frites. Produits raffinés, produits céréaliers comme les biscottes, la brioche, les céréales consommées au petit déjeuner...

L'IG est complexe à déterminer car il n'est pas fixe en fonction des aliments que l'on souhaite classer. Il dépend pour les fruits de leur maturité (plus ils sont mûrs, plus l'IG est haut), de la cuisson (plus un aliment est cuit, plus son IG peut être élevé). Il diffère aussi par rapport

à la façon dont les aliments sont préparés et associés. Il peut en outre varier légèrement d'un individu à un autre car chaque personne a un métabolisme différent.

Une approche incomplète

Attention, il ne faut pas diaboliser les aliments qui ont un IG élevé. L'IG est un paramètre qualitatif des aliments parmi d'autres car il ne faut surtout pas le considérer sans prendre en compte:

- Le degré de transformation des aliments (moins ils sont transformés, mieux c'est).
- L'ajout d'additifs (moins il y en a, mieux c'est).
- La teneur en micro-nutriments (vitamines, oligoéléments), en antioxydants, en acides gras essentiels (plus il y en a, mieux c'est).

Un aliment peut donc tout à fait avoir un IG bas et être de mauvaise qualité et inversement.

Et surtout, n'associez pas la notion d'IG bas et haut avec respectivement les notions de sucres lents et rapides car cela n'a rien à voir (ces notions sont désuètes).

IG et charge glycémique: pourquoi et pour qui s'y intéresser?

- **Prise de poids:** une des raisons vues sous l'angle de la charge glycémique. A chaque fois que l'on mange du sucre, qu'il ait le goût sucré ou non (car tous les sucres n'ont pas forcément le goût sucré), notre glycémie augmente en fonction de l'IG de l'aliment. Or, pour que notre corps fonctionne correctement, la glycémie doit rester stable. C'est ainsi que l'insuline, hormone produite par le pancréas après les repas, a comme fonction principale de baisser la glycémie et de la rétablir à sa valeur normale (entre 0,8 à 1 g/L). Mais l'insuline possède une 2^e facette: celle de stocker le trop plein de sucre sous forme de graisses dans les cellules graisseuses! Donc, plus vous sécrétez d'insuline (plus vous consommez d'aliments à IG hauts) et plus vous allez stocker. En privilégiant les IG bas à modérés, on évite les montées de glycémie et les pics de sécrétion d'insuline trop importants. On limite ainsi la prise de poids en permettant une meilleure combustion des graisses (car l'insuline bloque ce processus).
- **Patients diabétiques:** attention aux glycémies trop élevées! Les patients diabétiques doivent être particulièrement vigilants à leur glycémie. Une compréhension de ces notions est donc primordiale.

Quelques astuces

- Pour diminuer la charge glycémique d'un repas, ajoutez des fibres (légumes, légumineuses), des protéines et des corps gras dans votre assiette. Ils ralentissent le passage des aliments de l'estomac vers l'intestin.
- Evitez les assiettes uniquement de féculents, sans légumes.
- Si un aliment possède un IG élevé, ne le boudez pas forcément s'il est qualitatif (fruit par exemple) : limitez simplement sa quantité.
- Préférez un fruit entier à un jus de fruit.
- Des féculents cuits puis consommés refroidis au frigo plusieurs heures verront leur IG diminuer.

Sportifs: IG et charges glycémiques élevées mis à profit!

Des charges glycémiques élevées peuvent en revanche être très utiles pour le sportif : une forte teneur en glucides à IG élevés alimente les muscles durant l'effort, évite les hypoglycémies et favorise enfin le restockage des réserves énergétiques durant la phase de récupération!

Conclusion

Il est évident que l'industrialisation de l'alimentation et la déstructuration de l'architecture des aliments (matrice alimentaire) ont largement contribué à exploser les IG des aliments ultra transformés. Une des conséquences notoires, couplée à la sédentarité est l'explosion de l'obésité et du diabète.

Faire appel à un(e) spécialiste de la nutrition comme un(e) micronutritionniste est conseillé car tout est une question d'approche globale, personnalisée à chacun, et aucun aliment n'est réellement à proscrire (si tant est qu'il soit de qualité et/ou consommé de façon raisonnée). ●

Christel Heintz
Micronutritionniste chez AminVital
Tél.: +352 691 351 974

Edouard COUROT
Docteur en Pharmacie
Micronutritionniste et formateur en nutrition/micronutrition
Tél : +33 7 81 06 57 65

L'hypnose peut-elle aider à maigrir?

L'hypnose est un état modifié de conscience. Tout le monde «y passe» plusieurs fois par jour de façon involontaire. Quand on décide de faire une séance, on y va dans un objectif précis.

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons rencontré Déborah Dausse Kluger qui pratique l'hypnose et la PNL depuis 7 ans afin d'échanger sur ce sujet. L'hypnose dans ce cas est thérapeutique.

Hypnose et perte de poids

Déborah Dausse Kluger nous dit d'emblée que ce n'est pas l'hypnose qui fait maigrir mais la façon de manger, de réguler son alimentation qui le permet. L'hypnose va accompagner la personne qui souhaite perdre du poids à aller chercher ses leviers profonds dans son histoire pour trouver la motivation et la facilité à transformer sa façon de manger.

Déborah travaille sur le comportement alimentaire, la façon de manger et sur l'émotionnel qui est lié au «remplissage» quand on mange (elle travaille sur les compulsions).

Les gens mangent souvent du sucré car le sucre est hyper addictif. En tant qu'enfant, le sucre est souvent une récompense dans beaucoup de familles. Dans l'inconscient de ses patients, quand ils se sentent mal, ils ont besoin de leur récompense pour aller mieux même si l'adulte qu'il est sait que cela n'est pas bien de manger du sucre. Certaines personnes prises de compulsions ne prennent pas que du sucré mais tout ce qui peut leur tomber sous la main. Donc quand on a ce besoin de se remplir quand on a une émotion négative, l'objectif est de se sentir mieux, apaisé(e), serein(e).

“ L'hypnose va accompagner la personne qui souhaite perdre du poids à aller chercher ses leviers profonds dans son histoire pour trouver la motivation et la facilité à transformer sa façon de manger. ”



Son rôle avec l'hypnose

Déborah cherche à mettre en lumière cet objectif, cette bonne intention qui est de retrouver une émotion positive, c'est la première chose à faire. La personne doit se sentir bien mais sans pour autant devoir manger quelque chose. Le but est de conserver la bonne intention mais en changeant la méthode pour atteindre cet objectif.

Objectif de bien-être sans manger

Perdre du poids fait aussi partie de la méthode qui permet de se sentir mieux, d'avoir plus confiance en soi.

Pour Déborah, perdre du poids c'est une méthode pour aller vers un objectif émotionnel. Elle appelle cela le curseur émotionnel qui est une moyenne de bien-être sur une échelle de 0 à 10. Elle le positionne avec la personne, ils définissent ensemble les critères pour qu'elle soit capable de savoir si et quand elle aura réussi à atteindre son objectif. Déborah creuse pour trouver les leviers de chaque personne.

