GRATUIT CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF THE PROP

FORMATIONS

L'Académie de Naturopathie Luxembourg

Kung-fu: une discipline ancestrale

Satané burn-out

CANACH La nouvelle résidence de Päiperléck

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

BEAUTÉ
Pour prendre soin
de toute la famille

Un **chien** bien dans sa peau

Non au harcèlement scolaire







Être en bonne santé et le rester est primordial. Une cuisine saine y est essentielle. Découvrez nos conseils pour rester en bonne santé à travers nos recettes saines, nos vlogs et notre podcast sur gesondbleiwen.cmcm.lu.

Envie de devenir membre auprès de la CMCM? Plus d'infos sur cmcm.lu

Découvrez







Rendez-vous à la rentrée

L'été est là et la vie semble avoir repris son cours normal. Les masques sont tombés pour quasi tout le monde. Les bouchons sur la route direction Luxembourg sont d'actualité puisque les bureaux se sont à nouveau emplis. La vie semble redevenue normale.

Notons que beaucoup d'entre vous ont profité de ces deux ans de latence pour changer de voie professionnelle, certains ont déménagé, réalisé des travaux chez eux, d'autres ont dressé des bilans, fait le point sur leur vie. Bref, ça a sévèrement bougé dans les têtes et l'existence de certain(e)s... Nombreux ont eu besoin de changements de toutes sortes et il faut avouer que parfois ça fait du bien. Quelques remaniements sont bénéfiques car après deux longues années à vivre dans l'incertitude et dans l'urgence, il est sans doute normal de passer un peu à l'action.

En tous cas, tentons de passer un bel été et de profiter au maximum des beaux jours qui vont s'offrir à nous. Faisons le plein de vitamine D, d'ondes positives, tentons de lâcher prise. La saison estivale nous donne de l'énergie, nous met de bonne humeur et fait du bien tout simplement. Mais restons attentifs et prudents, gardons les bons réflexes malgré tout.

Et pour ceux qui n'auront pas la chance ou l'envie de partir, ces deux mois d'été permettront tout de même de rompre avec le rythme du quotidien et de se ressourcer. Notez qu'une exposition au soleil d'une vingtaine de minutes par jour couvre 80% de nos besoins en vitamine D bénéfique pour les os mais aussi pour le système immunitaire. Alors ne vous privez pas!

Vacances ou pas, nous vous avons concocté une édition d'été avec passion, générosité et simplicité. Vous nous emporterez dans vos bagages, qui sait? *Letz be healthy* va peut-être se retrouver à la montagne ou sur le transat d'une plage d'Italie! Rendez-vous à la rentrée et en attendant, continuez plus que jamais à prendre soin de vous.







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



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.







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



^{eg}healthy

N°70 - juillet-août 2022

Sommaire



6 CHL

La Consultation Covid Long au Luxembourg a ouvert ses portes il y a 1 an



8 Beauté

Pour prendre soin de toute la famille



10



12 Société

Vivre au coeur d'une nature verdoyante



14

Psycho Non au harcèlement scolaire



Formations

L'Académie de Naturopathie Luxembourg



- Cystite en voyage?
 Choisissez une solution naturelle
- Un précieux coup de pouce aux jambes lourdes
- Pour vous protéger des infections



20 Enfance

Des jeux pour se défouler et bouger!



<u>ZZ</u>

Sport Le Kung-fu: une discipline ancestrale qui vous veut du bien



24 Sortir

Euro Space Center, le Mullerthal Trail, Tarek Atoui



25



28

Animaux Un chien bien dans sa peau

30

Concours

CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG

La Consultation **Covid Long** au Luxembourg a ouvert ses portes il y a 1 an

Il y a un an, le Ministère de la Santé décidait de mettre en place un réseau de prise en charge Long-COVID au Luxembourg incluant le CHL, le Rehazenter, le Domaine Thermal Mondorf et le Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique (CHNP) en tant que partenaires. C'est ainsi que la consultation Covid Long au CHL ouvra ses portes le 5 juillet 2021 pour accueillir les patients présentant des symptômes prolongés suite à leur infection au Covid-19.

L'Organisation Mondiale de la Santé définit le «Covid long» comme étant la persistance d'un ou de plusieurs symptômes au-delà de trois mois après une infection aiguë au Sars-CoV-2.

Les symptômes prolongés du Covid-19 les plus fréquemment rencontrés sont une fatigue persistante, de l'anxiété, des troubles neurocognitifs («brouillard cérébral, troubles de la mémoire, troubles de l'attention), un essoufflement, des troubles cardiaques, des douleurs chroniques, des troubles olfactifs/gustatifs.

Quelle est la prise en charge recommandée?

