N° 69 - juin 2022

GRATUIT

Letz be healthy

FORMATIONS
L'été et la naturopathie

Mincir avec la **micronutrition**

Reconnection à la nature et à soi

QU'EST-CE QUE LA FATIGUE ÉMOTIONNELLE?

LODYSS et ses bienfaits

Enfance
Anticiper les risques de la baignade

Escalade
Ne restez pas au pied du mur

BEAUTÉ
Profiter du soleil sans prendre de risques

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

Dormez bien naturellement

LEHNING
LABORATOIRES

CMCM

ÄR GESONDHEETSMUTUELLE

ZANTER 1956

moskita.lu

Découvrez l'ensemble de nos prestations en lien avec la grossesse, sur **accouchement.cmcm.lu**

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

cmcm_luxembourg @cmcm_lu CMCM Luxembourg cmcm_lu CMCM-App

édito

L'été arrive enfin...

Avec lui les sorties au grand air, le sport entre amis, les vacances peut-être?

C'est ce que nous vous souhaitons avec ce numéro tout en dynamisme de votre magazine santé préféré.

Les terrasses, les forêts nous tendent les bras, comme un renouveau d'insouciance. Ne manquez pas notre article truffé de bons conseils pour profiter du soleil sans prendre de risques, au pays comme sur les plages.

Pour les plus sportifs d'entre vous, dans cette édition, nous vous proposons aussi une découverte de l'escalade, une discipline bien plus accessible qu'on ne le pense souvent.

Plus zen, nous avons également testé pour vous la reconnection à la nature et à soi. Car il ne faut pas aller bien loin pour se retrouver et stimuler nos sens dans nos belles régions.

Et tendez l'oreille le soir venu, car comme le disait le poète aussi romantique qu'éclectique Edgar Allan Poe, *L'été, la nuit, les bruits sont en fête.*

Dr Eric Mertens

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.

MADE IN LUXEMBOURG

CHL

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

Letz be healthy
N°69 - juin 2022

Sommaire

6
Zapping .....
- Diarrhée liée aux antibiotiques: effet synergique d'une association spécifique de bactéries
- Prenez soin de vos seins!
- Trier ses déchets dans les résidences, comment ça marche?

8
Beauté .....
Pour profiter du soleil sans prendre de risques

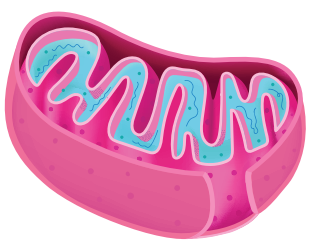
10
Eau et santé .....
LODYSS et ses bienfaits sur les bébés et les mamans

12
Nutrition .....
Mincir avec la micronutrition

14
Enfance .....
Comment anticiper les risques liés à la baignade?

16
Formations .....
L'été et la naturopathie

18
CHL .....
Prise en charge de l'obésité infantile au Luxembourg



20
Compléments .....
Les mitochondries, la clé de votre santé

22
Sport .....
Escalade: ne restez pas au pied du mur

24
Equipement .....
Decathlon à fond la forme

26
Conseils du mois .....
Profitez activement de la vie avec des jambes «légères»

28
Bien-être .....
Une reconnection à la nature et à soi

30
Sortir .....
Animaux, chasse au trésor et thés dansants

32
Psycho .....
Qu'est-ce que la fatigue émotionnelle?

33
Recettes .....
Risotto aux épinards frais
Mousse légère aux fraises

36
Evénement .....

38
Concours .....

Diarrhée liée aux antibiotiques: effet synergique d'une association spécifique de bactéries

L'association de *L. acidophilus* NCFM, *L. paracasei* Lpc-37, *B. lactis* Bi-07 et de Bl-04 avec du *S. boulardii* a un effet synergique sur la normalisation des selles pendant et après une cure d'antibiotiques[1].

On sait qu'un traitement par antibiotiques peut perturber le microbiote et, qu'en conséquence, des troubles dus aux antibiotiques comme de la **diarrhée** (DAA) peuvent apparaître. Ces plaintes peuvent être traitées de diverses manières, comme par la prise de probiotiques ou de *Saccharomyces boulardii*, connu pour son effet favorable contre la diarrhée. Une étude réalisée en collaboration avec l'UCL, publiée en 2020, analyse la différence entre les modèles de mouvements intestinaux pendant et après une antibiothérapie associée à un placebo, à du *S. boulardii* (mentionné ci-après comme le groupe Saccharomyces) ou à des probiotiques combinés à du *S. boulardii* (mentionné ci-après comme le groupe probiotique). Pour cela, les patients prenaient 2 gélules par jour du produit de l'étude dès le début de l'antibiothérapie jusqu'à 2 semaines après la fin du traitement. Des échantillons de selles étaient prélevés avant le début de la cure d'antibiotiques, juste après la cure d'antibiotiques et 1 à 3 mois plus tard.

Conclusion: La prise de souches probiotiques spécifiques associées à du *S. boulardii* dès le début de la cure d'antibiotiques jusqu'à 2 semaines après, mène à une normalisation des selles et une baisse de la colonisation par *Pseudomonas*. ●

1. Specific probiotic combination excerts a synergistic effect against antibiotic-associated diarrhea during and after an antibiotic therapy: a randomized, double-blind placebo controlled trial. Vanheule, Greet, et al. 2020.

Demandez conseil à votre pharmacien

ASSOCIATION Prenez soin de vos seins!

Des gestes simples mais importants ! L'auto-examen des seins ou autopalpation regroupe un ensemble de gestes simples qui, pratiqués régulièrement, vous permettent de bien connaître la texture de vos seins et, après vérification, de signaler toute anomalie à votre médecin. Plus une tumeur est détectée tôt, plus les chances de guérison sont élevées et les traitements moins lourds. L'auto-examen ne se substitue en aucun cas à votre visite régulière (au moins annuelle) chez votre gynécologue ou médecin traitant. A partir du moment où une jeune fille commence sa vie sexuelle, elle devra pratiquer l'autopalpation une fois par mois 2 à 3 jours après les règles (les tissus sont alors plus souples).

Procurez-vous le flyer d'explications créé par Europa Donna, les explications sont très claires.

Europa Donna Luxembourg asbl
Coalition européenne contre le cancer du sein
1b rue Thomas Edison L–1445 Strassen - Tél.: 621 47 83 94
www.europadonna.lu

Trier ses déchets dans les résidences, comment ça marche?

La SuperDrecksKëscht® a décidé de mettre en place pour les résidents locataires, les propriétaires mais aussi les professionnels des solutions pour le tri sélectif. Poubelles intelligentes, formations… La protection de l'environnement est l'affaire de tous et toutes.

Une directive européenne impose aux résidences la mise en place d'équipements adéquats pour procéder à la collecte sélective des différentes fractions de déchets. Ce système est à adapter en fonction des habitudes de consommation des habitants.

Dans ce contexte, la SuperDrecksKëscht® a décidé de multiplier les actions destinées à protéger l'environnement. Elle a développé un projet d'accompagnement des résidences dans la mise en place d'infrastructures de tri, à laquelle la législation les oblige.

Faire prendre conscience des bons gestes

Dans ce contexte, l'objectif est de conscientiser les habitants des résidences et les inciter à réduire autant que possible leur part de déchets résiduels. Pour ce faire, la SDK les encourage à interpeller leur syndicat quant à la politique de tri appliquée dans leur résidence et à contacter la SDK pour obtenir des conseils, car l'économie de coûts les concerne également !

La SDK propose des améliorations en vue de l'optimisation de l'infrastructure de tri et de la diminution de ses coûts de gestion pouvant aller jusqu'à 50%. L'objectif est de réaliser un rapport par an pour évaluer les efforts fournis, les chiffrer et en proposer de nouveaux…

Le standard du tri veut que chaque commune déploie un service de collecte des déchets ménagers, des papiers/cartons, du verre creux et des déchets organiques. Valorlux se charge ensuite du ramassage des PMC (emballages plastiques, emballages métalliques et cartons à boissons) et la SDK des déchets problématiques.

La SuperDrecksKëscht® édite aussi une documentation explicative illustrée à destination des résidents, chaque possibilité de tri y est présentée en détaillant quel type de produit doit être déposé dans quel bac. Y figurent également des recommandations pour diminuer sa part de déchets ou bien pour aller plus loin dans sa démarche écologique.

Les poubelles intelligentes sont accessibles à l'aide d'un badge d'identification individuel. Ce système permet de comptabiliser la quantité de déchets produits par ménage et d'appliquer la politique du pollueur/payeur. Le véritable avantage pour l'utilisateur final est économique, les fournisseurs d'énergie utilisent d'ailleurs déjà cet argument: en informant leurs clients de leur consommation, ils insistent sur les économies qui peuvent être réalisées.

Des formations via la SDK Akademie sont organisées tant aux habitants qu'aux gestionnaires de bâtiments pour les sensibiliser au tri et leur exposer ses nombreux avantages environnementaux et économiques.

En effet, le seul moyen de réduire les coûts est de s'assurer que les résidents appliquent les consignes ! Un grand travail de sensibilisation reste donc encore à opérer.

Plus d'informations sur ***residences.sdk.lu***. ●

Pour profiter du soleil **sans prendre de risques**

Le soleil contribue à notre bien-être à condition d'observer quelques précautions. Parmi ses multiples bienfaits, nous savons que le soleil recharge l'organisme en vitamine D et participe au maintien d'une bonne santé osseuse. Mais attention aux UV dangereux pour la peau et les yeux.

Sandrine Stauner-Facques/Justine Chery .....

Nous avons fait une petite sélection de pépites que vous trouverez dans votre pharmacie.

Oui, un coup de soleil est grave

Un coup de soleil est en fait une brûlure... Sachez que les rayons sont aussi responsables du vieillissement prématuré de la peau, d'allergies, d'herpès, etc. Les UV altèrent les cellules cutanées, provoquant des mutations génétiques responsables des cancers. Donc clairement, plus une personne s'expose au soleil, plus elle risque de développer un cancer. À noter que les enfants sont plus fragiles et demandent encore plus de vigilance.

Les règles de base

Evitez le soleil entre 11h et 16h: c'est là que les rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil sont les plus intenses. Ne pensez pas que le parasol est salvateur car il ne vous protège pas totalement. Pourquoi ? Car les toiles ne sont pas anti UV et à cause de la réverbération des rayons du soleil sur le sable et sur l'eau.
De plus, portez un chapeau et des lunettes de soleil ayant des verres filtrants anti UV de catégorie 2 ou 3 et au marquage CE.