La méthode

La méthode va être de perdre du poids en travaillant sur le comportement alimentaire. Et quand on travaille sur celui-ci, on revient à l'idée de remplissage. Si la personne se «remplit» quand elle ne va pas bien, elle va travailler sur ce point en particulier. Pourquoi la personne se remplit-elle? Cela provient peut être d'un ancrage dans l'enfance.

Déborah utilise l'hypnose mêlée à la PNL (Programmation neuro-linguistique) pour faire remonter des élé-



ments enfouis. Le fait de trouver ces raisons peut transformer le rapport à la nourriture avec le moindre effort. Mais à côté de cela, elle demande à la personne de faire tout de même certains efforts en pleine conscience.

Les 4 règles d'or

Déborah demande aux personnes de suivre ces 4 règles d'or en pleine conscience. A côté de cela elle travaille avec l'hypnose et la PNL pour que la transformation comportementale vis-à-vis de la façon de manger soit plus facile. Il est nécessaire d'avoir une prise de conscience profonde et bien ancrée.

1. Quand j'ai faim, je mange et seulement quand j'ai faim. Il faut bien faire la distinction entre le fait d'avoir faim et le fait d'avoir envie de manger, c'est complètement différent. Les personnes qui mangent sans faim,

par compulsion ne font pas forcément ce distinguo. Le fait de prendre conscience que c'est émotionnel est déjà bien car on peut travailler en hypnose sur la connexion entre cerveau et estomac.

2. Quand je mange, je mange ce qui est bon pour moi et dans la bonne quantité. En hypnose Déborah travaille sur un éloignement de l'appétence pour le sucre ou pour le gras.

3. Quand je mange, je suis à table. Je pose mes couverts entre chaque bouchée et je mastique 12 à 15 fois chaque bouchée. Le but est de manger lentement et en conscience, de bien sentir et apprécier ce que l'on mange. L'idée est de ralentir la façon d'ingurgiter les aliments car l'estomac, lorsqu'il est rassasié, envoie l'info au cerveau. Cette info met environ 15 minutes à arriver au cerveau: il ne faut donc pas manger vite. Notez qu'il est interdit de sortir de table en ayant encore faim.

4. Quand je n'ai plus faim, j'arrête de manger même s'il reste de la nourriture dans mon assiette. Quand on termine pour ne pas jeter, on prend sa bouche pour une «poubelle». Apprenez à ne pas surdoser votre assiette.

Pour conclure

L'hypnose, bien qu'elle ne fasse pas mincir, peut être une méthode utile à laquelle on peut avoir recours lors d'un régime ou en parallèle d'un rééquilibrage alimentaire. En effet, elle peut vous aider à renforcer votre mental et à rester fidèle à vos objectifs. ●

Déborah Dausse Kluger à Cattenom - France
Tél.: +33 6 80 47 46 62



Parce que souvent les mesures hygiéno-diététiques ne suffisent pas...

...la nature nous offre CITREX



CITREX

Complément alimentaire à base d'extrait de *Citrus limon L. Osbeck* (Bergamote), d'extrait de *Citrus sinensis var Osbeck* (Orange sanguine), de vitamines B6 et B12 et de chrome.

Vous souhaitez des informations sur Citrex?
Vous souhaitez recevoir des échantillons?
Envoyez un simple mail à info@awt.lu

Disponible en pharmacie.
Distribué par AWT Luxembourg.
info@awt.lu

AWT
Another Way to Treat

Passez des vacances détendues même à un âge avancé

Päiperléck propose en exclusivité des lits de vacances en collaboration avec l'Hôtel Bel-Air, Sport & Wellness à Echternach.

Päiperléck s'est donné pour objectif de proposer à ses clients une large gamme de services adaptés à leurs besoins. Actuellement, Päiperléck propose des soins mobiles sur l'ensemble du pays, gère 5 résidences pour personnes âgées (2 CIPA et 3 Logements Encadrés), 5 centres de jour (mieux connus sous le nom de «Foyer du Jour»), l'équipe palliative du «Nuets Päiperléck» se déplace 24h/24h et une offre de lits de vacances complète la gamme de services proposés.

«Il est important pour nous de proposer à nos clients une offre de qualité que nous pouvons défendre», explique Stéphanie Hein, directrice générale de Päiperléck. L'entreprise familiale luxembourgeoise propose une large gamme de services sous une seule et même enseigne.

«En effet, c'est la seule façon de nous assurer que nous offrons au client une qualité optimale. Aussi bien pour nos clients en résidence qu'à domicile, il est important qu'ils soient encadrés par les mêmes personnes, qu'il s'agisse du personnel soignant, du personnel encadrant ou bien de la femme de ménage».

Collaboration exclusive avec l'Hôtel Bel-Air, Sport & Wellness à Echternach

Les lits de vacances font également partie des services proposés par Päiperléck.

Ainsi depuis mars 2017, une collaboration a été mise en place avec l'Hôtel Bel-Air, Sport & Wellness à Echternach. Stéphanie Hein nous explique que «si, au début, trois chambres étaient exclusivement réservées pour Päi-

“ Il est important pour nous de proposer à nos clients une offre de qualité que nous pouvons défendre. ”



perléck, nous sommes passés aujourd'hui à 15 chambres. Ce nombre ne devrait pas augmenter, car l'hôtel doit rester un hôtel. Après tout, l'une des raisons pour lesquelles de nombreuses personnes profitent de notre offre en lits de vacances à l'Hôtel Bel-Air est qu'elles souhaitent passer leurs vacances dans un véritable hôtel, tout en bénéficiant de la sécurité et des avantages proposés par un réseau de soins présent sur place».

L'Hôtel Bel-Air a ainsi aménagé une partie de ses chambres pour les personnes à mobilité réduite avec lits médicalisés et salles de bain adaptées. Les clients bénéficient d'une prise en charge incluant pension complète, un encadrement par le personnel qualifié présent sur place 24/7 ainsi que d'une offre de loisirs proposés en journée et de l'accès gratuit à l'espace spa et wellness.





“ Au Bel-Air, chacun peut profiter d’une pause et reprendre son souffle. ”

Vacances et courts séjours pour différentes raisons

Les personnes qui réservent en lits de vacances sont souvent des couples ayant passé dans le passé leurs vacances dans la Forêt-Noire par exemple, mais qui ne veulent plus faire un long voyage et ayant éventuellement besoin de soins. Ou alors, il s’agit de couples dont l’un des partenaires a besoin de soins, mais dont l’autre est encore en forme et qui souhaitent passer des vacances reposantes ensemble. Au Bel-Air, chacun peut profiter d’une pause et reprendre son souffle.

Même ceux qui ne sont pas encore clients chez Päiperléck et qui utilisent les services d’un autre réseau de soins peuvent tout de même passer leurs vacances dans l’une des 15 chambres de l’Hôtel Bel-Air, Sport & Wellness.