Pour les personnes qui présentent plusieurs symptômes lourds et persistants, une **prise en charge pluridisci- plinaire** est nécessaire.

Trois grandes étapes ont ainsi été définies dans le parcours proposé aux patients réseau de prise en charge Long-COVID au Luxembourg:

1. Un début de prise en charge au CHL qui vise à confirmer le diagnostic du Covid long et orienter le patient vers le parcours pluridisciplinaire adapté.

La prise en charge initiale au CHL comprend 3 rendez-vous:

1. Une téléconsultation soignante afin de faire une anamnèse complète.



- 2. Une consultation soignante en présentiel qui permet de réaliser des tests diagnostiques en fonction des symptômes évoqués lors de la première consultation (Test de marche de 6 minutes, tests olfactifs/gustatifs, test de dépistage des troubles neuro cognitifs, évaluation de la douleur...).
- 3. Une consultation médicale qui inclut un examen clinique.

Sur base de ces éléments, le médecin propose une orientation du patient vers un parcours de soins adapté.

2. Une prise en charge pluridisciplinaire de plusieurs semaines adaptée aux besoins du patient.

Ce programme pluridisciplinaire peut s'étaler sur plusieurs semaines. L'objectif est d'améliorer l'état clinique du patient, la qualité de vie et faciliter sa reprise au travail.

Selon l'indication, la prise en charge proposée aura

• À la Clinique des Troubles Émotionnels du CHL ou au Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique (CHNP) pour une prise en charge des troubles psychiques et neuropsychiques (anxiété, dépression, troubles de l'humeur, troubles de la mémoire, brain fog...).



• Au Rehazenter ou au Domaine Thermal de Mondorf pour un reconditionnement global et une prise en charge pluridisciplinaire.

3. Le suivi par les case managers du CHL et la consultation de clôture.

- Les case managers réalisent un **suivi** par téléconsultation durant la période de prise en charge.
- Un rdv de clôture est planifié en fin de parcours pour évaluer l'état du patient et répéter les tests effectués à l'admission, ce qui permet de mesurer les progrès accomplis.
- En cas de détection d'un problème persistant, le case manager présente le cas du patient en staff pluridisci-

plinaire afin de décider si une adaptation du parcours est nécessaire ou pas.

Rôle du patient

Le parcours de soins proposé à la consultation Covid Long s'étale sur plusieurs semaines. Il a pour objectif de se familiariser avec l'entrainement et les outils nécessaires pour parvenir à retrouver progressivement une qualité de vie socio-professionnelle et familiale. Il peut ainsi être assimilé à une «remise en route».

L'investissement en temps et l'implication du patient tout au long de la prise en charge sont dès lors essentiels.

À la fin du parcours, il est primordial que le patient continue l'entrainement et la réalisation des différents exercices à domicile afin de conserver les effets positifs obtenus.

Accès à la consultation Covid Long au CHL

Les demandes de prise en charge de la consulta tion Covid Long se font par le médecin traitant via un formulaire d'inclusion spécifique. Ce formulaire est disponible sur demande au secrétariat de la consultation Covid Long au CHL.

Consultation Covid Long

Tél: 4411 4870 (secrétariat joignable de 8h à 16h30 les jours ouvrables, du lundi au vendredi).

Email: covid-long@chl.lu

Fax: 4411 3721.



In 2 GRÖSSEN erhältlich
500 ml und 1000 ml
in allen teilnehmenden
RESTAURANTS und
KANTINEN.
Mieten Sie die ECOBOX
für Ihre Veranstaltung
über PARTY RENT.





Prendre soin de son visage

La peau est le premier organe à être impacté par des facteurs externes et internes. Les taches brunes sont des manifestations principales de ces agressions à la surface de la peau.

Concentré avec un mélange puissant d'actifs dermatologiques, Liftactiv Specialist Sérum B3 de *Vichy* agit sur les différentes couches de la peau des femmes pour lutter contre la formation de taches foncées dans la couche basale de l'épiderme.

Pour les hommes, Idealizer de *Vichy* est un soin hydratant efficace contre les variations de températures, de pollution, le manque de sommeil ou de stress qui laissent des traces visibles sur le visage. Il produit ainsi une action hydratante, et purifiante et agit tel un soin anti-âge sur le visage.

Messieurs, *Biotherm* a pensé à vous en créant un soin à l'alliance unique: une protection alliée à une réparation des signes visibles de l'âge, vous offrant ainsi le bouclier le plus complet contre tous les facteurs d'accélération

du vieillissement. C'est Biotherm Blue Therapy SPF 25, impeccable en crème de jour car protège des UV. Soin mixte, *Collistar* sérum essence universelle de jeunesse hydrate et rebooste puissamment la peau et la protège des agressions extérieures nocives.