Les indices UV d'une protection solaire

Ils varient de 6 à 50. Il peut être noté sur les tubes :
- IP (indice de protection),
- FPS (facteur de protection solaire),
- Ou SPF en anglais (*sun protection factor*).

Veillez à acheter des protections solaires à large spectre: il doit impérativement être noté «UVA et UVB» pour protéger contre les deux types de rayons solaires. La crème solaire est à appliquer toutes les 2 heures et après chaque baignade.
Privilégiez les indices de protection élevés, la crème n'empêche pas de bronzer, elle protège des mauvais rayons.
Nous aimons Capital Soleil de *Vichy* 50+ en spray, Anthelios 50+ de *La Roche-Posay* a la particularité d'être ultra résistante à l'eau, Anthelios UVMune 400 SPF50+ est spécialement conçue pour le visage. Bariésun d'*Uriage* en spray résiste bien à l'eau également. Et pensez à vos lèvres qui sont aussi sensibilisées et fragilisées par le soleil, le baume Bariésun à indice 30 vous protègera comme il se doit.

Attention à vos enfants

Les moins de 15 ans sont particulièrement fragiles lors d'une exposition aux rayons UV. Leurs yeux et leur peau sont plus sensibles, car les défenses naturelles de l'organisme ne sont pas totalement opérationnelles avant la puberté. Ils doivent être protégés en priorité. Sachez que les coups de soleil reçus durant l'enfance augmentent considérablement le risque de cancer de la peau à l'âge adulte. Il faut donc les protéger, c'est impératif. Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil.
Les produits *Uriage* de la gamme Bariésun sont totalement conseillés, en lait ou en crème. *Uriage* propose Bariésun lait enfant hydratant 50+ et Bariésun lait enfant très haute protection 50+ qui apportent une protection complète aux enfants.

Pensez aux produits après-soleil

Après l'exposition au soleil, il est bon d'appliquer sur la peau des produits après soleil hydratants.
Le baume réparateur anti-âge de chez *Lierac* est conçu pour le visage et le décolleté. *Uriage* dans sa gamme Bariésun apporte une sensation immédiate de confort et d'apaisement à toutes les peaux échauffées et desséchées par le soleil (en tube ou flacon pompe). Et pourquoi ne pas tenter le soin corps *Hei Poa*, une crème pour le corps au Monoï de Tahiti qui nourrit et réconforte la peau ?

Bonne mine sans soleil

N'oubliez pas que les autobronzants sont une bonne alternative pour avoir bonne mine sans s'exposer. Ces produits génèrent un joli bronzage sans les effets dévastateurs des rayons UV. C'est plutôt tentant…
Le fluide lacté d'*Oenobiol* procure un bronzage sublime et uniforme sur la peau sans le soleil. Toujours dans la gamme Bariésun, *Uriage* propose un brumisateur multiposition qui procure un hâle naturel uniforme visage et corps. Une bonne solution pour avoir bonne mine sans prendre de risques. ●

Vrai ou **faux** de Justine

Faire quelques UV avant de partir en vacances au soleil prépare la peau au soleil	FAUX	Le bronzage en cabines ne prépare pas la peau au soleil. La fréquentation des cabines de bronzage est fortement déconseillée.
Inutile de continuer à vous protéger si vous êtes bronzé(e)	FAUX	Même les indices 50+ que nous vous conseillons fortement ne filtrent pas la totalité des UV, ils laissent encore passer 2% des UV.
Quelques minutes d'exposition au soleil améliore l'humeur	VRAI	Il faut 10 à 20 minutes de lumière par jour pour se sentir en forme et profiter de ses bienfaits. Le soleil améliore l'humeur, procure du bien-être et stimule la circulation sanguine. C'est un anti-stress naturel.
Ne pas utiliser de parfums, d'eau de toilette ou de déodorant	VRAI	Il faut éviter car au contact avec le soleil cela peut provoquer des réactions cutanées.

LODYSS et ses bienfaits sur les bébés et les mamans !

Il y a plus de 30.000 ans, le Luxembourg traversait sa période glaciaire. C'est à cette époque qu'est né le cycle de l'eau minérale naturelle luxembourgeoise LODYSS.

Cette eau a une composition minérale unique et a été préservée depuis plus de 30.000 ans de toute pollution et de toute nuisance humaine. Elle a gardé une pureté incomparable et originelle. LODYSS est uniquement vendue en bouteilles en verre: toutes ses propriétés sont donc garanties et conservées.

L'eau est vitale

Elle est vitale pour le fonctionnement de l'organisme, car elle entre dans la composition du sang et de toutes nos cellules. Elle permet de nettoyer le corps de ses déchets, elle hydrate le corps, qui en a besoin. Pour un bébé, après 6 mois, l'eau n'est pas seulement conseillée mais vivement recommandée !

Les besoins des bébés

Leurs organes étant encore en cours de développement, les bébés ont besoin d'une eau faiblement minéralisée et exempte de nitrates et de toute autre forme de pollution. D'autant que jusque 6 mois, leur tube digestif immature rend les nitrates particulièrement toxiques.
Pour les nourrissons, la pureté de l'eau est donc primordiale. Son contenant également car le verre est la seule matière à conserver la qualité et les vertus de l'eau. Il n'y a aucun risque d'ingérer des microplastiques de cette manière.

Quelle quantité d'eau doit boire un bébé entre 0 et 4 ans ?

Un bébé est composé à 75% d'eau, soit beaucoup plus qu'une personne adulte. Parallèlement, un bébé perd davantage d'eau: sa consommation, proportionnelle à son poids, est donc bien supérieure à celle d'un adulte. Ainsi, il est recommandé de lui donner chaque jour entre 100 et 150 ml d'eau par kilo, soit presque le triple de la dose journalière d'un adulte. L'organisme d'un bébé est fragile, il est important de le préserver de toutes les pollutions qui risqueraient de malmener son métabolisme et de créer, à terme, des dysfonctionnements. La présence en trop grande quantité de minéraux peut aussi s'avérer néfaste pour l'organisme d'un nouveau-né, ce dernier n'étant pas suffisamment développé pour évacuer les minéraux.

> « LODYSS a été reconnue adaptée pour la nutrition des nourrissons par le Ministère de la Santé. »

LODYSS adapté à la nutrition infantile

L'Organisation mondiale de la santé recommande de préparer les biberons des nourrissons avec une eau dont la minéralisation totale (résidu sec) est inférieure à 500 mg/litre. Dans tous les cas, les nitrates ne doivent pas dépasser 10 mg par litre. LODYSS est la seule eau luxembourgeoise à ne contenir aucun nitrate et à être faiblement minéralisée. LODYSS a été reconnue adaptée pour la nutrition des nourrissons par le Ministère de la Santé. ●

L'eau est indispensable et fondamentale pour l'alimentation des nourrissons: il est donc capital de bien la choisir.

- Il est important pour tout le monde de s'hydrater avec une eau de qualité.
- Encore plus important d'hydrater un nouveau-né et la femme enceinte avec une eau qualitative.
- LODYSS est PURE: 0 nitrates et exempte de toute forme de pollution.

Lodyss est disponible dans les supermarchés au Luxembourg et en livraison à domicile avec drinx.lu.

MINERAL ICE AGE WATER

G.D. DE LUXEMBOURG

CONVIENT À L'ALIMENTATION DES BÉBÉS

BRASSERIE NATIONALE
LUXEMBOURG
Depuis 1764

ZÉRO NITRATE

www.lodyss.lu

Mincir avec la **micronutrition**

Chaque individu est différent, unique au niveau de son métabolisme, de ses comportements alimentaires, de ses besoins, mais aussi de sa gestion des émotions au quotidien (comme le stress). Certains font du sport, d'autres pas, certains ont des pathologies à prendre en compte, d'autres pas... La micronutrition est intéressante car elle va prendre en considération l'individu dans son entièreté et le traiter de façon personnalisée.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz .....

Il est possible de mettre en place une stratégie afin de retrouver un poids stable de façon durable en fonction de votre âge, votre morphologie, de votre sexe et de votre physiologie car tous ces éléments sont à prendre en considération.

La micronutrition, une nouvelle approche

La micronutrition s'intéresse aux liens entre alimentation, santé mentale et physique. Elle est participative, personnalisée, préventive.
Bien manger est capital, vous l'aurez compris, mais pour maigrir c'est plurifactoriel: plusieurs facteurs entrent en ligne de compte dont le microbiote intestinal, un sommeil réparateur, une symphonie hormonale et cellulaire au top et l'indispensable activité physique.

Arrêtez de faire n'importe quoi

Vous voulez maigrir d'accord mais ne faites pas n'importe quoi. Ne vous torturez pas. N'imposez pas à votre corps des choses impossibles à tenir dans le temps et qui vont le traumatiser et entraîner des blocages. Ne vous mettez pas à manger moins de 1200 kcalories par jour par exemple, ne vous jetez pas sur les yaourts allégés, les produits lights... Il est nécessaire de respecter une certaine routine micronutrionnelle, ne pas sauter un repas quitte à le décaler. Consultez un professionnel qui va vous poser les bonnes questions, va vous faire faire les bonnes analyses. Pourquoi ? Tout simplement car de nombreux micronutritionnistes constatent que leurs clients sont carencés: en fer, en zinc, magnésium, oméga3...

Votre petit déjeuner est-il correct ?

On le sait, le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée mais c'est souvent le plus négligé. Un petit déjeuner se doit d'être protéiné et à base de fibres mais pauvre en glucides afin de permettre une bonne synthèse de pléthores de neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine...). Il vous permettra d'être en forme et surtout de limiter les envies de grignotages durant la journée.

Exemples de petits déjeuners types et TOP

Exemple 1:

- 1 thé vert, un café sans lait et sans sucre.
- 1 tranche de saumon fumé ou 1 yaourt de brebis.
- Purée d'avocat saupoudré de graines de chanvre sur du pain au levain.
- 1 petit morceau de fromage à pâte dure.
- Des morceaux de concombre coupés très fins pour apporter du croquant et des fibres.

Exemple 2:
- 1 thé vert menthe.
- 1/2 bol de skyr ou yaourt grec.
- 100 g de fruits frais (framboises, myrtilles, fraises, kiwis…).
- Sucre de coco (index glycémique bas).
- Saupoudrer de graines de chanvre.