Pour la durée du séjour, les soins sont pris en charge par Päiperléck. «*Nous avons déjà eu des clients qui sont venus de l’étranger à Echternach pour profiter de notre offre. C’est plutôt rare, mais cela arrive de temps en temps*», explique Audrey Cornelles, attachée à la direction des soins chez Päiperléck.

Elle poursuit: «*Cette offre s’adresse également aux personnes qui, après un séjour à l’hôpital ou une rééducation, ne sont pas encore prêtes à rentrer chez elles ou pour lesquelles des travaux d’adaptations du logement, comme un monte-escalier, sont en cours de réalisation*».

Il peut également s’agir de personnes plus jeunes qui, après un accident, ne peuvent pas rentrer directement chez elles pour diverses raisons.

Vision pour l’avenir

Afin d’offrir à l’avenir une expérience de vacances optimale à ses clients, l’hôtel prévoit de construire dans les prochaines années une extension comprenant 36 chambres spacieuses destinées aux clients à mobilité réduite ou ayant certains besoins en matière de soins. Cette aile inclura également des espaces de physiothérapie, une nouvelle réception ainsi qu’un restaurant supplémentaire. ●

Votre personne de contact pour toute question en lien avec nos Lits de Vacances:

Mme Audrey Cornelles
Attachée à la Direction des Soins
Assurance Dépendance et Relations Sociales
Tél.: (+352) 24 25 91 00
Email : audrey.cornelles@paiperleck.lu
Web: www.paiperleck.lu



PASSEZ DES VACANCES DÉTENDUES MÊME À UN ÂGE AVANCÉ

en collaboration avec l’Hôtel Bel-Air, Sport & Wellness • Echternach

- CHAMBRE CONFORT OU ROMANTIQUE
- PENSION COMPLÈTE
- ENCADREMENT 24/7 PAR NOTRE PERSONNEL QUALIFIÉ
- TÉLÉALARME
- OFFRE DE LOISIRS
- ESPACE SPA & WELLNESS

De plus amples informations au :

Tél.: 24 25 91 00 • www.paiperleck.lu



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

CrossFit: un mix de disciplines pour varier les plaisirs

Le phénomène date des années 2000. Dans les salles, qualifiées de Box, comme en extérieur, on adhère à ce programme complet qui mêle le physique à la diversité mais aussi au dépassement de soi. Tout le monde en raffole, petits, adultes comme seniors. Le CrossFit, vous connaissez?

Sabrina Frohnhofner

Yves Marchello est à la tête de trois salles de fitness Jims à Luxembourg. Par conviction, il a voulu tester le CrossFit, une étrange pratique multidisciplinaire. Depuis cinq ans, il est instructeur et surtout complètement accro allant jusqu'à créer un espace de 260 m² réservé aux autres mordus de cette discipline, très à la mode.

«Ce que me plaît? C'est la variété, la diversité des exercices et des outils, c'est hyper ludique et on évite la lassitude car on peut changer, au quotidien, son parcours et se fixer régulièrement de nouveaux challenges.»

Une séance peut être consacrée à la technique, une autre au cardio (corde à sauter, vélo, rameur), celle d'après peut-être plus orientée gym (anneaux, tractions). *«C'est ça qui est super. On travaille en fonction de ses envies. Et on évite la routine. Car on le sait pertinemment, souvent les personnes jettent l'éponge par manque de nouveautés. On a besoin de défi, de se surpasser, de changement pour prendre du plaisir dans le sport.»*

Un mélange de disciplines

Vous l'aurez compris, le CrossFit a la particularité de cumuler différentes disciplines. *«On sculpte son corps tout entier et on fait travailler son cardio et son mental aussi.»*

Le CrossFit axe son fonctionnement autour de dix compétences athlétiques: endurance cardiovasculaire et respiratoire, endurance musculaire, force, souplesse, puissance, vitesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision.



“ C'est un sport très énergivore: en une heure, vous brûlez jusqu'à 800 calories. ”

Accessible à tous

En plus d'être varié et fun, c'est accessible à tous. Les enfants dès 6 ans peuvent s'initier au CrossFit. *«C'est l'avantage, on peut adapter la durée et les exercices. Nous avons même des seniors qui adhèrent aux programmes. Chacun évolue à son rythme, en fonction de son niveau et en groupe, c'est hyper stimulant.»*

En cas de problèmes articulaires, là aussi le coach proposera des ateliers adaptés. Et on peut gagner en rapidité, en force et en tonicité rapidement. *«Il suffit de s'entraîner. Nous sommes ouverts 6 jours sur 7, mais si on se fixe un entraînement de trois séances par semaine, c'est déjà très bien.»*

La salle Jims, située à Luxembourg gare, compte huit instructeurs spécialisés. *«On peut avoir un accès libre à*



D'où vient le CrossFit?

Le CrossFit nous vient tout droit des Etats-Unis. Il a été inventé par l'ancien gymnaste universitaire Greg Glassman et sa femme Lauren dans les années 1970, dans leur garage transformé en salle d'entraînement. Un lieu souvent surnommé box. Le premier centre affilié CrossFit a ouvert à Santa Cruz en 1995. La même année, Greg Glassman a été recruté pour entraîner les services de police de Santa Cruz. Le succès est fulgurant. Ainsi, en 2000, il a décidé d'officialiser sa méthode d'entraînement. Au début, le CrossFit comptait 13 membres. En 2020, plus de 15.000 salles affiliées étaient recensées dans le monde.

Ce sport intense et tendance est depuis au programme des sportifs de haut niveau et de la préparation des militaires et des pompiers. Il s'est démocratisé au cours des dernières années pour devenir une discipline très prisée en Europe.

Au Luxembourg, plus de dix adresses sont répertoriées. Pour se lancer, il suffit d'une bonne paire de baskets, d'un t-shirt et d'un short ou leggings.

la structure dès qu'on maîtrise les us et coutumes des différents espaces. Tout est adaptable.» Une séance de sport en CrossFit s'appelle un WOD (workout of the day). Elle peut s'effectuer en salle comme à l'extérieur.

Une palette de 52 exercices

La palette des 52 exercices est large. Mélange de musculation, d'haltérophilie et de mouvements gymniques, d'où son nom: Crossfit qui se traduit par «*entraînement croisé*».

Un point commun entre tous: le travail à très haute intensité et des temps de récupération raccourcis. Dans ces conditions, le compteur des calories brûlées s'affole. Celui des blessures potentielles aussi, prétendent quelques médecins, avec des répétitions parfois précipitées où le geste peut être imprécis voire dangereux pour les muscles et les articulations. Vous l'aurez compris, le CrossFit séduit mais souffre d'une certaine réputation.

On le dit traumatisant et responsable de blessures. Yves Marchello estime que les risques ne sont pas plus nombreux que dans un autre sport. Alors pratiquez ce sport raisonnablement, anticipez avec un bon échauffement et adaptez les charges à votre morphologie.

“ Une des spécificités des CrossFit games est de faire se côtoyer des athlètes de toutes les catégories d'âges. On trouve aussi bien des juniors que des vétérans de 60 ans et plus. ”

Des compétitions mondiales

Des compétiteurs de tous pays se retrouvent annuellement aux CrossFit Games depuis 2007. La prochaine édition est programmée en août à Madison.