Se protéger du soleil

Nous avons découvert chez *La Roche-Posay*, Anthelios Oil correct SPF50+. Cette protection existe aussi en crème teintée, c'est Anthelios Pigment Correct SPF 50+. Et il existe aussi Anthelios Age Correct. Cette génération de protection solaire quotidienne protège contre les signes de vieillissement cutané, causés par l'exposition quotidienne au soleil. Ces crèmes offrent une protection à large spectre contre les UV et aident en même temps à protéger votre peau contre les effets de la pollution et l'oxydation.

Nous aimons beaucoup le lait en spray *Collistar*. Il pénètre rapidement et allie une application pratique à l'efficacité d'une formule spécifique pour peaux sensibles.



Le stick solaire est super pratique à emporter partout. Il est parfait pour protéger les zones les plus exposées et vulnérables. Simple à appliquer sur les taches brunes, grains de beauté, tatouages, cicatrices, oreilles.

Les enfants au soleil

Ils doivent être protégés en priorité des rayons UV. Pour votre bébé, optez pour la 1ère crème minérale de chez *Uriage* avec SPF50+. Pour les enfants, *Weleda* propose



Edelweis baby & kids qui est ultra résistante et naturelle.

Nos pieds sont de sortie

Les pieds sont les piliers de notre corps et il est capital d'en prendre soin.

Nous vous recommandons le flacon pompe Foot Balm repair & protect de RainPharma car c'est une crème de grande qualité qui désodorise, rafraîchit et combat les durillons et les zones sèches des pieds. Elle est agréable à étaler, super hydratante, non grasse avec un effet rafraichissant.

Si besoin et en complément, vous pouvez utiliser Rain-Pharma Freshen Down Natural Foot Deodorant Cream : pour avoir des pieds frais et sains. Il évite également la formation de callosités.

Connaissez-vous Delbôve Botanicals Pieds enchantés? C'est une crème pour les pieds aux vertus anti-bactériennes, à 95% d'ingrédients d'origine naturelle. Sa formule fraîche soulage les pieds gonflés et prévient crevasses et callosités. Le secret et bonheur des pieds doux, frais et légers se love au coeur de cette crème au parfum tonique.



Fan des moustiques? Non...

Allez, on s'équipe et on va s'acheter notre anti-moustique pour l'été. La marque française *Mustela* a prévu un anti-moustique bébé qui convient aux

bébés dès 2 mois.

Anti-Brumm®Kids protège les enfants contre les tiques et les moustiques indigènes et tropicaux avec une excellente tolérance cutanée (à partir de 1 an).

Anti-Brumm®Forte est un spray répulsif contre les moustiques et les tiques. •



Quelques essentiels en gemmothérapie

La gemmothérapie utilise des extraits de végétaux en croissance (bourgeon, jeunes feuilles ou radicelle) à des fins thérapeutiques.

• L'aubépine, le bourgeon du coeur: il est utilisé traditionnellement pour les problèmes de circulation, le bourgeon d'aubépine concentre toutes les vertus de l'arbre. Il possède les propriétés apaisantes des fleurs et l'action vitalisante du fruit.



- Le figuier, le bourgeon de la détente: il favorise la digestion et exerce une action apaisante du corps et de l'esprit. Par cette action, il s'avère particulièrement efficace dans les problèmes de stress et procure un repos nocturne naturel et sain.
- Le framboisier, le bourgeon du confort féminin: il harmonise l'équilibre hormonal de la femme et soulage les règles difficiles. Le framboisier contribue au bien-être de la femme pendant tout le mois.
- Le tilleul, le bourgeon du sommeil: bel exemple de la polyvalence du bourgeon, et bien connu pour son action calmante, le bourgeon de tilleul favorise et accroît la durée du sommeil.



Il y a quelques années, on n'entendait pas autant parler du burn-out... Sans doute car on n'avait pas encore mis un mot sur le phénomène.

Sandrine Stauner-Facques

Une fois qu'il est là, c'est trop tard, la limite est franchie et il faut gérer au mieux cet état de fait qui peut durer des années et qui laisse des traces. Si les personnes atteintes d'un burn-out ne veulent pas arrêter de travailler ou ne se sentent pas capables d'arrêter, c'est leur corps qui finira par les arrêter... Rencontre avec Nadia Augusto.

Il faut distinguer dépression et burn-out

La dépression est une perte d'intérêt et de plaisir pour les activités habituellement plaisantes associée à une humeur dépressive, sur plus de deux semaines. Le corps n'a pas été épuisé physiquement.