Le déjeuner

Exemple de déjeuner type:
- 300 g de légumes verts cuits + une cuillère à café d'huile de colza.
- 150 g de viande blanche, de poisson ou 130 g de viande rouge (pas plus d'une fois par semaine).
- 50 g de pain au levain ou deux petites pommes de terre.
- 1 fruit de saison.

Le dîner

C'est clairement le repas qui doit être le moins calorique de la journée. Il doit être le plus léger possible… Réduisez vos portions et basifiez votre organisme avec des légumes.

Exemple de dîner type:
- Moitié de légumes dans l'assiette.
- Un peu de protéines: 90 g de poisson ou viande blanche.
- Des glucides à index glycémique bas (des féculents complets 4 c. à soupe maxi = 80 g) afin de respecter la charge glycémique globale du repas.

Sport et sommeil

Le manque de sommeil et la perte de poids sont fortement liés. Le manque de sommeil va provoquer ce qu'on appelle une lipogenèse, c'est-à-dire la fabrication de cellules graisseuses (qui se stockent au niveau du ventre). Il fait également secréter une hormone nommée ghréline qui augmente la sensation de faim. Et en parallèle il fait que l'on produit moins de leptine, hormone qui est sensée rassasier. ●

Christel Heintz -
Micronutrionniste chez AminVital
Tél : +352 691 351 974 -
www.aminvital.lu

Comment anticiper **les risques** liés à la baignade?

Éviter les risques liés à la baignade, tels que l'hydrocution ou la noyade, passe avant tout par l'anticipation. Voici tous les points à vérifier avant de partir à la piscine ou à la mer.

Emilie Di Vincenzo

Châteaux de sable, courses dans l'eau et soleil: il s'agit de la combinaison parfaite pour des vacances sous le signe du bonheur. Toutefois, les enfants n'ont pas toujours conscience des risques de l'eau. C'est pourquoi il convient d'être attentif pour eux. Quelles sont les bonnes pratiques à mettre en place pour éviter les risques liés à la baignade ?

Avant de se baigner, plusieurs questions à se poser

Tous les enfants en présence savent-ils nager ? Sont-ils en mesure d'affronter les vagues de l'océan ou vaut-il mieux se rendre à la piscine municipale ? Dans le cas où vous vous rendez sur la plage, quelle est la météo ? Y a-t-il des dangers naturels ?
Dans tous les cas, privilégiez les zones de baignade surveillées et limitez les risques d'hydrocution en vous baignant le matin ou en fin d'après-midi.

Vous pouvez également renseigner les enfants sur les dangers de l'eau. Adaptez votre discours selon le lieu:
- une piscine (attention aux bords glissants);
- une rivière (attention aux serpents);
- la mer ou l'océan (attention aux retours de vague).

Enfin, vérifiez leur état de santé: en cas de frisson, ne les laissez pas se baigner !

- Avant la baignade, identifiez tous les dangers potentiels et réagissez en conséquence.
- Pendant la baignade, restez toujours à proximité immédiate des enfants.
- Dans tous les cas, formez-vous aux gestes de premier secours pour pouvoir réagir en cas de noyade !

Pendant la baignade

Ouf ! Vous êtes fin prêt pour vous rendre à la piscine ou à la mer.

Néanmoins, cela ne fait que commencer. Une fois arrivé près de l'eau, réalisez quelques gestes essentiels:
- de la crème solaire doit être appliquée sur l'ensemble de la peau des enfants, très sensibles aux rayons UV;
- les brassards doivent être adaptés à leur taille, leur poids et leur âge;
- dans le cas de piscines privées, vérifier que les dispositifs de sécurité sont bien en place permet d'éviter les risques de chute.

Dans tous les cas, restez toujours à proximité des petits.

> « Privilégiez les zones de baignade surveillées et limitez les risques d'hydrocution en vous baignant le matin ou en fin d'après-midi. »

Que faire en cas de noyade ?

Dans le cas d'une noyade, appelez immédiatement les sauveteurs. En attendant leur arrivée, réalisez alors quelques gestes de premiers secours:
- sortez le petit de l'eau;
- asseyez-le sur vos genoux, dos contre votre ventre, puis appuyez sur son thorax pour évacuer l'eau;
- réalisez un bouche-à-bouche;
- enfin, mettez-le en position latérale de sécurité.

Néanmoins: pas de panique ! Ce cas de figure reste heureusement très rare, surtout si vous avez suivi les consignes précédentes. ●

Bariésun

SOINS SOLAIRES BOUCLIERS

PRÉVENTION DES DOMMAGES CELLULAIRES & DU PHOTO-VIEILLISSEMENT

[BREVET TELOMERES PROTECT + EAU THERMALE D'URIAGE]

URIAGE.COM

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

L'été et la **naturopathie**

L'été est la période de l'année où nous sommes naturellement plus enclins au «lâcher prise», à la détente et à la relaxation. L'été apporte énormément de positivité dans nos vies. La naturopathie nous aide à profiter des bienfaits de la saison estivale pour la santé de manière globale et holistique.

Sandrine Stauner-Facques/Aurélie Maire

Si le printemps est synonyme de renouveau et de renaissance, l'été, lui est associé au repos, au lâcher prise mais aussi à la gaieté, à la joie et à plus de légèreté. Vous l'avez compris, l'été apporte énormément de positivité dans nos vies. Mais il peut aussi s'accompagner de quelques petits désagréments liés au caractère feu et solaire de la saison: irritation, brûlure, piqûre de moustiques... Voici quelques conseils naturo, pour profiter pleinement de l'été qui s'annonce.

Lâcher prise et déconnecter pour mieux rayonner

L'été nous invite à embrasser davantage de moments de lâcher prise, de détente et de déconnexion. Une pause nécessaire avant de reprendre un rythme souvent plus soutenu à l'entrée de l'automne. Cela n'est en rien une perte de temps car être en harmonie avec ce que nous apporte cette saison nous permet d'être plus disponibles, plus sereins et plus positifs. Bref de rayonner ! L'été, c'est le bon moment pour:

- Davantage de contacts sociaux à travers des journées plus longues et plus douces.
- Pratiquer une activité physique en extérieur.
- Manger plus de fruits et légumes de saison, très profitable à notre bien-être.
- Plus d'oisiveté !

Prendre soin de sa peau

La nature rayonne mais nous aussi ! Nous avons besoin du soleil, c'est le moment de faire le plein de vitamine D. Il est conseillé de s'exposer 30 minutes par jour au soleil, visage et avant-bras découverts. Pourquoi ?

- Une exposition correctement gérée a de réels bienfaits tant pour le corps que pour l'esprit.
- Pour permettre au corps de synthétiser cette vitamine D qui aide à assimiler le calcium.
- Pour notre système immunitaire, notre système nerveux.

DO IT YOURSELF
d'Aurélie Maire, naturopathe

Huile après-soleil

Mélanger ces ingrédients dans un flacon pompe ou doseur:
- 100 ml de macérât huileux de carotte
- 10 g d'huile de géranium rosat
- 10 g d'huile essentielle de carotte sauvage

Mélanger et appliquer après chaque exposition au soleil pour hydrater, nourrir et régénérer votre peau de façon naturelle.

- Cela influence notre humeur.
- Le soleil a une puissance vitale pour l'être humain. Ses rayons sont indispensables à la vie humaine.
- Il régule l'horloge interne et favorise un bon sommeil.
- Le soleil régule la température du corps, la sécrétion des hormones. Ainsi il entraîne la production de neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine) ayant un impact sur l'humeur, l'appétit, le sommeil.

Il est préférable de s'exposer au soleil le matin avant 11 heures ou après 17 heures, quand les rayons sont les moins puissants.
Rappelons que l'excès le soleil est néfaste et augmente les risques de vieillissement cutané et de cancers de la peau. Pensez à porter des lunettes bien couvrantes avec des filtres UV adaptés et à vous couvrir la tête. Pour la crème solaire : utilisez une crème bio avec filtres minéraux sans nanoparticules.

Bien manger

L'été est la période idéale pour bien ou mieux manger et adopter une alimentation saine, goûteuse et de saison. Les étals des marchés et producteurs locaux regorgent de fruits et légumes frais. Ils ont l'avantage d'avoir eu le temps de mûrir au soleil pour nous offrir tout leur potentiel nutritionnel (fibres, vitamines, minéraux, antioxydants,...). Ces fruits et légumes frais boostent notre système immunitaire (prolifération des globules blancs et d'anticorps).

Compléments alimentaires

Une complémentation en zinc peut être adaptée en cette saison. Le zinc est un oligo-élément présent en faible proportion dans notre organisme. Il est pourtant très important car il stimule les défenses immunitaires, protège contre le vieillissement cellulaire, maintient la qualité de la peau, des ongles et des cheveux. Nous vous conseillons le zinc hautement assimilable par l'organisme formulé et produit au Luxembourg par ***www.healthential.lu***

Pour les petits maux du quotidien en été

- L'huile de calendula est utile pour soulager les piqûres d'insectes et les brûlures. Elle apporte aussi douceur et élasticité à la peau.
- L'huile essentielle de lavande vraie a des propriétés apaisantes pour les peaux sensibles. Elle favorise la cicatrisation et la régénérescence de la peau.
- L'aloe vera en cas de coup de soleil va rafraîchir et hydrater la peau en profondeur.

Portes ouvertes
le jeudi 16 juin à 18h30
Envie de devenir naturopathe ou de vous former à la naturopathie? Rencontrez l'équipe pédagogique de l'Académie de Naturopathie Luxembourg pour échanger sur les différentes formations proposées.
Infos et inscription:
contact@adnl.lu

LES PROCHAINES FORMATIONS

- **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

CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG

Prise en charge de l'**obésité infantile** au Luxembourg

A l'occasion de l'European Public Health Week 2022, le Dr Chiraz Ghaddhab, médecin dans le service d'Endocrinologie pédiatrique du CHL, fait le point sur le rôle du CHL et de ses partenaires pour développer la prise en charge de l'obésité infantile au Luxembourg.