Une des spécificités des CrossFit games est de faire se côtoyer des athlètes de toutes les catégories d'âges. On trouve aussi bien des juniors que des vétérans de 60 ans et plus. Au total, ce sont plus de 400 athlètes qui s'affrontent, mais ce sont les catégories élite qui retiennent l'attention, car les épreuves déterminent l'homme et la femme les plus fit (les plus en forme) du monde. Pour y participer, il faut au préalable passer par des épreuves qualificatives baptisées Open. C'est ouvert à tous les athlètes, de plus de 14 ans.

Vous l'avez constaté, la discipline est médiatisée et détournée dans des émissions de télé telles que *Ninja Warrior*. Alors osez la tester, mais soyez accompagnés. Vous verrez, c'est fun et varié. ●

Les virus, cause sous-jacente de la **fatigue chronique**?

Ces dernières années, on s'est beaucoup intéressé aux séquelles à long terme des infections virales. Cela a conduit les scientifiques à avancer des théories suggérant que différents types de virus saisonniers pourraient déclencher des affections telles que le syndrome de fatigue chronique ou l'encéphalomyélite myalgique. Si tel est le cas, il est tout à fait logique de s'intéresser à la coenzyme Q10 et à son rôle dans les mitochondries productrices d'énergie.

Certains effets tardifs d'infections virales graves sont similaires aux symptômes observés chez les personnes atteintes du syndrome de fatigue chronique - ou encéphalomyélite myalgique. Il s'agit notamment de la fatigue, des douleurs musculaires, de l'insomnie et des troubles de la mémoire. Et selon le Berliner Zeitung, près de 17 millions de personnes dans le monde souffrent d'encéphalomyélite myalgique au point que cela nuise à leur qualité de vie.

Les épidémies expliqueraient pourquoi davantage de personnes sont touchées

Les médecins et les scientifiques ont travaillé jour et nuit pour trouver des moyens d'aider les personnes atteintes du syndrome de fatigue chronique. Malheureusement, les statistiques montrent qu'un nombre encore plus important de personnes risque d'être affecté à la suite de grandes épidémies dues à des virus.

Les données relatives aux épidémies de SRAS et de MERS en 2003 et 2015 révèlent en effet des tendances inquiétantes, selon Carmen Scheibenbogen, immunologue et oncologue, qui souligne que les chiffres suggèrent un lien entre les épidémies de virus et la fréquence croissante de l'encéphalomyélite myalgique. De même, des études antérieures sur les patients atteints du SRAS montrent également une augmentation du risque ultérieur d'encéphalomyélite myalgique.

Affectation du métabolisme énergétique

On ne sait toujours pas ce qui cause exactement le lien entre les virus, les effets différés et le syndrome de fatigue chronique. À l'heure actuelle, on peut néanmoins affirmer que «quelque chose» perturbe le métabolisme énergétique au niveau cellulaire. Et des études menées

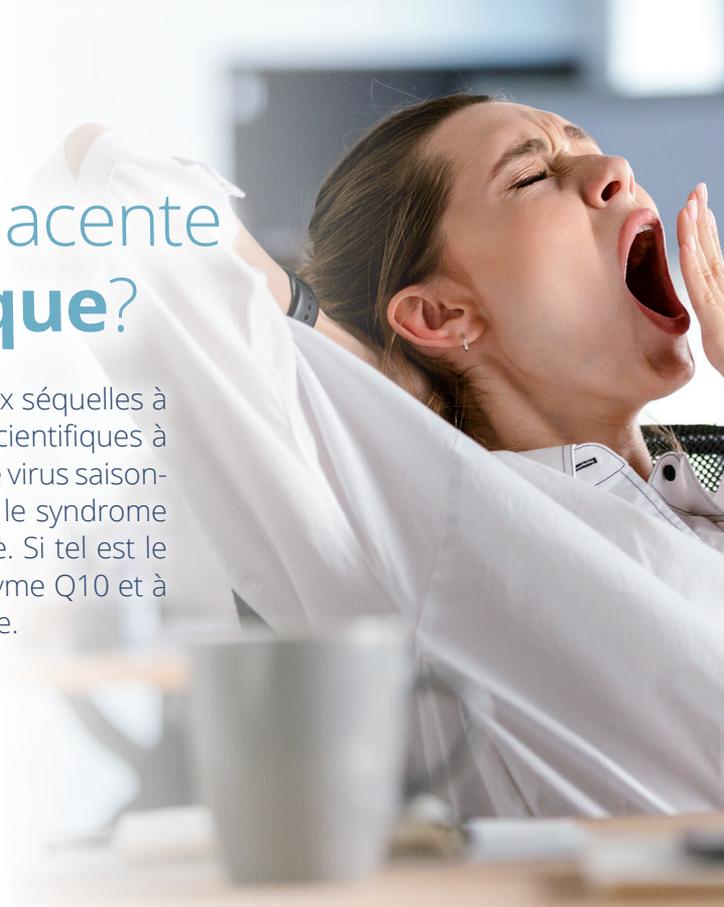
“ Les statistiques montrent qu'un nombre encore plus important de personnes risque d'être affecté à la suite de grandes épidémies dues à des virus. ”

aux États-Unis montrent que les problèmes sont liés aux mitochondries - les centrales cellulaires qui transforment l'oxygène et les nutriments en énergie.

Ainsi, dans une étude récente menée en Slovaquie, des chercheurs ont examiné le plasma sanguin de patients atteints du virus Covid-19 et de témoins en bonne santé. Ces travaux ont montré des signes distincts de dysfonctionnement mitochondrial dans le sang des participants infectés par le virus. Le fait que les mitochondries soient affectées peut contribuer à expliquer pourquoi les personnes souffrant de fatigue chronique manquent d'énergie, mais aussi pourquoi le stress peut aggraver les symptômes et pourquoi plusieurs systèmes sont touchés à la fois, comme le système immunitaire, le système nerveux autonome et le renouvellement de l'énergie.

Étude danoise sur le Q10 en relation avec les séquelles

Une différence que les scientifiques slovaques ont observée en comparant les échantillons de sang des pa-





tients atteints de Covid-19 et des témoins sains est, chez les participants infectés par le virus, une diminution des taux de coenzyme Q10 au niveau des mitochondries. En d'autres termes, le virus semble capable de perturber notre métabolisme énergétique, non seulement en relation avec la maladie, mais aussi après celle-ci.

La similitude entre l'encéphalomyélite myalgique, les effets différés et les dysfonctionnements mitochondriaux a été l'une des principales raisons pour lesquelles un groupe de scientifiques de l'hôpital universitaire d'Aarhus, au Danemark, a lancé une étude sur la coenzyme Q10 et les patients touchés par les effets différés.

Aider les cellules à produire de l'énergie?