Pour le burn-out... Au début, il y a une phase d'alerte, une phase de stress, un déclencheur : le corps réagit et produit de l'adrénaline, du cortisol et après, tant que la situation stressante se maintient, le corps va rester en phase de stress, appelée phase de résistance au stress : il est en fait en burn-in (il continue à brûler plein d'énergie pour faire face à ce stress).

- Au début il y a un burn-in très léger qui arrive à tout le monde (il peut aller de 3 jours à quelques semaines: période d'activité plus forte, ponctuelle mais transitoire).
- Ensuite il faut parler des burn-in modérés où la situation dure plusieurs mois.

• Le burn-in sévère lui peut durer plusieurs mois ou années. Les personnes sont encore aptes à se lever et à travailler jusqu'au dernier stade d'effondrement qu'est le burn-out

Le burn-out est un syndrome d'épuisement professionnel: on est «out», toute l'énergie est sortie. C'est un épuisement total, une grande détresse, une souffrance qui se renforce progressivement et qui aspire le sujet dans une spirale descendante dont il est difficile de s'extraire.

Qu'est-ce qu'un burn-out?

Pour Nadia, le burn-out est un épuisement physique, émotionnel et cognitif.

- L'épuisement émotionnel, c'est quand une personne au travail a dû faire face à des situations très stressantes qui ont été dures émotionnellement. Les personnes touchées se distancent parfois de leurs émotions tellement elles n'en peuvent plus. Le côté émotionnel a tellement été sollicité qu'il ne veut plus, il coupe, il s'arrête.
- Le côté cognitif se caractérise par le fait de ne pas trouver ses mots, des difficultés de concentration, des défauts de mémoire. Les prises de décisions sont compliquées car le cortex pré-frontal n'a plus d'énergie. Il n'y arrive plus, or, c'est aussi lui qui contrôle les émotions qui sont perturbées. Le cerveau ne reçoit

66 Le burn-out est un syndrome d'épuisement professionnel: on est «out», toute l'énergie est sortie. **99**

Qui est Nadia Augusto?

Nadia est neurobiologiste, spécialisée dans les thérapies alternatives pour le cerveau. Après des études en neurosciences, elle a d'abord été dans le domaine des neurotechnologies appliquées au bien-être et la santé, pour finalement retourner à son premier amour : la nature! Aujourd'hui elle se forme constamment à la naturopathie et aux divers processus naturels de guérison et d'auto-guérison, que nous avons tous en nous. Elle s'est également formée en neurothérapie basée sur les neurotechnologies. Elle s'est spécialisée dans la dépression et le burn-out. Elle accompagne les personnes en dépression ou en burn-out et les aide à retrouver leur énergie et leur joie de manière naturelle et de façon durable grâce à des méthodes complémentaires.

plus les ressources nécessaires pour fonctionner. Les capacités cérébrales sont réduites. De ce fait, la concentration, la mémoire, les prises de décisions, le contrôle émotionnel, le contrôle de soi et le langage sont impactés.

Comment retrouver son énergie après un burn-out?

Nadia insiste bien sur le fait de la nécessité absolue d'une prise en charge et d'un suivi médical. Ses interventions se font en parallèle.

Pour Nadia, il y a trois éléments essentiels pour récupérer d'un burn-out:

1) Le 1er élément c'est le repos qui est essentiel. Il faut savoir comment bien se reposer car en plus du repos physique, il faut également penser au repos mental à ne pas négliger. En effet, le lâcher prise est nécessaire et il faut s'exercer: ce sont des pratiques mentales, il suffit d'entraîner son cerveau pour être capable de couper ses pensées et ne plus penser au travail. On peut y parvenir avec la méditation par exemple. Les personnes en burn-out doivent bien comprendre que

tant qu'elles ont du stress mental, elles n'iront pas bien car le cerveau maintient la réaction biologique du stress dans le corps. Les personnes atteintes de burn-out doivent s'aménager chaque semaine des moments de repos et des pauses durant la journée car le corps en a besoin.

- 2) Il faut recharger ses batteries. Comment? Avec notre carburant n°1 qui est l'alimentation à adapter en fonction de chacun. Le stress impacte le microbiote intestinal et il faut y prêter attention car un microbiote déséquilibré perturbe le fonctionnement cérébral.
- 3) Le sommeil est à «chouchouter» et c'est compliqué car juste avant le burn-out, les sujets ont tellement de cortisol dans le corps... Le cortisol est l'hormone du stress et à forte dose, il provoque des troubles du sommeil. Ce dernier est important car il va permettre de recharger ses batteries à condition d'atteindre le sommeil profond qui permet de nettoyer toutes les toxines, les débris, on se détoxifie (corps ou cerveau), on répare son ADN, ses cellules, on consolide notre mémoire... •

www.neuronaturel.com



Vivre au cœur d'une **nature verdoyante**

Canach, à l'est du Luxembourg, est un lieu de vie convivial. C'est précisément pour cette raison que Päiperléck y ouvre prochainement sa nouvelle résidence pour seniors «Am Wengert».