Chiraz Ghaddhab[1], Hanen Samouda[2], Carine De Beaufort[1], Dominique Schaeffer[1], Kate Greehalgh[1], Schutz Michele[1]

Qu'est-ce que l'obésité infantile?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'obésité est une augmentation de graisse dans le corps qui peut nuire à la santé. Pour déterminer si une personne a un surpoids ou une obésité, on utilise généralement l'indice de masse corporelle (IMC) (également appelé BMI (*Body Mass Index*)). Cette définition est malheureusement incomplète car l'IMC mesure la corpulence en général et pas spécifiquement la masse grasse; et nous savons que tous les patients avec obésité ne vont pas développer des complications. Il faut en effet faire la différence entre les patients avec obésité qui sont métaboliquement sains (*metabolically healthy*) de ceux qui ne le sont pas (*metabolically unhealthy*). L'IMC ne tient aussi pas compte de la composition corporelle et nous savons que c'est l'augmentation de graisse viscérale* qui est en relation avec le développement de maladies chroniques, notamment métaboliques. *(Samouda et al. Pediatr Diabetes. 2017)*

*C'est pourquoi nous utilisons (ici) à la KannerKlinik une nouvelle définition de l'obésité avec l'échelle «EOSS-P», à savoir l'*Edmonton Obesity Staging System for Pediatric*[(2)]. Développée au Canada et adoptée dans plusieurs pays, cette échelle tient compte des 4 M pour définir les stades de l'obésité: le Métabolique, le Mécanique, le Mental et le Milieu social. Le score est classé de 0 à 3 et permet d'identifier les enfants avec obésité à risque qui nécessitent une prise en charge personnalisée en fonction de la cause et complication de l'obésité définie par les 4 M. *(Hadjiyannakis et al. Paediatr Child Health. 2016).*

Quelles sont les conséquences de l'obésité sur la santé de l'enfant?

La *metabolically unhealthy* obésité augmente le risque d'anomalies **métaboliques**, en lien avec l'apparition de troubles du métabolisme des lipides, glucides, etc. Or, ces perturbations du métabolisme sont souvent responsables de la survenue d'un diabète de type 2 (trop de sucre dans le sang), d'une augmentation de la tension artérielle (HTA) ou encore d'une crise cardiaque.
Par ailleurs, l'obésité est un important facteur de risque de complication **mécanique**. L'épiphysiolyse de la tête fémorale (glissement brutal de la tête du fémur) est la complication mécanique la plus grave. Le surpoids peut également donner lieu à des douleurs articulaires (au niveau des genoux...) ou à des problèmes respiratoires comme un essoufflement à l'effort. Il faut savoir aussi que la fréquence de l'asthme est augmentée en cas de surpoids et d'obésité ainsi que le risque de rencontrer des problèmes au foie. Une autre complication grave de l'obésité est l'hypertension intracrânienne qui entraîne des maux de tête et peut mener à une perte de la vue.
Il est difficile de savoir à l'avance quel enfant va développer plus tard dans sa vie d'adulte (ou avant) des complications. D'où l'intérêt de la nouvelle définition de l'obésité avec une échelle d'évaluation plus adaptée aux complications. En effet, il peut y avoir des enfants avec une masse grasse importante qui ne rencontreront jamais de problèmes et d'autres, avec moins de graisse corporelle, qui développeront diverses complications. Il est important également de parler des complications d'ordre psychologique/**Mental**. Les enfants avec surpoids et avec obésité souffrent de stigmatisation et de moqueries entraînant de graves complications telles que les troubles du comportement alimentaires, de l'anxiété, une dépression, l'isolement (**Milieu**), la phobie scolaire et la perte d'estime de soi qui dans certains cas peuvent amener à des comportements suicidaires.

Quels sont les chiffres pour le Luxembourg?

En 2014, l'enquête HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) montre qu'au Luxembourg, 12,1% des enfants ont un surpoids et 2,8% une obésité. En 2018, cette enquête montre que 19% des adolescents avaient un surpoids.

Ceci correspond bien aux chiffres fournis par la santé scolaire: un enfant sur 5 a un surpoids ou une obésité *(2017-2018 Dr Masi)*. Nous observons aujourd'hui une forte augmentation de l'obésité dans les pays en voie de développement tandis que dans les pays développés, l'accélération de l'obésité semble se stabiliser *(Stamatakis et al., Int J Obes 2011)*.

Quelle est la prise en charge proposée actuellement au Luxembourg ?

Pour la prise en charge de l'obésité infantile, le CHL/Kannerklinik collabore depuis plusieurs années avec des partenaires de soins, dont le service national de psychiatrie juvénile des Hôpitaux Robert Schuman HRS (Dr Aarab Salima, MD et son équipe), le Rehazenter (Dr Schmiz Jean-Paul, MD et son équipe), la médecine du sport… pour ne citer que les principaux.
Le LIH (Dr Hanen Samouda, PhD) et l'Université du Luxembourg (Pr Vögele et son équipe) collaborent avec les cliniciens sur le volet recherche dans le cadre du Le programme *MOving TOgetheR*.
La plupart des enfants sont orientés vers la clinique de l'obésité infantile du CHL par le pédiatre, le médecin généraliste, la médecine du sport ou encore la médecine scolaire. À la Kannerklinik, l'infirmière coordinatrice de la clinique de l'obésité infantile réceptionne les ordonnances médicales. Elle contacte ensuite la famille pour organiser un premier rendez-vous. L'enfant et ses parents rencontrent tout d'abord l'infirmière coordinatrice et le pédiatre endocrinologue dans le but de faire un état des lieux de la situation globale de l'enfant. Les thèmes les plus importants sont abordés au cours de ces entretiens: alimentation, activité physique/loisirs, scolarité, aspects psycho-sociaux, auscultation de l'enfant, test physique… afin de comprendre au mieux les besoins de l'enfant et adapter au mieux sa prise en charge.
Les différents rendez-vous avec la psychologue, la diététicienne et le kinésithérapeute ainsi que des examens complémentaires sont organisés dans un second temps. Après cette première rencontre avec l'enfant et ses parents, l'équipe pluridisciplinaire de la clinique de l'obésité infantile se réunit une première fois pour discuter de la prise en charge de l'enfant.
Une réunion multidisciplinaire est ensuite organisée avec les partenaires du réseau MOTOR (Rehazenter et HRS) afin de décider collégialement du meilleur parcours à proposer pour chaque enfant. Il pourra s'agir soit d'une prise en charge individuelle à la clinique de l'obésité infantile de la Kannerklinik, soit d'une prise en charge de groupe au Rehazenter soit d'une prise en charge de groupe avec les partenaires du service national de psychiatrie juvénile des Hôpitaux Robert Schuman.
Pour la prise en charge individuelle à la Kannerklinik, les enfants sont revus régulièrement, plusieurs fois par an pendant 3 ans et ensuite annuellement pendant 3 autres années. Le rythme des consultations et la durée du suivi sont adaptés en fonction des besoins de l'enfant. Un suivi avec une diététicienne libérale proche du lieu de résidence de l'enfant et avec notre psychologue peut également être proposé.
Pour la prise en charge de groupe au Rehazenter, les enfants et les adolescents participent, 2 après-midi par semaine pendant 3 mois, à des activités sportives et à des ateliers psycho-diététiques.
La prise en charge des enfants et adolescents aux Hôpitaux Robert Schuman a lieu actuellement pendant les grandes vacances, sur le site de l'Hôpital Kirchberg. Initialement, une prise en charge ambulatoire était proposée pendant 8 semaines avec des ateliers psycho-diété tiques et sportifs. Une nouvelle approche (stationnaire/ambulatoire) est en train d'être évaluée afin d'offrir la meilleure prise en charge possible aux jeunes patients.

Prise en charge de l'obésité infantile en réseau pluridisciplinaire: quel est le bilan à 1 an?

Depuis le début, nous avons pu prendre en charge 589 patients suivis pour obésité à la Kannerklinik. Ils sont âgés de 1 an à 18 ans. Une cinquantaine d'enfants ont pu bénéficier d'une prise en charge au Rehazenter et entre 4 et 8 jeunes par an au programme intensif du Service National de Psychiatrie Juvénile.
La pandémie a eu un impact énorme sur la pathologie, mais aussi sur la mise en place des programmes chez nos partenaires et chez nous. Heureusement le programme a pu redémarrer depuis le début de la pandémie.
Plusieurs changements ont été faits pour pouvoir mieux adapter l'offre de soins au programme journalier des enfants. C'est le cas notamment avec les horaires au Rehazenter qui ont été adaptés pour augmenter l'accessibilité des enfants aux activités sportives en dehors des horaires scolaires. Nous espérons que les familles pourront bientôt bénéficier d'une aide pour le transport car, pour l'instant, ils doivent s'organiser pour assurer le déplacement de leur enfant aux différents endroits de prise en charge. Nous travaillons également avec le Dr Samouda (LIH) sur la mise en place d'un registre national de l'obésité de l'enfant. Il est certain que nous devons améliorer continuellement nos pratiques pour pouvoir proposer une prise en charge globale optimale à nos jeunes patients. ●

Affiliations:
1. Endocrinologie pédiatrique. Clinique de l'Obésité Infantile, Kannerklinik, Centre Hospitalier de Luxembourg, Centre Hospitalier du Luxembourg
2. Department of Precision Health, Luxembourg Institute of Health.

COMPLÉMENTS

Les **mitochondries**, la clé de votre santé

Les mitochondries sont les centrales électriques des cellules. Ils produisent 50 kg d'ATP (adénosine triphosphate) par jour pour que les processus vitaux nécessaires puissent se dérouler dans le corps. La combustion d'une molécule de glucose dans les mitochondries produit 32 ATP par phosphorylation oxydative ou respiration cellulaire aérobie. La maladie, l'excès de radicaux libres, les carences nutritionnelles et le vieillissement diminuent leur effet.

Sorien Staelens, pharmacien

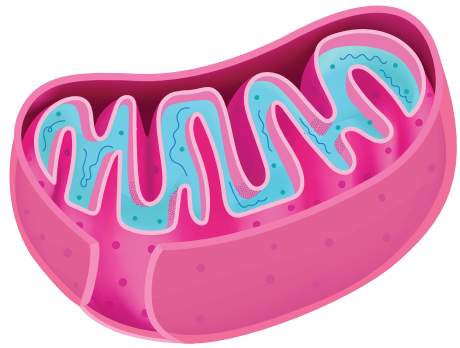
Les principaux symptômes de dysfonctionnement sont la fatigue, la faiblesse musculaire, la perte de mémoire, de vision et le cancer.

Espérance de vie

Plus les mitochondries sont protégées par les antioxydants contre les radicaux libres, mieux elles fonctionnent et plus nous vivons longtemps et en bonne santé plein d'énergie. Le cerveau et le cœur possèdent une grande quantité de ces batteries énergétiques. La relation entre les maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson, etc.), les problèmes cardiaques, la fibromyalgie et la fatigue chronique est facile à comprendre. Heureusement, nous pouvons restaurer la fonction des mitochondries en faisant plus d'exercice, en adoptant une alimentation saine et en prenant de bons compléments.