Il s'agit d'une étude dite «croisée» portant sur 120 patients. Tous les participants recevront le complément actif de Q10 et un placebo, mais à des moments différents. Ni les scientifiques ni les participants ne savent à l'avance qui reçoit un type de traitement ou l'autre, ni quand ils le reçoivent. Tous les patients recevront le traitement actif à un moment donné au cours de la période d'essai. L'étude examinera, entre autres, l'impact du Q10 sur les mitochondries et leur capacité à générer de l'énergie dans les cellules. L'étude devrait être terminée dans les six premiers mois de 2022.

Une formule spéciale de Q10 à bonne absorption

Pour cette étude, les scientifiques danois ont choisi d'utiliser une formule spéciale de Q10 développée et fabriquée par Pharma Nord, l'un des principaux fabricants européens de préparations de Q10 de haute qualité. Cette formule a en effet montré une biodisponibilité élevée dans des études précédentes, par exemple dans l'essai révolutionnaire KiSel-10 de 2013, en Suède. Dans cette étude chez des seniors en bonne santé, les capsules de Q10 de Pharma Nord administrées en association avec les comprimés de levure de sélénium organique brevetés de la société ont eu un effet profond sur la qualité de vie, évaluée par un certain nombre de paramètres différents. ●

Sources:

[https://www.berliner-zeitung.de/gesundheits-oekologie/corona-koennte-schwere-chronische-erschoepfung-ausloesen-li.82909?Sumbalova+Z+et+al.+Platelet+mitochondrial+function+and+endogenous+coenzyme+Q10+levels+are+reduced+in+patients+after+COVID-19.+Bratisl+Lek+Listy.+2022;123\(1\):9-15.+doi:+10.4149/BLL_2022_002.PMID:+34967652](https://www.berliner-zeitung.de/gesundheits-oekologie/corona-koennte-schwere-chronische-erschoepfung-ausloesen-li.82909?Sumbalova+Z+et+al.+Platelet+mitochondrial+function+and+endogenous+coenzyme+Q10+levels+are+reduced+in+patients+after+COVID-19.+Bratisl+Lek+Listy.+2022;123(1):9-15.+doi:+10.4149/BLL_2022_002.PMID:+34967652)

CYSTUS 052
INFECTBLOCKER®
Extrakt aus *Cistus incanus* (Cystus 052®)
Extrait de *Cistus incanus* (Cystus 052®)

Votre défense interne pour soulager
votre système immunitaire et rester
en bonne santé naturellement

Dispositif médical à base de *Cistus incanus* L. Pandalis Une exclusivité de Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH

La minéralogie, une science naturelle au service de la santé

Nous connaissons tous l'expression «avoir une santé de fer», qui signifie avoir une excellente santé qui résiste à tout. Et si le fer représente la force et la robustesse, il représente aussi l'un des minéraux essentiels au bon fonctionnement de notre organisme!

Suzanne Vanweddingen

Comme son nom l'indique, la minéralogie est une science qui étudie les minéraux. Née au XVIII^e siècle, elle a des liens étroits avec la cristallographie et la géologie; ainsi, elle fait partie des sciences naturelles.

À ce titre, la minéralogie consiste en un recensement et un catalogage systématiques des minéraux, et en l'étude de leur formation et transformation. Seuls les objets et substances existant à l'état naturel peuvent être qualifiés de minéraux.

Un peu d'histoire

Si la minéralogie en tant que science apparaît au XVIII^e siècle, elle possède cependant des origines plus lointaines. En effet, la minéralogie a longtemps été confondue avec la cristallographie (l'étude des cristaux naturels et de leurs propriétés), qui accède au rang de science grâce à deux essais: «*Essai de cristallographie*» de Jean-Baptiste Romée de L'Isle, publié en 1772, et «*Essai d'une théorie sur la structure des cristaux*» de René Just Haüy, paru en 1784.

Ce n'est qu'au cours du XIX^e siècle que la minéralogie se distingue de la cristallographie en devenant un axe d'étude spécifique, qui sera développé au XX^e siècle, avec l'étude de la composition chimique des minéraux. Grâce à celle-ci, il est désormais possible de connaître les vertus des minéraux, ainsi que leur éventuelle toxicité.

Les minéraux et la santé

Si la teneur en minéraux dans l'organisme ne dépasse généralement pas 4% du poids total, une carence a des



conséquences directes sur l'organisme. Un manque de magnésium, par exemple, peut entraîner nausées et fatigue chronique.

Les différents minéraux présents dans l'organisme (on en dénombre environ une vingtaine) ont plusieurs fonctions: ils peuvent avoir une action sur l'influx nerveux, l'activité cellulaire, hormonale, ou encore sur l'immunité ou la fabrication d'hémoglobine.

On distingue deux catégories de minéraux: les minéraux majeurs (macroéléments) et les oligo-éléments. Les minéraux majeurs sont ainsi nommés, car l'organisme en contient une quantité plus importante. Il s'agit du calcium, magnésium, phosphore, potassium, sodium...

Les oligo-éléments sont également présents dans l'organisme, mais en plus petite quantité. Parmi les oligo-éléments figurent le fer, le manganèse, le cuivre...

Petit vade-mecum de quelques minéraux et oligo-éléments

- **Le calcium:** il représente 1 à 2 kg chez l'adulte, ce qui en fait le minéral le plus abondant dans le corps humain. Il contribue principalement à la formation et à la solidité des os et des dents.

“ Si la teneur en minéraux dans l'organisme ne dépasse généralement pas 4% du poids total, une carence a des conséquences directes sur l'organisme. ”



- **Le magnésium:** il se trouve en grande partie dans le tissu osseux et a une action au niveau cellulaire.
- **Le phosphore:** il participe, avec le calcium et le magnésium, à la cohésion minérale de la couverture osseuse.
- **Le sodium:** il a une action de régulateur des liquides organiques.
- **Le fer:** il entre dans la composition de l'hémoglobine. Une carence en fer entraîne une anémie pouvant nécessiter une transfusion.
- **Le manganèse:** il joue un rôle dans la structure enzymatique de l'organisme.

Et la lithothérapie?

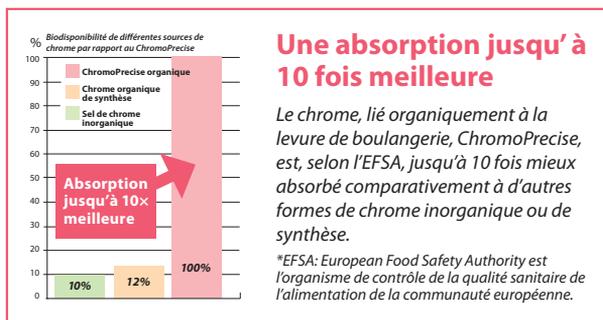
À ne pas confondre avec la minéralogie, la lithothérapie est une médecine douce basée sur l'utilisation des pierres et des cristaux.

Elle n'a cependant pas de fondement scientifique, et s'appuie sur des croyances et superstitions qui remontent à la nuit des temps. ●

Accro au sucre? STOP!

Bio-Chromium prouve son efficacité

Les aliments sucrés peuvent perturber d'une manière importante votre glycémie. Une glycémie stable et normale rend la vie plus facile. En plus d'adapter votre alimentation et de faire des exercices physiques, vous pouvez faire appel à Bio-Chromium pour optimiser les résultats.