L'entreprise familiale luxembourgeoise Päiperléck S.à r.l. - un prestataire de nombreux services dans le domaine des soins et des seniors - exploite actuellement 5 résidences pour seniors au Grand-Duché.

Cette année, 2 nouvelles structures modernes et innovantes viendront s'y ajouter. Il s'agit de la «Seniorenresidenz Am Park» à Bissen et de la «Seniorenresidenz Am Wengert» à Canach, située entre la Moselle et la capitale dont les portes devraient ouvrir dès la fin de l'année.

«Avec un total de 127 chambres et appartements, disponibles à la location en pension complète, cette nouvelle résidence peut accueillir jusqu'à 152 résidents», explique Ronald Hansen, responsable des structures chez Päiperléck.

Cette nouvelle résidence offre 2 structures sous le même toit à la fois un Logement Encadré ainsi qu'un Centre Intégré pour Personnes Âgées (CIPA). «Dans la première aile, nous avons 74 chambres, dans la seconde 53, dont certaines sont conçues pour une personne et d'autres pour deux résidents», explique Stéphanie Gretsch, responsable des relations clientèles chez Päiperléck.

Les deux structures fonctionneront ensuite avec un agrément du ministère de la Famille. «De ce fait, les infrastructures, l'équipement ainsi que l'ensemble du personnel sont soumis aux normes légales», confirme Hansen. Le personnel soignant qualifié est d'ailleurs présent 24h/24 dans les deux structures. Cela garantit au résident un maximum de sécurité et d'encadrement.

Un espace de vie spacieux

Le bien-être des résidents est placé au centre des préoccupations. Les logements ainsi que les salles de séjour sont conçus de manière à ce qu'il y ait suffisamment d'espace, que la lumière soit abondante et que ses





occupants s'y sentent bien. Une chambre individuelle a par exemple une superficie de 26 m², une chambre double 51 m². Et les logements sont totalement aménageables.

«En outre, nous avons quatre chambres de 39 m²», précise Hansen. «Celles-ci sont prévues comme lits de vacances et peuvent être occupées par une personne ou par un couple».

Les lits de vacances sont souvent utilisés comme une «phase de découverte». La plupart du temps, les personnes âgées ne peuvent pas s'imaginer vivre dans une telle structure et profitent volontiers de la possibilité de





passer simplement un court séjour dans une chambre de vacances

Une résidence pour seniors correspond à un cadre de vie. Les résidents se rencontrent, des connaissances se nouent, des expériences sont partagées. Ce cadre de vie est complété par des équipes d'infirmières, d'aidessoignantes, de kinésithérapeutes, de psychologues, d'ergothérapeutes, de personnel de service et bien d'autres encore veillant jour après jour à ce que le résident ne manque de rien.

Le personnel soignant est disponible de jour comme de nuit, afin que les résidents puissent mener une vie en toute autonomie, sans pour autant devoir renoncer à une continuité dans les soins.

Vivre en communauté

Pour Päiperléck, il est important de donner vie à ses résidences et de les ouvrir sur l'extérieur. Les amis et

membres de la famille sont toujours les bienvenus. Notre Foyer du Jour contribue lui aussi à créer de la vie au sein de la résidence, à faire en sorte que les gens se rencontrent et échangent.

«Qu'il s'agisse de jeux de société, d'excursions, d'ateliers et de workshops, d'une virée shopping dans la capitale, etc....il y en aura pour tous les goûts» explique Hansen.

Un grand parc situé derrière le bâtiment offre un cadre verdoyant pour flâner et se détendre. Des bancs ainsi qu'une petite aire de jeux pour les petits-enfants y sont prévus. Un jardin sera également créé, dans lequel les personnes pourront faire preuve de leur main verte.

«Nous sommes heureux de pouvoir mener à bien ce projet», déclare Gretsch. «Depuis notre création, nous innovons et notre philosophie est de contribuer à améliorer le quotidien de nos collaborateurs ainsi que celui de nos résidents». •



SENIORENRESIDENZ "AM WENGERT" • CANACH

LOGEMENT ENCADRÉ • CENTRE INTÉGRÉ POUR PERSONNES ÂGÉES (CIPA) • FOYER DE JOUR • LITS DE VACANCES

JOURNÉES DÉCOUVERTE 2022

08 & 09 • 22 & 23 JUILLET 26 & 27 AOÛT LES VENDREDIS DE 14H00 À 18H00 LES SAMEDIS DE 10H00 À 16H00

09 & 10 SEPTEMBRE

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES AU Tél.: 24 25 24 26 www.paiperleck.lu





Non au harcèlement scolaire

Le harcèlement se définit comme une violence répétée qui peut être verbale, physique ou psychologique. Cette violence se retrouve aussi au sein de l'école. Elle est le fait d'un ou de plusieurs élèves à l'encontre d'une victime qui ne peut se défendre.