Immunité

Notre immunité a besoin de beaucoup d'énergie pour fonctionner correctement. Dans le cas d'inflammations ou d'infections virales, la demande est encore plus importante. Si l'inflammation dure trop longtemps, ce qui est le cas lors de covid-19, d'obésité, de diabète, d'hypertension, de pneumonie chronique (MPOC), etc., certains organes deviendront déficients en ATP et subiront des dommages.



Notre immunité s'épuise et s'affaiblit, surtout chez les personnes âgées, avec des séquelles possibles pour la santé.

Antioxydants

Le resvératrol de la peau des raisins rouges et la quercétine de l'oignon sont les antioxydants les plus puissants qui protègent les mitochondries. Ce sont des piégeurs de métaux lourds aux propriétés anti-âge, anti-cancérigènes, anti-diabétiques, anti-virales et anti-neurodégénératives. Ils régulent également une immunité perturbée, soit trop réactive, soit trop faible.
L'acide alpha-lipoïque est à la fois lipophile et hydrophile et peut traverser la barrière hémato-encéphalique de sorte qu'il peut également neutraliser activement les métaux lourds tels que le mercure et le plomb dans le cerveau. En tant que cofacteur de la pyruvate déshydrogénase, il est important pour une bonne respiration cellulaire aérobie.

En tant que précurseur du NADH, la vitamine B3 est l'initiateur du transport d'énergie dans la respiration cellulaire ou la phosphorylation oxydative. Le coenzyme Q10 joue également un rôle important et est souvent trop peu présent en raison de la consommation importante de statines qui détruisent le Q10, entraînant des crampes musculaires, une perte de libido et de la fatigue. Le fer et la vitamine B12 sont également nécessaires pour le cytochrome c, le dernier transmetteur d'énergie dans la respiration cellulaire. La forme active de la B12, la méthylcobalamine, est également indispensable pour la méthylation de nos gènes.
Une alimentation saine avec de nombreux fruits et légumes fournit les nutriments nécessaires pour une bonne production d'énergie. Par manque de temps ou à cause de certains techniques de traitement et de conservation, de nombreux nutriments utiles sont perdus dont les mitochondries ont besoin pour fonctionner correctement. Un complément bien équilibré peut maintenir notre production d'énergie. ●

Demandez conseil à votre pharmacien

SoriaBel

No limit ...

ENERGIUM

ÉNERGIE[1] • VITALITÉ[2] • IMMUNITÉ[3]

VIT H
VIT D
VIT B5
VIT B12
VIT C
VIT B2
Q10
NADH
Zn
Se

N-ACÉTYL-CYSTÉINE
RESVÉRATROL
QUERCÉTINE
FISÉTINE
HESPÉRIDINE

[1]Les vitamines B2 et B5 contribuent à un métabolisme énergétique normal.
[2]La vitamine B12 joue un rôle dans le processus de division cellulaire.
[3]Le zinc, le sélénium et la vitamine B12 contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

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

SPORT

Escalade: ne restez pas au pied du mur

L'escalade fait partie des disciplines au top de la tendance depuis son entrée aux Jeux olympiques. Il existe treize clubs au Luxembourg qui rassemblent 3.000 licenciés. Des salles loisirs complètent l'offre et contribuent à sa démocratisation. Rencontre avec David Antunes au pied du mur à Dudelange.

Sabrina Frohnhofer

Vous cherchez un sport différent, qui muscle le corps et l'esprit, qui se pratique en extérieur comme en intérieur? Testez l'escalade. Dès 7 ans, sans trop de contre-indications, la discipline se pratique au Luxembourg dans des clubs. La Fédération en dénombre treize fréquentés par 3.000 licenciés.

A Dudelange, depuis 2015, D-Summit a pris ses marques dans le gymnase René-Hartmann et peut se targuer de posséder un des plus beaux et hauts murs du pays. David Antunes en est le président. En trente ans de pratique, il a vu l'engouement pour son sport de prédilection exploser.

Une discipline accessible à tous

C'est sa force: l'escalade s'adapte aux débutants comme aux confirmés, aux enfants comme aux adultes voire aux seniors. *«Regardez la famille Remy, native de Suisse, Claude et Yves sont des références dans le milieu et leur père de 98 ans grimpe toujours!»*, s'étonne David Antunes. Les enfants passent par une phase d'apprentissage mais aussi d'acceptation des règles. *«On le sait, les petits aiment grimper aux arbres, ici, on leur permet d'évoluer, de gravir des sommets, mais on est intransigeant sur la sécurité.»*

Vous avez le vertige?

«On parle souvent, à tort, du vertige. En réalité, on fait fréquemment face à la peur du vide qui se soigne parfaitement grâce à l'escalade car on prend confiance en soi.» Pour dépasser son appréhension, le mieux c'est de tester la discipline lors de séances de découverte gratuites. *«On fournit le matériel et on est toujours accompagné. On progresse en duo, on s'encourage mutuellement et c'est ainsi qu'on acquiert de la technique et de l'assurance.»*

> “ Attention à la banalisation de la pratique, l'escalade, ce n'est pas de l'accrobranche. ”

Trois épreuves

Dans l'escalade, la pratique la plus connue est celle dite de difficulté. Il existe également l'épreuve de vitesse et une de blocs. *«Au Luxembourg, on privilégie la difficulté qui consiste à gravir un mur au gré des prises en portant un baudrier et en étant relié à une corde. Plus on monte haut, mieux c'est. Notre mur culmine à 14 m.»*

Attention aux chutes

Quel est le profil type du pratiquant?
Thierry Weizman, médecin du sport: «*Contrairement à la marche ou au footing, l'escalade est un sport de jeunes. 90 % des pratiquants ont entre 20 et 35 ans et seulement 2 à 3 % plus de 50 ans. Ce sont généralement des sujets de corpulence légère qui peuvent porter leur poids à la force des doigts.*»

Quelles sont les précautions à prendre?
«*L'échauffement est fondamental et doit porter sur les articulations les plus sollicitées, à savoir les doigts, les mains, les chevilles et les épaules. La prévention des blessures passe avant tout par la technique - les prises - et par l'apprentissage de la chute. Il en va de même pour la prise en compte du repos qu'il faut observer entre les séances, tout comme les étirements recommandés après chaque ascension.*»

Quelles sont les pathologies les plus fréquentes?
«*Il y a deux types de blessures : celles qui surviennent en cas d'accident, de chute par exemple, ou d'efforts brutaux et qui peuvent donner lieu à des entorses de la cheville, du genou, du poigne. On a aussi des luxations de l'épaule, des doigts avec souvent des ruptures de la poulie d'un tendon, des atteintes de la coiffe de l'épaule ainsi que des blessures au niveau des cuisses - ischio-jambiers. Et puis il y a les blessures chroniques et progressives, qui arrivent lors d'un stage d'escalade relativement intensif par exemple, et qui se caractérisent par des tendinites ou des lésions d'hyper-utilisation des doigts, des épaules et des coudes.*»

Si peur ou chute, le sol est adapté et des matelas sont installés. La vitesse est l'épreuve parfaite pour départager les compétiteurs en cas d'égalité. Quant au bloc «*c'est le Graal pour tout grimpeur. On évolue sans attache, seul, on doit se frayer son chemin à son allure, à sa façon. C'est ainsi qu'on le fait, à Berdorf, le seul site naturel du Grand-Duché, aujourd'hui très prisé par les Allemands, Belges et Hollandais. Dès qu'on le peut, on se rend à Audun-le-Tiche en France voire en Alsace. Fin septembre, une réunion est annoncée à Berdorf en vue d'étudier la situation et d'envisager des options nouvelles. Car on sature en extérieur.*» Bonne nouvelle, à Mamer, la première structure de blocs en extérieur est en construction.

David Antunes à gauche

Une discipline olympique

Depuis 2021 et les jeux de Tokyo, l'escalade fait partie des sports olympiques. «*Il y a un bond dans les inscriptions mais aussi une évolution. A mes débuts, très peu de femmes pratiquaient, aujourd'hui, elles sont parfois plus nombreuses dans certaines catégories.*» En parallèle l'offre s'intensifie. «*Des salles comme La Coque au Kirchberg propose un accès loisirs.*» Un mur d'escalade ultra-moderne offre une superficie de 690 m² et compte plus de 100 voies tous niveaux. Comptez 10,30 € la séance pour un enfant et 15,50 € pour un adulte.

Le physique et le mental

Difficile de trouver mieux pour se muscler physiquement et mentalement. Les muscles posturaux sont sollicités, les plus profonds comme les abdos également sans oublier les épaules. «*Et contrairement à ce qu'on pense, on sollicite surtout les jambes. On se muscle et on se gaine.*» Tout en améliorant son équilibre et sa coordination. «*Ça demande de la concentration, on stimule donc ses fonctions cérébrales.*» Ce serait un excellent allié contre le mal de dos et le stress. «*Et c'est un défi à chaque fois. On tente de dépasser ses limites, de se surpasser. Il y a de l'adrénaline.*»

S'équiper

Le plus cher? Les chaussures. Comptez 150 € la paire de chaussons, «*à changer trois à quatre fois par an si vous pratiquez plus de trois fois par semaine.*» Puis l'achat d'un baudrier et de cordes pour l'extérieur. «*On atteint rapidement les 500 € auxquels il faut ajouter l'affiliation à un club et la licence. Mais c'est un sport nature, qui apporte un sentiment de liberté incroyable. Depuis que j'y ai goûté, je ne peux plus m'en passer.*» ●

Decathlon à fond la forme

Le magasin Decathlon d'Arlon a la particularité d'avoir au sein de son équipe une diététicienne, Charlyne Hanck que nous avons rencontrée afin d'échanger sur sa façon de travailler au niveau diététique et sur sa façon d'envisager le sport !

Sandrine Stauner-Facques

Il est vraiment fantastique d'avoir une diététicienne au sein de l'équipe. C'est un «gros plus» pour le magasin et lui donne vraiment une plus-value importante.

Qui est Charlyne Hanck ?