Bio-Chromium, pour une glycémie stable et Bio-T, avec l'acide linoléique conjugué et un extrait de thé vert qui contribue à l'oxydation des graisses. Bio-Chromium et Bio-T sont disponibles auprès de votre pharmacien et peuvent être combinés parfaitement.



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

Boîte gratuite? Participez à notre quizz www.pharmanord.be/fr/quiz-c2

Le crochet et le dessin solidaire

Mara Cruciani est une véritable artiste. Ses créations sont uniques et créées dans un seul et unique objectif: aider les associations qui oeuvrent pour le cancer car elle-même a été touchée deux fois et se sent comme investie d'une mission.

Sandrine Stauner-Facques

Son histoire

C'est en février 2000 que Mara a constaté une gêne à l'intérieur de son sein gauche. Après la programmation d'une biopsie, il s'avère que son impression était bien réelle: un cancer était présent et pas n'importe lequel, un cancer médullaire triple négatif très agressif, une tumeur de 2,2 cm.

Mara a débuté six séances de chimiothérapie (à l'époque encore très agressive, très invasive, très douloureuse). Le traitement a été très compliqué à vivre avec des effets secondaires multiples comme des vomissements, diarrhées, fatigue intense, douleurs diverses, des aphtes et infections buccales terribles. Mara qui pesait à l'époque 50 kg est passée à 38 kg: elle n'était plus que l'ombre d'elle-même, elle était presque mourante.

C'est son mari et sa belle-mère qui l'ont aidée à gérer ses deux fils alors âgés de 6 ans 1/2 et 13 ans car malgré la maladie, la vie continue.

Les six séances de chimiothérapie n'ont pas été suffisantes et Mara a été obligée de supporter encore 28 radiothérapies. Cela a eu le mérite de venir à bout de cette saleté car Mara était enfin guérie. Elle a alors repris le cours de sa vie et son activité d'agent immobilier. Et dans la même période, Mara a commencé à s'intéresser aux médecines alternatives. Elle a même suivi des études dans le domaine en Allemagne durant trois ans.

Fin 2017, Mara a fait une mammographie de contrôle qui était normale. Malgré ce diagnostic, il s'est avéré que Mara sentait qu'il se passait quelque chose. C'était



“ Maria Cruciani aide chaque année des associations en leur donnant régulièrement le fruit de son travail. ”

exact car six semaines après ce contrôle, le sein gauche de Mara s'est mis à gonfler, à devenir très rouge et une fièvre importante s'est déclarée. Mara sentait, elle savait qu'il se passait à nouveau quelque chose en elle. Après avoir insisté, elle a pu faire une biopsie et elle avait malheureusement raison: c'était un carcinome canalaire 3G triple négatif. Une tumeur de 1,8 cm cette fois mais qui avait grossi en 6 semaines seulement. Et c'était reparti pour 16 séances de chimiothérapie cette fois.

Mara n'avait plus ni la force et le courage de revivre ces épreuves une seconde fois! Mais son mari, toujours à ses côtés et son oncologue lui ont fait changer d'avis car si elle ne faisait rien, il lui restait un an à vivre. En l'espace de 18 ans, les chimiothérapies étaient plus courtes, moins invasives, peut être un peu plus supportables... Finalement, tout s'est bien passé et Mara a subi 12 séances sur les 16 prévues initialement.



Un courage incroyable...

Après ces épreuves qui lui ont valu d'horribles souffrances, Mara a pris la décision de subir une double mastectomie afin de ne plus courir aucun danger. Comme si elle sentait que quelque chose pouvait encore arriver, comme si le sort pouvait encore jeter son dévolu sur elle. Mi-août 2018, elle a subi la première intervention et fin janvier 2020 la seconde.

L'avis de Mara

Mara insiste sur le fait que les deux tumeurs qu'elle a eues étaient invisibles à la mammographie. Elle s'obstine à dire que l'échographie est l'examen à faire et bien avant l'âge de 50 ans! Selon elle le dépistage du sein devrait se faire avant... Elle crie haut et fort que le dépistage n'est pas à négliger.

Son nouveau combat

Son nouveau combat, elle le livre à présent pour les autres...

Mara a commencé le crochet solidaire en janvier 2018 pour se changer les idées et a de suite pensé oeuvrer pour de bonnes causes. Elle travaille entre 5 et 6 heures chaque jour pour confectionner ses petits bijoux. C'est sa manière à elle de lutter, d'aider à son niveau et avec ses armes. Ainsi, elle aide chaque année des associations en leur donnant régulièrement le fruit de son travail:

- Fondation pour les enfants atteints de cancer.
- Télévie Letzebuerg.
- Kanner Wonsch.
- Fondation Kriibskrank Kanner.
- SOS Faim Luxembourg.

Mara crée chaque jour dans son atelier. Elle fait ses créations avec des éléments sortis de son imaginaire ou sur base de recherches sur Internet pour avoir de nouvelles idées. Elle donne vie à ses idées en les réalisant de façon incroyable. Ses poupées, ses nounours sont d'une beauté époustouflante. Ils ont tous «ce petit quelque chose», des traits presque réels qui les rendent tellement attachants.

Le travail effectué est d'une perfection incroyable: à la demande, Mara crée des coussins, couvertures Vintage (c'est tendance), des vêtements pour bébés.

Ses créations sont faites avec des matériaux sélectionnés avec le plus grand soin. Elle utilise du coton bio, de la laine végane, de la laine Mérinos. Tout est fait pour que les enfants puissent manipuler les nounours et poupées qui peuvent même passer en machine à 30°.

Bravo à elle

Rencontrer Mara est un pur bonheur, une leçon de vie. Elle est belle, pétillante, pleine de vie, positive, joyeuse et pleine d'empathie. Un bel exemple et elle se plaît à dire qu'il est important de garder le moral même quand on est au plus mal.

Le dessin solidaire

Depuis le début de son aventure, Mara partage son envie d'aider avec Fiona Wagner 14 ans, la fille de son amie Paola qui peint et vend également pour participer à l'aventure de Mara. ●

📧 **Mara Cruciani - Mail: maracr@pt.lu**

Attention aux **puces** et aux **tiques!**

Qui dit le printemps dit... retour en force des parasites externes, principalement des puces et des tiques, dont les victimes privilégiées sont les chiens et les chats.

Suzanne Vanweddigen

Si les parasites externes sont présents toute l'année, ils sont principalement virulents du printemps à l'automne lorsque les conditions météorologiques sont plus clémentes, et ils doivent être pris très au sérieux en raison des risques qu'ils représentent, tant au niveau de la santé de vos animaux de compagnie qu'au niveau de l'hygiène de votre environnement.

Petits, mais costauds!

Puces et tiques ont cela en commun qu'ils s'attachent à l'animal pour ingérer son sang, mais ce faisant, ils peuvent également lui transmettre certaines maladies infectieuses.