Sandrine Stauner-Facques .

Nous nous sommes entretenus avec Catherine Verdier, psychologue-thérapeute-analyste pour enfants et adolescents et fondatrice de Psyfamille qui est un centre thérapeutique et Présidente d'une association *Amazing Kids*.

Définissons le harcèlement scolaire

Selon l'OMS, le harcèlement scolaire est une violence de la part d'un ou de plusieurs enfants à l'égard d'un enfant. Cette violence est répétée, intentionnelle et s'étend sur une longue durée. L'UNESCO ne différencie plus le harcèlement du cyber-harcèlement et évoque le fait que personne ne vient en aide à la victime (témoins ou adultes).

L'ONU dit clairement que «l'école a une responsabilité sociale qui ne se limite pas à l'enseignement et à l'apprentissage. Les enfants passent une grande partie de leur temps à l'école. Les établissements scolaires doivent leur offrir un cadre physique et psychosocial sain qui favorise leur bienêtre».

Les conséquences harcèlement scolaire

Les conséquences sont à court terme une baisse de l'estime de soi, des problèmes de santé physique ou psychologiques ou les deux, des problèmes de sommeil, d'appétit, des problèmes d'auto-mutilation, de retrait social, une chute des résultats scolaires, décrochage scolaire et cela peut aller jusqu'au suicide.

Tout changement brusque d'attitude doit faire penser aux parents que leur enfant a des soucis à l'école. Les conséquences à long terme: des adultes qui ont été harcelés enfants racontent qu'ils sont encore impactés au niveau de leur confiance qui a été ébranlée.

Le harcèlement scolaire au Luxembourg

Au Luxembourg pour le moment, il n'existe pas de législation pour encadrer ce genre de problème qui pourtant peut s'avérer très grave. Et il y a clairement des cas de harcèlements scolaires dans le pays.

Il existe seulement une initiative nommée *Bee Secure* qui concerne le cyber-harcèlement et il existe des services psychologiques pour cela, mais est-ce suffisant ?

Catherine Verdier nous disait que «la France a mis pas mal de chose en place même si cela n'est pas suffisant car quand il s'agit de violence envers les enfants, on n'en fait jamais assez. Les prises de conscience viennent souvent du terrain mais pas des instances politiques. Il serait bon d'avoir au Luxembourg une cellule interministérielle dédiée au harcèlement scolaire. Il y a une mobilisation sur le terrain mais cela n'est pas suffisant. Je suis la SEULE association au Luxembourg à couvrir ce sujet.»

La force des médias

Catherine Verdier nous disait que les médias ont aidé le phénomène à se faire connaître et a aidé les enfants et les adolescents à se livrer, à se sentir moins seuls.



Catherine Verdier

Cela fait 25 ans que Catherine Verdier est psychologue-théra-peute-analyste pour enfants et adolescents. Elle est également auteur, conférencière et formatrice. Elle est Présidente de l'association Amazing Kids et a créé le centre thérapeutique Psyfamille. Elle a commencé à s'alarmer à partir de 2015 en voyant arriver des adolescents touchés et abimés par le problème de harcèlement ou du cyber-harcèlement. Elle a de ce fait beaucoup réfléchi et créé un colloque au Luxembourg où se sont rendus 650 personnes. Cela était la preuve que le problème était bien présent et que les gens en avaient conscience et étaient intéressés par le sujet. Les gens étaient clairement en attente : il y avait beaucoup d'enseignants (puisque le colloque avait été validé par le Ministère de l'Education Nationale comme faisant partie d'une formation). Ce fut une franche réussite.

L'association Amazing Kids

Cette association qui date de 2019 a pour but d'oeuvrer pour la prévention du harcèlement scolaire dès le plus jeune âge. Le comité prévoit des actions et a développé depuis 3 ans un concours qui s'appelle «Oui au respect, oui au e-respect». C'est une façon d'entrer dans les écoles et de proposer aux enfants qui sont de jeunes citoyens des sujets, des solutions, des discussions. L'association leur demande de créer un projet soit écrit, soit sous forme vidéo, ou sous forme artistique.