Charlyne est diététicienne: elle a un Bachelier en diététique et une spécialisation en nutrition du sportif. Et le sport, elle s'y connaît plutôt bien car elle pratique le triathlon, mais également le Trail, la course à pied et le Vélotaf (elle se rend au travail en vélo). Sa philosophie de travail est moderne, innovante: pour elle, il est nécessaire de bien manger pour mieux manger. Elle est contre les restrictions, mais apprend à ses patients à faire les bons choix.
Elle gère des personnes qui veulent perdre du poids et des sportifs qui ont besoin de conseils personnalisés pour atteindre leurs objectifs. Elle apporte des conseils nutritionnels adéquats et individualisés aux sportifs soucieux d'améliorer leurs performances.

Les conseils sportifs de Charlyne pour garder la forme

Pour tout le monde: il est nécessaire d'être actif au moins 30 mn/jour pour rester en forme. On ne parle pas ici d'activité sportive : on parle de marcher, de prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, d'aller chercher son pain à pied ou à vélo, de ne pas s'économiser dès que possible.
Pour les sportifs et les personnes qui souhaitent commencer en douceur, ou pour les personnes qui ont des problèmes de santé, la natation et la marche sont deux sports parfaits. Ce sont les moins traumatisants pour les articulations. Les plus téméraires pourront entamer des randonnées plus ou moins longues.

Comment bien se chausser ?

Lorsque vous marchez de façon active, l'impact de votre pied sur le sol est de 1,5 fois le poids de votre corps à chaque pas. Afin de limiter le ressenti de cet impact: vous devez choisir des chaussures de marche active flexibles et dotées d'un bon amorti. Decathlon vous propose des baskets de marche urbaine, de marche sportive, de marche nordique, de marche athlétique...
Ce n'est pas terminé... Les chaussettes sont capitales pour ne pas avoir d'ampoules. Ceux qui en ont déjà fait les frais ne commettent pas l'erreur deux fois. Il existe des chaussettes spécifiques au niveau du maintien, confortables, anti-frottements, renforcées sur des

Si vous avez envie de suivre les conseils, astuces, recettes de Charlyne:

Abonnez-vous à la page «Decathlon Arlon» et pour davantage de conseils sur la nutrition rejoignez le groupe «Nutrition & Care - Decathlon Arlon». Vous aurez droit à une vidéo/mois et une publication avec une recette et une photo.
Charlyne réalise ses consultations sur rendez-vous au sein du magasin Decathlon. Pour la contacter: ***charlyne.dietetique@gmail.com*** ou via sa page Facebook ***Charlyne Hanck - Diététicienne***

Recette pour les sportifs mais pas que !

Charlyne vous présente une recette d'energy balls, qui vous permettra d'être en forme tout au long de votre activité physique.
Ces encas sucrés sont très faciles à transporter dans une boite hermétique et se conservent très bien à température ambiante. Ils raviront les papilles des petits comme des grands !

Energy Balls

Temps de préparation: 5 min

Ingrédients pour une quinzaine d'energy balls:
- 150 g de dattes dénoyautées
- 150 g de noix de pécan
- 3 cuillères à soupe de poudre recovery au chocolat (disponible en magasin Decathlon) *
- 1 cuillère à soupe d'eau
- Noix de coco râpée

* Pour les enfants, vous pouvez remplacer la poudre recovery au chocolat par du cacao.

Préparation:
- A l'aide d'un robot mixeur, mixez grossièrement les noix de pécan.
- Ajoutez ensuite dans le bol mixeur, les dattes dénoyautées coupées en morceaux et la poudre de recovery.
- Mixez jusqu'à l'obtention d'une poudre granuleuse.
- Ajoutez ensuite 1 c.à s. d'eau, mixez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte collante.
- Prélevez des petites portions de pâte et confectionnez des boules en les roulant entre vos mains. Elles doivent faire la taille d'une balle de ping pong.
- Roulez ensuite les energy balls dans un mélange de noix de coco et poudre recovery.
- Régalez-vous !

Une portion correspond à 2 energy balls de la taille d'une noix. Il faut faire attention à ne pas dépasser cette portion, car l'excès de sucre se transforme en graisse dans l'organisme.

	Kcal	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)
Pour 1 energy ball	113	3	14	11

points bien précis notamment sur l'avant du pied et du talon. Decathlon propose par exemple des chaussettes anti-ampoules.
Pour une reprise sportive: Charlyne conseille d'y aller progressivement et de prioriser le plaisir. Sinon, vous risquez vite de vous dégoûter et d'arrêter. Autant commencer tout doux et augmenter de façon progressive pour s'habituer et redonner à votre corps le goût de l'effort. Marcher est le sport le plus convivial. Il peut être pratiqué entre amis, en famille, avec les enfants en rollers ou en vélo, le chien qui n'attend que cela. On peut discuter en même temps, c'est vraiment agréable et on fait des kilomètres sans s'en rendre compte.
Pour les grands sportifs ou sportifs sérieux et compétiteurs, il faut qu'ils se fixent des objectifs et un planning pour se préparer à tous les niveaux.
Notez que pour une bonne sortie sportive, il est essentiel d'avoir toujours un sac à dos afin de prendre avec soi une gourde d'eau et de quoi manger. Ceci pour assurer une bonne hydratation et éviter les coups de fatigue.

Profitez activement de la vie avec des jambes «légères»

Des bas de soutien, de voyage ou de contention se doivent d'être efficaces mais aussi confortables et élégants !

Que sont les varices ?

Grâce aux valvules, les veines présentes dans nos jambes renvoient le sang au cœur. Lorsque ces valvules fonctionnent mal, elles ne sont plus étanches. Le sang s'accumule, la pression augmente et les veines se dilatent formant «les varices».

Facteurs de risque

Le surpoids, une profession sédentaire, le manque d'exercice physique, l'hérédité et les grossesses favorisent l'altération du fonctionnement des valvules.

Prévention

Les mesures préventives consistent à bouger beaucoup, marcher, faire du vélo, nager et éviter toute surcharge pondérale.

Si vous exercez un métier sédentaire, il est important de ne pas croiser les jambes. Bougez régulièrement les pieds et pliez les orteils. Levez-vous de temps en temps et marchez un peu. Ne vous appuyez pas sur une seule jambe. Les bas de soutien aident le sang à remonter vers le cœur. Les massages favorisent quant à eux la circulation sanguine. Terminez la douche par un jet d'eau froide sur les jambes. Évitez les sources de chaleur comme le chauffage par le sol, les bains de soleil, les saunas et les épilations avec de la cire trop chaude.

Quelle est la différence entre bas de soutien, bas de voyage et bas de contention médicaux ?

Les bas de soutien, plus légers et élégants, vous soulagent lorsque vos jambes sont fatiguées ou lorsque vous restez longtemps debout. Ils sont soit transparents soit opaques et sont déclinés en différents modèles: bas jarrets, bas cuisses autoportants ou collants.

Rester assis de manière prolongée est néfaste pour la santé. Voilà pourquoi les bas de voyage sont conseillés pour les longs trajets (en avion, train, voiture, bus) afin de prévenir les risques de thrombose. Ces bas jarrets tricotés exercent une pression plus importante au niveau de la cheville qui diminue progressivement en remontant. Ces bas de voyage existent dans de jolies couleurs et sont également disponibles en version coton.

Les bas de contention médicaux sont recommandés en cas d'insuffisance veineuse chronique modérée à sévère, de jambes gonflées, de phlébite, de thrombose veineuse profonde et après un stripping. Enfilez vos bas de contention le matin avant de vous lever et portez-les sans interruption jusqu'au soir.

Bota
relax 280

bas de compression

BOTA RELAX 280 est un bas de contention qui stimule la circulation sanguine et vous offre un confort optimal. Ce bas a été testé cliniquement : la pression exercée est maximale au niveau de la cheville et diminue progressivement en remontant.

BOTA RELAX 280 – BOTA RELAX 280 COTON

- Soulage les jambes lourdes ou fatiguées dues à une station debout ou assise prolongée
- Favorise la récupération après le sport : marche, course, vélo, …
- Réduit le risque de thrombose en voyage

Conseils

- Bougez suffisamment
- Portez des chaussures plates et des vêtements amples
- Ne croisez pas les jambes
- Prenez des douches chaudes et froides en alternance
- Surélevez vos pieds et vos jambes

Disponible dans les pharmacies, dans les bandagisteries et dans les magasins médicaux

Plus d'infos : Tél. +32 9 386 11 78 • info@bota.be • www.bota.be

Bota
Since 1940

AD 2021V02 FR

NATURE

Une reconnection à la **nature** et à **soi**

Nous avons fait l'expérience d'un bain de forêt afin de partager cette expérience enrichissante avec vous. C'est Patricia Ferrante qui nous a entraîné dans cette jolie parenthèse en pleine nature.

Sandrine Stauner-Facques

Le résultat est complètement stupéfiant car cette immersion en forêt apporte de nombreux bienfaits.

Patricia

Patricia Ferrante est sophrologue spécialisée dans l'accompagnement du deuil et également formée à la sylvothérapie. Patricia accueille des groupes de personnes et les guide en forêt selon un rituel qui se répète, change, s'adapte au gré du temps, des saisons et de ce qu'offre la forêt (marrons, pommes de pins, mousse, etc).

La note est donnée dès le début: l'approche est tout sauf scientifique, laissons de côté ce mental qui chercherait à comprendre et analyser la flore et la faune et ouvrons-nous à l'expérience de nos sens. Patricia nous invite à nous installer dans le silence et à se laisser aller à la découverte de l'univers forestier qui nous ouvre ses portes.

Une marche lente et jalonnée de temps de pauses expérientielles rythme le bain de forêt. Etirements, ancrage et respiration offrent un espace pour se recentrer, déconnecter du quotidien et nous rendre disponible pour cette rencontre sensorielle avec la nature. S'ensuivent des expériences insolites dont nous garderons le secret pour mieux vous laisser les découvrir lors de votre immersion en forêt. Dévoilons uniquement que la rencontre avec la terre, les arbres, le chant des oiseaux et d'autres sons inattendus réveillent notre âme d'enfant tout en stimulant joie douce et calme profond. Une atmosphère qui donne à la forêt une dimension très particulière.
Nous étions un groupe mixte de 12 personnes destinées à vivre une aventure de 2 heures tous ensemble, en communion avec Patricia qui nous a guidées dans cette expérience insolite.