“ Un traitement préventif destiné aux chiens ne peut être utilisé sur les chats et inversement. ”

Maladies transmissibles de la tique aux chiens et chats

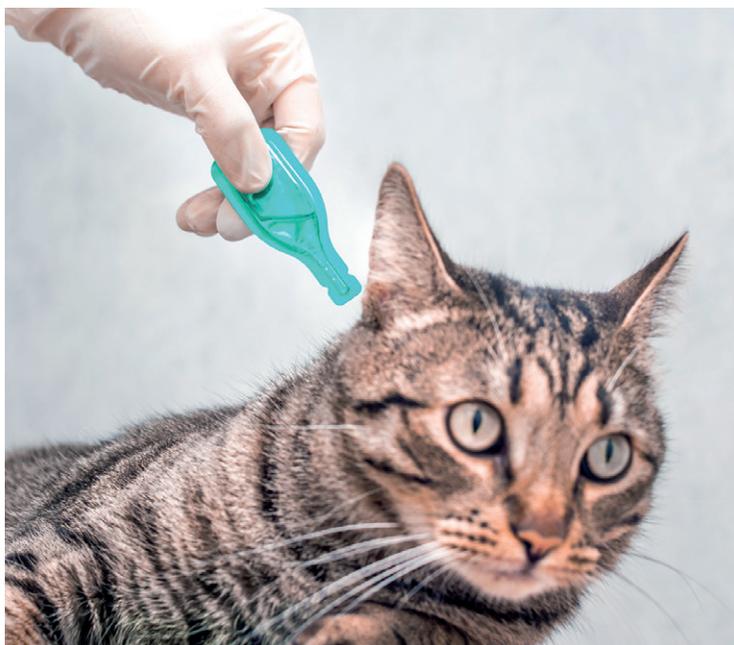
- **L'anémie infectieuse féline:** comme son nom l'indique, cette maladie pouvant également être transmise par les puces détruit les globules rouges et se traduit par de la fièvre, une anémie et une apathie;
- **L'ehrlichiose:** les principaux symptômes sont apathie, fièvre, anémie;
- **La maladie de Lyme:** celle-ci peut passer inaperçue, mais au bout de quelques mois l'animal peut présenter des symptômes variés comme des troubles rénaux et/ou cardiaques, des troubles nerveux et moteurs. A noter que l'anaplasmose, une maladie bactérienne transmissible de la tique au chien peut être confondue avec la maladie de Lyme, car les symptômes sont similaires.
- **La piroplasmose** (plus fréquente chez le chien): les symptômes sont une forte fatigue, des urines foncées et de la fièvre. Il s'agit d'une maladie grave nécessitant une prise en charge urgente.

Le saviez-vous?

On entend souvent dire que puces et tiques se trouvent surtout à la campagne; or il s'agit d'une fausse affirmation.

Les parasites externes se trouvent aussi bien à la campagne qu'en zone urbaine! Et même si votre animal sort peu, ou pas du tout, le risque zéro n'existe pas.

En effet, vous pouvez très bien être l'hôte involontaire d'un parasite externe qui peut infester votre environnement et s'attacher à votre compagnon s'il n'est pas protégé!



“ Il est très important de protéger votre animal de compagnie, mais également de traiter votre environnement. ”

Maladies transmissibles de la puce aux chiens et chats

- **La bartonellose** (ou maladie des griffes du chat): elle est asymptomatique, mais peut être transmise à l'homme par simple griffure;
- **Une dermatite** (chez le chien et le chat): elle peut occasionner des démangeaisons, une perte de poils localisés ou encore des lésions de la peau;
- **L'hémobartonellose** (chez le chat): l'animal présente de la fièvre, ainsi qu'une anémie et de l'apathie;
- **Le ténia** (chez le chien et le chat): il s'agit d'un ver intestinal pouvant causer des démangeaisons et une irritation au niveau de l'anus.

De l'importance de la prévention

L'infestation de puces peut rapidement se transformer en véritable cauchemar, car leur cycle de vie est exponentiel, et surtout, lorsqu'elles envahissent votre habitat, il est particulièrement difficile de s'en débarrasser! C'est

pourquoi il est très important de protéger votre animal de compagnie, mais également de traiter votre environnement.

Différentes solutions existent pour protéger votre animal des puces et des tiques: les pipettes «spot on», les sprays ou les colliers antiparasitaires sont les plus répandus. Attention! Un traitement préventif destiné aux chiens ne peut être utilisé sur les chats et inversement.

N'hésitez pas à demander conseil à votre vétérinaire qui pourra recommander la meilleure protection pour votre compagnon. De la même façon, il pourra également vous conseiller les produits idéaux pour protéger votre habitat.

Pensez également à passer l'aspirateur quotidiennement. L'aspirateur est en effet un allié précieux dans l'éradication d'une infestation de puces!

Pour limiter les risques de tiques chez le chien, il est recommandé d'éviter les promenades dans les sous-bois et les hautes herbes réputés être des endroits appréciés des parasites externes. Pensez également à inspecter régulièrement le pelage de votre animal (chien et chat), afin de vérifier qu'une tique ne se soit pas accrochée à lui! ●

Le CHL réaccrédité par la Joint Commission International

Après une première accréditation délivrée en juin 2018, la Joint Commission International (JCI) vient de renouveler l'accréditation du CHL après une visite d'évaluation qui a eu lieu durant le mois de mars. Cette nouvelle accréditation valable 3 ans, à laquelle le CHL s'est maintenant soumis pour la deuxième fois, constitue un gage de qualité et de sécurité des soins proposés par l'hôpital.

Avec ce renouvellement d'accréditation, le CHL répond aux exigences gouvernementales de promouvoir les démarches de qualité des prestations de soins dans les hôpitaux par le biais de systèmes d'accréditation reconnus. Le CHL est actuellement l'unique établissement hospitalier au Luxembourg à répondre aux niveaux d'exigence très pointus du référentiel de la JCI, organisme américain indépendant pionnier dans le système d'accréditation des établissements de santé.

Pour la deuxième fois, le CHL s'est donc soumis volontairement à l'accréditation JCI, et tout était prêt pour relever à nouveau ce défi. Dr Romain Nati, directeur général du CHL: *«après avoir obtenu une première accréditation en 2018, le CHL n'a pas relâché et a persévéré dans ses efforts pour poursuivre son processus d'amélioration des pratiques sur le moyen et long terme. Parmi les moyens mis en œuvre pour y parvenir: le **plan annuel de formation** et les **audits réalisés en interne** (en appliquant la méthode du Tracer). Une équipe de quatre infirmiers s'est donc rendue régulièrement dans les différentes unités du CHL afin d'évaluer et de maintenir le niveau d'excellence et de voir la manière de mettre en place les améliorations exigées par le cahier des charges de la Joint Commission International. Des actions concrètes ont ainsi pu être réalisées dans des domaines spécifiques.»*

Une réévaluation marquée par des critères qui ont évolué

Pour obtenir cette nouvelle accréditation JCI, le CHL a dû être conforme à au moins 98% des standards internationaux de la JCI. Durant l'audit très intense, pas moins



de 1.113 aspects mesurables liés à 14 chapitres ont été évalués par les experts JCI indépendants.