Le centre thérapeutique Psyfamille

C'est un centre thérapeutique et un Centre de Formation dédié au harcèlement. Le centre évolue depuis quelques mois en un centre de confiance en soi pour les enfants car c'est l'aboutissement des 25 ans de carrière de Catherine Verdier. Psyfamille est agréé Centre de Formation au Luxembourg depuis mai 2019.

Catherine a écrit 3 livres très instructifs sur le sujet du harcèlement scolaire

- #|'aime les autres.
- 50 activités bienveillantes pour prévenir le harcèlement scolaire.
- · L'écologie scolaire.

66 Tout changement brusque d'attitude doit faire penser aux parents que leur enfant a des soucis à l'école

Catherine Verdier nous disait «Dans ce centre on «répare» les blessures où l'estime de soi est touchée. On répare la confiance en soi et parfois on la reconstruit car les enfants sont abimés. Dans le harcèlement scolaire, le coeur de la dynamique psychique c'est justement l'estime de soi. C'est-à-dire que les harceleurs n'ont pas une estime d'eux-mêmes suffisamment forte et ont besoin de rabaisser l'autre pour se sentir fort. Dans les faits, les victimes ont souvent une estime d'eux plus forte que leurs harceleurs.»

Partant de tous ces constats, depuis fin novembre 2021, Catherine Verdier a ouvert ce Centre européen de confiance en soi pour les enfants et il y a également des ateliers organisés pour les parents.

Contacts: www.psyfamille.com www.amazing-kids.eu oui-au-respect.com









L'Académie de Naturopathie à Luxembourg se voulait une école d'exception lors de sa «première» en 2020. Le pari est tenu et elle conforte aujourd'hui sa notoriété et son sérieux, par son approche pédagogique certainement, mais également par ses cours à la pointe des recherches en matière de santé naturelle. Elle est prisée à Luxembourg, dans la grande région et désormais sur des territoires plus larges.

Sandrine Stauner-Facques

L'ADNL propose une formation professionnelle moderne en naturopathie, non seulement en présentiel à raison d'un week-end par mois, mais aussi en e-learning, toutes deux sur une durée de deux ans. Elle organise aussi de nombreuses conférences et formations de spécialisation dans les domaines connexes tels que la phytothérapie, l'aromathérapie, la gemmothérapie, l'iridologie....

La prochaine rentrée de l'ADNL est prévue fin septembre 2022 en e-learning et le 1er week-end d'octobre en présentiel. Les étudiants auront le choix entre les deux types de formations selon le rythme et le format qui s'adaptent le mieux à leur vie personnelle et professionnelle.

Deux formats de formation adaptés et visant chacun l'excellence

La formation professionnelle continue en naturopathie s'adresse non seulement à de futurs naturopathes mais aussi aux passionnés de solutions naturelles ou à des personnes soucieuses de leur bien-être ou de celui de leur famille.

L'Académie s'est aussi parée de professeurs «haut de gamme» et reconnus pour proposer des cours de haut niveau, «à la pointe» et modernes. Durant ces deux années, l'attitude et l'aptitude volent de concert pour permettre l'exercice de la naturopathie, de ses principes et de ses techniques avec la signature du primum non nocere («d'abord ne pas nuire»).

Pour le présentiel comme pour l'e-learning, la formation se compose de:

- 18 modules répartis sur 2 ans.
- Un week-end de pratique à la fin de la première année.
- Auto-évaluation à l'issue de chaque module afin de vérifier si tout a été bien intégré.
- Un groupe Facebook privé qui permet aux élèves d'interagir entre eux.
- Examen final certifiant.

Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes pour la prochaine rentrée des formations en présentiel et en e-learning.

1) La formation de naturopathe en présentiel

Le premier cursus de l'Académie de Naturopathie Luxembourg a rencontré un vif succès. Les élèves qui ont réussi leur examen de la première promotion 2020-2022 ont été gradués et sont à présent naturopathes. Les étudiants sont déterminés, passionnés et épris d'une sorte de «mission» intrinsèque, celle du retour aux sources et à ce que la nature offre comme puissance au niveau préventif et curatif, tant physiologiquement que sur le plan émotionnel.

La formation se déroule dans l'amphithéâtre de la Coque sur 18 week-ends, ceux-ci répartis sur deux années, et incluant des approches théoriques mais aussi pratiques.

2) La formation de naturopathe en e-learning

Du même niveau d'excellence que la formation en présentiel, le format du e-learning de l'ADNL se veut également proche des élèves car extrêmement rythmé et ponctué de rdv mensuels en visioconférence avec les professeurs et de trois regroupements en présentiel dont un dédié à la pratique.