Nous avons testé pour vous

Je suis loin d'être une personne calme. Et bien, ce bain de forêt m'a fait un bien fou. Il m'a complètement vidé la tête et m'a apporté un profond bien-être immédiat et qui a duré quelques jours, comme nous l'avait dit Patricia.
Ce qui est agréable, c'est d'avoir vécu dans le moment présent et de ne pas avoir laissé la possibilité à mon esprit de vagabonder à droite et à gauche.
Et à l'heure où je me laisse manger par le digital j'avoue que ce retour aux sources a été très bénéfique.
Le résultat est surprenant car j'ai totalement perdu la notion du temps et j'ai trouvé cela surprenant et agréable car j'ai bien conscience que la nature doit absolument être intégrée au coeur de nos vies.

Patricia est animée par l'envie de partager ce qui lui est devenu indispensable et qu'elle recherche presque quotidiennement: la plongée au cœur de la nature qui apaise, renforce et réconforte.

Pour elle: «*La forêt est un modèle, une force, un tuteur qui nous maintient debout.*» Elle dit en sortir chaque fois avec un grand sourire et reconnectée à l'essentiel. Et après un bain de forêt, sa créativité s'exprime, les idées surgissent et elle sent qu'elle peut s'affirmer avec calme.

Un bain de forêt

Le bain de forêt ou *Shinrin-yoku* est une pratique médicale très populaire au Japon.

Cette «médecine de la forêt» nous invite à un rapprochement avec la nature, avec son harmonie. L'art des bains

> « La forêt est un modèle, une force, un tuteur qui nous maintient debout. »
>
> **PATRICIA FERRANTE**

de forêt consiste à se relier aux arbres, végétaux, d'embrasser la nature par l'intermédiaire de nos sens.

Le bain de forêt permet de se reconnecter avec soi-même comme nous pourrions le faire lors d'une séance de méditation, de sophrologie ou d'hypnose en y rajoutant une dimension plus grande, la connexion à la nature.
Le but est de se vider la tête, de lâcher prise en profitant de la nature et de ce qu'elle a à nous offrir: ses sons, ses odeurs, ses images, ses arbres, ses plantes diverses et enfin, de ressentir cette interdépendance entre nous et la nature.

La sylvothérapie et ses bienfaits

Le mot sylvothérapie est une combinaison de mots latins: «Silva» signifie «Forêt» et «Therapeia» signifie «Cure». Elle n'est pas une science reconnue mais une médecine douce non réglementée.

La sylvothérapie génère de nombreux bienfaits:

- La forêt est déstressante, apaisante, réconfortante, apporte une paix intérieure et favorise un bon sommeil.
- Diminution de l'anxiété, du stress car diminution du taux de cortisol, l'hormone du stress et de la cadence, on prend le temps.
- Meilleure pression artérielle.
- Renforcement du système immunitaire. En fait, les arbres diffusent naturellement dans l'air des phytoncides qui sont des molécules destinées à les protéger des bactéries et champignons, mais que le promeneur respire et absorbe par sa peau, ce qui stimulerait le système immunitaire.

Sollicitation de nos 5 sens

Nos cinq sens sont la clé de voûte pour profiter du pouvoir immense de la forêt. Il suffit de laisser entrer la nature en nous par nos oreilles, nos yeux, notre nez, notre bouche et nos pieds (ou nos mains).

Patricia a commencé par une petite marche afin que nous nous enfoncions dans la forêt. Puis, à plusieurs reprises, elle a demandé à son groupe de former un grand rond afin de faire quelques «expériences» les yeux fermés. Nous avons découvert la forêt à travers ses sons, sa végétation afin de libérer des tensions.

Infos

Les séances de sylvothérapie durent 2 heures. Son programme est livré sur son site Internet ou sa page Facebook. ●

Patricia Ferrante
Sophr'Odyssey
www.sophrodyssey.com
www.facebook.com/sophro.odyssey

ANIMAUX

Le Domaine de la Ferme des Bisons à Bastogne

Au cœur de l'Ardenne, le domaine de la Ferme des Bisons veille à une agriculture de diversification et de qualité sur les 100 ha du domaine. Une infrastructure à la fois typique et atypique, un écrin de verdure préservé qui dépayse les hôtes le temps d'une journée ou d'un séjour.

Situé entre Bastogne et Houffalize, proche du Ravel Bastogne-Wiltz, le domaine est un cadre idéal pour s'arrêter, se restaurer ou séjourner. Cinq gîtes peuvent accueillir de 4 à 25 personnes.

Les visites en chariot à la découverte des bisons sont toujours très appréciées des petits et des grands.
Un véritable havre de paix qui accueille les familles mais également les entreprises pour y trouver l'inspiration.
Cet été, le site sera ouvert du mardi 2 au dimanche 14 août. Tél : +32 (0)61 21 21 15 - info@fermedesbisons.be

CHASSE AU TRÉSOR

Chasse au trésor mobile autoguidée et visite à pied

Apprenez à connaître le Luxembourg à votre rythme lors de cette visite à pied interactive de chasse au trésor jouée sur votre téléphone. Déchiffrez les énigmes, interagissez avec les attractions les plus importantes de la ville et débloquez des faits intéressants.

Après avoir téléchargé la visite de chasse au trésor sur votre appareil mobile, utilisez l'application mobile et les cartes intégrées pour atteindre à pied 10 des attractions les plus importantes du Luxembourg. En partant de la place d'Armes, visitez le monument à Dicks et Lentz, la place Guillaume II, le palais grand-ducal, les casemates du Bock, la Michaelskirche, la cathédrale Notre-Dame et le monument du Souvenir, où se termine le circuit.

À chaque arrêt, découvrez l'attraction et résolvez une énigme basée sur la localisation qui ne peut être résolue que si vous atteignez l'emplacement spécifique. Utilisez la logique, l'imagination, l'observation et l'esprit d'équipe pour déverrouiller le bon code et révéler la prochaine destination. En vous promenant dans la ville, profitez de la possibilité de mettre votre jeu en pause à tout moment pour faire une pause, prendre des photos parfaites, vous arrêter pour déjeuner ou visiter un musée. Choisissez de continuer la visite plus tard ou de réserver le reste pour un autre jour.
Infos: www.getyourguide.fr

THÉS DANSANTS

Venez danser au CHAPITO

Venez retrouver la joie de valser!
Pour le plus grand bonheur des férus de danse, les orchestres vous feront danser au CHAPITO. Rythmes endiablés ou plus classiques, plusieurs registres musicaux seront mis à l'honneur : rock, tango, salsa, valse, sans oublier les fameux tubes des années 70, 80, 90 et bien d'autres encore... Bonne ambiance garantie !

Prochaines dates
Dimanche 3 juillet: Orchestre JO MILLER
Dimanche 10 juillet: Orchestre ERIC SCHMITT
De 15h à 18h30 - Prévente 8 € avec 1 boisson - Caisse du jour 8 € - www.casino2000.lu

Mieux boire. Mieux vivre.

SPA® Reine est une eau minérale naturelle **extrêmement pure**, qui peut être bue par tout le monde, à tout moment de la journée, sans la moindre restriction. Le secret de cette pureté légendaire ? Une **protection draconienne de l'environnement** et un très long voyage accompli dans le sous-sol des Fagnes. Grâce à cette purification souterraine, SPA® Reine bénéficie d'une composition sans pareille : Elle est très pauvre en sels minéraux (38 mg/l) et convient idéalement **pour la préparation des repas des nourrissons**. Elle ne contient que 3 mg/l de sodium et convient donc idéalement **pour les régimes pauvres en sel**.

Qu'est-ce que la **fatigue émotionnelle**?

La fatigue émotionnelle est le fait de se sentir psychologiquement épuisé. La pandémie a évidemment exacerbé cette fatigue, cette lassitude que chacun de nous a ressentie à un moment donné.

Sandrine Stauner-Facques

L'épuisement émotionnel est une altération des réactions émotionnelles qui peut entraîner des douleurs physiques, des maux plus ou moins bénins et qui fait que notre énergie vitale semble avoir disparu.

Se poser les bonnes questions

Pour réussir à sortir de cette fatigue émotionnelle, il est nécessaire d'en déterminer la ou les causes et donc de se poser les bonnes questions.

Sachez que l'épuisement émotionnel peut être une conséquence lorsque l'on exige trop de soi-même. Il n'arrive pas du jour au lendemain mais de façon progressive et quand on s'en rend compte, c'est souvent trop tard. Et cette surcharge mentale a aussi des conséquences sur la fatigue physique: l'un ne va pas sans l'autre finalement.

- Il faut déjà admettre qu'on ne va pas bien et tenter d'identifier son état émotionnel dominant: la peur, la colère, la culpabilité, la lassitude.
- Il faut ensuite trouver quel a été le déclencheur, le point de départ de cette situation. Si c'est par exemple une personne qui vous insupporte, il vous suffira de vous en écarter. Si votre job ne vous convient plus, il est peut-être temps de tenter d'en trouver un autre.
- Dans le même temps, il est capital de se faire plaisir, de se changer les idées, d'aller au cinéma, de sortir, de voir des gens positifs.

> “ Sachez que l'épuisement émotionnel peut être une conséquence lorsque l'on exige trop de soi-même. ”

Quels sont les symptômes ?

Ce sont des signaux auxquels on ne prête pas forcément attention mais qui pourtant sont des signes qui sont des signaux d'alerte de notre corps et de notre esprit :

- Fatigue permanente, manque de tonus, de vitalité, d'énergie.
- Insomnies, le cerveau de la personne ne se met jamais à l'arrêt.
- Perte de contrôle, irritabilité exacerbée, hyperémotivité.
- Tristesse, angoisses, sentiment de colère.
- Sentiment de solitude.
- Tout paraît difficile, insurmontable.
- Troubles de la concentration...

Comment sortir de cette spirale ?

- Il faut tout d'abord avoir conscience de son état.
- Pourquoi ne pas aller consulter un psychiatre, un psychologue, un sophrologue ? Ils pourront vous faire le plus grand bien. Parler est toujours une des clés qui permet de se libérer, d'apaiser son esprit, de le rééquilibrer. Il faut penser positif...
- Il est important de se reposer, de prendre du temps pour soi. Mais le problème est que l'on n'en a pas forcément envie mais cela est nécessaire pourtant. Il faut lever le pied, s'écouter.
- Il serait bon d'avoir moins d'exigences envers soi-même et de prioriser son bien-être.
- Manger sainement.
- Faire une activité physique de façon régulière.
- Apprendre à ralentir.

RISOTTO AUX ÉPINARDS FRAIS

L'astuce de Sandrine:
Mon astuce est d'utiliser du parmesan fraîchement râpé que je parsème. J'ajoute aussi quelques copeaux au milieu de mes assiettes car c'est super joli !