La révision complète du référentiel par la Joint Commission International a lieu tous les 3 ans. Cette réévaluation s'est donc basée sur des critères qui ont évolué en fonction des progrès de la science et des nouvelles techniques/technologies de santé.

Pourquoi avoir opté pour le modèle JCI?

Ce référentiel d'accréditation hospitalière se distingue des autres référentiels parce que son approche met l'accent de manière transversale sur la qualité et la sécurité des patients, en englobant tous les départements, tous les services ainsi que toutes les catégories professionnelles de l'hôpital. Les domaines évalués sont très variés : les compétences techniques, la sécurité du patient, la transparence de la documentation, les droits du patient et des familles, la gestion des médicaments, la gestion et la sécurité des infrastructures, la qualification et la formation du personnel, mais aussi la gouvernance et la recherche. Dr Romain Nati: *«L'accréditation JCI est aujourd'hui la démarche qualité qui a le plus de sens pour notre hôpital parce qu'elle parvient à lier l'ensemble des services et des corps de métiers du CHL vers un seul et même objectif: l'amélioration continue des pratiques. Tout le personnel se retrouve autour de ce référentiel unique et complet, et chacun se reconnaît dans les standards internationaux qui sont exigés dans le cahier des charges. L'accréditation JCI vient parfaitement compléter les labels de qualité (certification ISO, évaluation EFQM par le passé...) que nous avons déjà obtenus pour des services spécifiques.»* ●

SORTIR



CONCERT

Lilian RENAUD

Lilian Renaud est un auteur-compositeur interprète et chanteur français. D'abord grand gagnant de la saison 4 de *The Voice*, il a ensuite été nommé aux NRJ Music Awards 2015 dans la catégorie «*Révélation francophone de l'année*». Ainsi, avec cette nouvelle tournée, venez découvrir son dernier album, «*Dans un moment de bonheur*». Ses influences folks et envoûtantes vous embarqueront alors dans un voyage coloré, pur et unique.

Assister à un concert de Lilian Renaud, c'est accepter de voir le temps suspendre sa course! «Hâte de vous retrouver pour partager un moment de bonheur.»

Vendredi 10 juin 2022 au CHAPITO du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains - Show à 20h30 - Tarif: A partir de 37 € - www.casino2000.lu

DÉCOUVERTE

Science Center: découvrir tout en s'amusant

En panne d'inspiration pour occuper les enfants? Direction le Science Center de Differdange. Ouvert à l'année, du lundi au dimanche, ce lieu se veut ludique et instructif, il permet de goûter aux sciences et aux technologies tout en s'amusant. Ouvert en octobre 2017, il propose, au gré de 80 stations interactives, de tester, de découvrir et d'apprendre plein de choses.

En famille ou entre amis, vous apprécierez la variété des stands. Faire flotter un ballon dans les airs, créer un pont à partir d'aimants, affronter un robot lors d'une partie de jeu, construire des personnages ou des tours, s'élever à la force de ses bras... Voilà tout ce qui vous attend sur plus de 3.000 m². Des ateliers et animations sont proposés en français, allemand, luxembourgeois et en anglais. Vous aurez le choix entre le show cuisine, celui sur le magnétisme, un autre pour tout savoir sur l'électricité.

Depuis le 20 décembre, un planétarium est accessible sur réservation. Durant 30 minutes, la tête dans les étoiles, vous serez transportés dans la voie lactée tel un astronaute. L'expérience est accessible à tous. Pour les shows, seuls les enfants de plus de 6 ans sont conviés. Comptez 15 € l'entrée pour un adulte, 9 € pour les 6-17 ans. Pour les petits, c'est gratuit.

Réservation sur www.science-center.lu



ONE-MAN SHOW

Gad Elmaleh

6 ans après «*Sans tambour*» et une tournée internationale avec un spectacle en anglais dans plus de 15 pays, Gad Elmaleh est de retour avec un one-man show inédit intitulé «*D'ailleurs*». Gad Elmaleh sillonnera la France durant près de deux ans avec un 6^{ème} spectacle mêlant stand-up et personnages.

C'est un artiste incontournable qui va vous vider la tête avec son humour qui fait du bien. L'humoriste a bien évolué, il a bien vieilli et se sert de son quotidien pour dérapier sans jamais être vulgaire, ce qui est bien plaisant.

Le mercredi 11 mai à 20h au Galaxie d'Amnéville. A partir de 54 €.



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: 31/05/22



Nos richesses

L'auteur

Née en 1986 à Alger, Kaouther Adimi vit à Paris. *Nos richesses* est son troisième roman, après *L'Envers des autres* (Prix de la vocation, 2011) et *Des pierres dans ma poche* (Seuil, 2016).

L'ouvrage

En 1935, Edmond Charlot a vingt ans et il rentre à Alger avec une seule idée en tête, prendre exemple sur Adrienne Monnier et sa librairie parisienne. Charlot le sait, sa vocation est d'accoucher, de choisir de jeunes écrivains de la Méditerranée, sans distinction de langue ou de religion. Placée sous l'égide de Giono, sa minuscule librairie est baptisée *Les Vraies Richesses*. Et pour inaugurer son catalogue, il publie le premier texte d'un inconnu: Albert Camus. Charlot exulte, ignorant encore que vouer sa vie aux livres, c'est aussi la sacrifier aux aléas de l'infortune. Et à ceux de l'Histoire. Car la révolte gronde en Algérie en cette veille de Seconde Guerre mondiale.

Notre avis

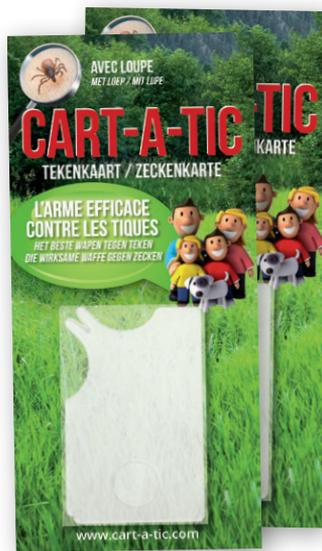
Kaouther Adimi signe un très beau roman peuplé des fantômes de grands écrivains. Son écriture est élégante et précise. Chaque personnage de cette histoire vraie (en grande partie) est dépeint avec beaucoup d'application et une grande sensibilité.

Cet ouvrage nous fait découvrir un homme mais également un pays, son peuple, la réalité de la guerre, de la censure, la lutte pour trouver du papier et continuer de publier à tout prix, acte de résistance, vital.

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.

Votre magazine en ligne

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



Letz be
healthy
letzbehealthy.lu



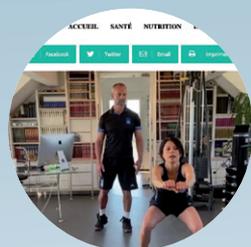
Articles exclusifs

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

PLUS FORT QUE TA DOULEUR



LES PRODUITS PERSKINDOL 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.

PERSKINDOL