MOUSSE LÉGÈRE AUX FRAISES

L'astuce de Virginie:
Ajouter une myrtille et une framboise ainsi que quelques amandes effilées pour un visuel encore plus gourmand.

RISOTTO AUX ÉPINARDS FRAIS

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg d'épinards frais
- Un peu de beurre salé pour les épinards
- 125 g de mascarpone
- 600 ml de bouillon de volaille
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 400 g de riz arborio, spécial risotto
- 200 ml de vin blanc sec ou moelleux
- 60 g de parmesan râpé
- 1 oignon ou 2 échalotes (selon votre préférence)
- 2 gousses d'ail, sel et poivre

Mode de préparation

Pour les épinards

- Lavez les épinards, retirez les queues, essorez-les.
- Prenez un wok ou casserole assez grande pour les épinards qui prennent du volume en début de cuisson.
- Mettez le beurre salé et ajoutez les feuilles d'épinards.
- Quand l'eau des épinards s'est évaporée, ajoutez les 125g de mascarpone. Mélangez et laissez mijoter un peu. Salez, poivrez et réservez.

Le risotto

- Emincez votre oignon ou vos échalotes. Epluchez vos gousses d'ail.
- Faites chauffer votre bouillon.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Mettez-y l'ail pressé, l'oignon ou les échalotes et le riz. Bien remuer afin d'imbiber le riz de matière grasse (environ 3 min.).
- Ajoutez le vin, faites mijoter quelques min. pour évaporer l'alcool. Ajoutez ensuite le bouillon à la hauteur du riz et laissez le riz l'absorber. Continuez en ajoutant du bouillon et en mélangeant très régulièrement pour que le riz n'attache pas. Continuez à mouiller votre riz et à cuire le tout jusqu'au temps indiqué sur votre paquet de riz.
- En fin de cuisson, goûtez votre riz qui doit être fondant. Le bouillon doit être complètement absorbé.
- Ajoutez vos épinards au mascarpone par rapport à la consistance et à la couleur que vous avez envie d'obtenir. Salez et poivrez le tout.

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.

MOUSSE LÉGÈRE AUX FRAISES

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 blancs d'oeufs
- 200 g de fraises bien mûres
- 20 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 4 feuilles de menthe fraîche ou de basilic
- Des amandes effilées

Mode de préparation

- Lavez et équeutez les fraises.
- Gardez 2 fraises pour la décoration finale.
- Coupez les autres et les mixer avec le sucre.
- Montez vos blancs en neige avec un peu de sel.
- Mélangez le tout avec délicatesse.
- Mettez votre mousse dans de jolies coupes ou verrines.
- Les mettre au moins 3 heures au frais.
- Au moment de servir, coupez vos fraises en tranches et positionnez-les joliment.
- Ajoutez une belle feuille de menthe (ou de basilic) pour créer un contraste de couleur.

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 8e épisode sur l'orthopédie 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/

Information aux patients du Service National de Psychiatrie Juvénile et leurs accompagnants adultes

En cas d'une admission en urgence pendant la nuit quand le Service des Urgences des Hôpitaux Robert Schuman n'est pas de garde, veuillez vous présenter directement à l'accueil du nouveau **bâtiment J** de la Psychiatrie Juvénile.

Les animations de groupe de la Clinique du Diabète

Aspects psychologiques du diabète

Lundi, 13 Juin 2022, 17h-19h,
Auditoire, 1er 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

Hormonothérapie et cancer du sein

Découvrez de nouveaux articles dans la rubrique «Cancer du Sein – vivre avec la maladie» d'Acteur de ma Santé

- Que faut-il savoir sur l'hormonothérapie ?
- Comment vivre son quotidien sous hormonothérapie ?
- Comment faire face aux effets secondaires de l'hormonothérapie ?

Déjà inscrit(e)?

Webinar sur 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»

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.

EVÉNEMENT

Luxembourg Healthcare Summit 2022

Luxembourg, le 03 mai 2022 - Après deux ans d'absence, le Luxembourg Healthcare Summit fait son grand retour en présentiel, durant ICT Spring !

Les professionnels du secteur médical et technologique se donnent rendez-vous le 1er juillet prochain à LuxExpo The Box, dans le quartier du Kirchberg.

Au programme: partage d'expertise au travers d'une conférence réunissant experts locaux et internationaux du domaine de la *Healthtec*h suivie d'une soirée prestigieuse; le *Healthcare Gala Dinner* qui accueillera la cérémonie des *Luxembourg Healthcare Awards.*

Cette année, Farvest met la *HealthTech* à l'honneur et se propose de redéfinir les contours du secteur médical à l'aune du digital.

L'occasion pour un panel d'experts de revenir pendant une après-midi sur le positionnement de l'Union européenne en la matière, les avancées de la recherche clinique, l'incidence des nouvelles technologies sur la vie des patients et la pénurie de talents qui menace le secteur.

> Informations et tickets disponibles sur:
www.ictspring.com

Luxembourg Healthcare Gala Dinner et Luxembourg Healthcare Awards

Cette conférence sera suivie par le *Luxembourg Healthcare Gala Dinner* et la cérémonie des *Luxembourg Healthcare Awards.* Cette nouvelle édition tient à récompenser l'engagement et les bonnes pratiques du secteur.

9 prix seront remis à cette occasion:
- *Advanced Healthcare Solutions Award*
- *Healthcare Advisory of the Year*
- *Patient Experience Award*
- *Healthcare Facilities of the Year*
- *Healthcare Research Award*
- *Digital Transformation in Healthcare of the Year*
- *Outstanding Contribution to the Healthcare Sector*
- *Healthcare Startup of the Year*
- *Inspirational Healthcare Personality of the Year*

> Toute personne/entreprise intéressée est invitée à candidater sur ***www.healthcare.lu/awards*** jusqu'au 31 mai 2022 inclus.

A propos du Luxembourg Healthcare Summit

Lancé en 2014, le *Luxembourg Healthcare Summit* vise à rassembler les professionnels du secteur de la santé et de la technologie pour un moment de partage unique.

L'occasion de récompenser les bonnes pratiques du secteur et les équipes ayant contribué, de manière significative, à le faire évoluer, lors de la cérémonie des *Luxembourg Healthcare Awards.*

Plus d'informations sur ***www.ictspring.com*** et ***www.healthcare.lu.***

Luxembourg
Healthcare Gala Dinner

July 1st 2022

LUXEMBOURG

International & local speakers

250+ visitors

Luxembourg Healthcare Awards

healthcare.lu

Side event

LUXEMBOURG HEALTHCARE AWARDS 2022

Pour ne manquer aucun concours abonnez-vous à *@letzbehealthy*.

Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer: **www.letzbehealthy.lu** et cliquez sur la bannière Concours.
Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.
Date limite de participation: 30/06/22

Les confidentes de Manon Fantou

L'auteur

Manon Fantou est avocate pénaliste à Paris. Elle est née à Dinard et vient de signer son premier roman, «*Les Confidentes*», édité au Mercure de France.

L'ouvrage

Sarah et Marie se sont rencontrées sur les bancs de la Sorbonne. Marie a quitté la Bretagne pour passer deux années en classe «prépa» à Paris. Après les concours, elle veut faire la fête, écumer les boîtes de nuit, rencontrer du monde et s'amuser ! Sarah, elle, est parisienne, elle vit encore chez ses parents, elle est aussi discrète que Marie est exubérante et bavarde. Les deux amies sont bien ancrées dans leur époque, et ont une vision idéaliste de l'amour. Lorsque Marie rencontre Antoine, c'est le coup de foudre. À Sarah elle raconte la fébrilité, l'attente, l'impatience. Marie est entreprenante, et, très vite, elle vit en couple avec Antoine. Sarah arpente les mêmes fêtes, mais elle observe les uns et les autres et repart souvent seule en métro... Et c'est justement dans le métro qu'elle rencontre Lev, qui lui offre des chips: summum du romantisme pour Sarah !

Notre avis

Les Confidentes est un très beau roman d'apprentissage au rythme enlevé. À travers ses deux héroïnes, Manon Fantou nous propose un portrait contrasté de la jeunesse d'aujourd'hui, éprise d'absolu et de liberté.
Merci à notre partenaire la Librairie ALINÉA. ***Les gagnants iront chercher leur cadeau à la librairie.***

ALINEA
LIBRAIRIE

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

Bactiol® Duo

Envie de tester ce complément alimentaire ?

Bactiol® Duo aide à normaliser les selles et à développer les défenses naturelles.
Il contient aussi bien des levures qu'un mélange exclusif hautement dosé de bactéries vivantes.
Une gélule contient 6 milliards d'organismes vivants de *Saccharomyces boulardii*, 8,5 milliards de bactéries vivantes (L. acidophilus NCFM, L. paracasei Lpc-37, B. lactis Bi-07, B. lactis Bi-04TM) et 1,25 µg de vita- mine D (25% de l'apport de référence de vitamine D).
Pas moins de 70% de notre système immunitaire se situe dans nos intestins. Il est donc absolument nécessaire de le garder en bonne santé. Alors complémentez-vous avec des produits de qualité pour plus de confort dans votre corps et votre vie.

Bactiol® Duo contient un extrait de mûre qui aide à normaliser les selles.
Indications:
Pour aider à normaliser les selles et à développer les défenses naturelles.

Pas de chance aux concours?
Bactiol© Duo est disponible en pharmacie.

37e city jogging

City Jogging
City Walking
& Nordic Walking

Informations et Inscriptions
gratuites
www.fla.lu

Initiation Course d'orientation Kids & Adultes

3 juillet 2022

CITY JOGGING
J.P.Morgan

Organisation:

d'Coque
fla
Ville de Luxembourg
Luxembourg Orienteering Club
Le Gouvernement du Grand-Duché de Luxembourg
Ministère des Sports

J.P.Morgan
Bâloise Assurances
Loterie Nationale
CMCM Ar Gesondheetsmutuelle Zanter 1956
voyages emile weber
Peters Sports
rivella
CK Charles Kieffer Group
RTL
Lëtz be healthy
Gales
Tageblatt Lëtzebuerg
Luxembourg Let's make it happen
Sources Rosport D'Waasser vum Liewen
reka

Découvrez notre gamme de **gommes à sucer** aux saveurs variées !

Disponibles en pharmacie

aux **extraits de plantes**

à base de **gomme d'acacia naturelle**

sans sucre

LEHNING
LABORATOIRES