Les étudiants évoluent à la fois ensemble et chacun à leur rythme et étudient chaque mois un nouveau module, disponible en format vidéo et audio. Leur formation se ponctue d'un examen final réalisé dans l'amphithéâtre de la Coque avant de célébrer la réussite de leur diplôme avec toute leur promotion et l'équipe pédagogique.

Ils sont autonomes tout en bénéficiant d'un suivi régulier de l'équipe ADNL afin de les soutenir et de les mener vers la réussite de leur cursus.

L'interaction entre les élèves et l'équipe pédagogique est en effet fondamentale, ce qui distingue clairement la formation de l'ADNL des nombreuses autres offres en e-learning.

Au sein de l'ADNL, les élèves sont pris en main du début à la fin de la formation. Ils sont entourés et accompagnés «humainement».

L'ADNL, un rôle d'éducation à la naturopathie et santé naturelle

- L'ADNL a également développé des formations thématiques de plus courte durée allant de la 1/2 journée à plusieurs journées incluant théorie et pratique. Ces formations se déroulent en petits comités et sont davantage axées sur la pratique: Iridologie, Phytothérapie, Aromathérapie, Nutrition approfondie, Gemmothérapie, microbiote, Nutrition du sommeil, Régimes alimentaires.
- Des réunions mensuelles d'information (les RDV Naturo) pour les personnes qui sont intéressées par les formations en naturopathie.
- Des conférences ouvertes à tous: naturopathie au fil des saisons, naturopathie familiale, naturopathie féminine

Retrouvez toutes les dates et informations sur le site internet: **www.academie-naturopathie.lu**

PORTES OUVERTES: 07 juillet et 11 août 2022 à 18h30 à l'Hesper Park Hesperange. **RDV NATURO** «Se former à la naturopathie»: Chaque mois, rencontre avec l'équipe pédagogique pour échanger sur les différentes formations proposées.

DATES IMPORTANTES À NOTER - Rentrée en présentiel: **FORMATION EN** 01 octobre 2022 NATUROPATHIE - Rentrée en e-learning: SUR 2 ANNÉES 30 septembre 2022 - Iridologie: 22-23 octobre, **FORMATIONS** 26-27 novembre. THÉMATIQUES 17-18 décembre 2022 COURTES - Aromathérapie: (formations théo-12-13 novembre, riques et pratiques) 03-04 décembre 2022

Infos et inscriptions: contact@adnl.lu



CONSEILS DU MOIS

Cystite en voyage?

Choisissez une solution naturelle

Les jeunes femmes souffrent plus souvent de cystite en été (20% plus d'usage d'antibiotiques). Le coupable principal est l'uropathogène *E. coli* (UPEC), responsable de 80-90% des infections.



Bien que 42% des cystites classiques, principalement causées par la bactérie *E. coli*, peuvent être traitées sans antibiotiques, ces derniers font pourtant partie des traitements les plus prescrits. Pourtant il existe de nombreux ingrédients naturels qui, s'ils sont bien dosés et combinés, peuvent aider à prévenir et guérir les cystites. Pensez au D-mannose, aux HMO, au thé vert, à la vitamine C, la quercétine & les baies de canneberge. Nous vous en présentons deux plus en détail.

Le **D-mannose** est un sucre naturel présent sur les cellules de l'épithélium de la vessie. Un dosage élevé en D-mannose permet à ce sucre d'être aussi présent dans la vessie, de sorte que des pathogènes spécifiques, comme l'E. coli, puissent s'y attacher. Dès lors, ils ne se fixeront plus aux cellules de l'épithélium de la vessie. Le D-mannose a en outre un **effet diurétique**, avec, pour conséquence, que ces pathogènes sont plus rapidement éliminés

Le **2'-fucosyllactose ou 2'-FL**, un "Human Milk Oligosaccharide", joue également un rôle important. Des études scientifiques démontrent que les bactéries pathogènes arrivent à se fixer au 2'FL circulant librement dans la lumière intestinale. Ces bactéries soi-disant capturées sont ensuite sécrétées avec les selles, ce qui permet d'inhiber la colonisation de l'intestin par des bactéries comme l'*E. coli*. De plus, le 2'-FL est aussi excrété

dans l'urine, ce qui a pour corollaire, que la fixation des bactéries à la paroi de la cellule de la vessie est également réduite.

Il est crucial d'opter pour un complément micronutritionnel de qualité supérieure qui combine ces **différents nutriments** et qui y ajoute des nutriments supplémentaires pour un meilleur effet.



Une santé maximale de la vessie est garantie, sans effets secondaires, grâce à l'action synergique de ces nutriments naturels, basés sur des fondements scientifiques, tant en **prévention** que dans une situation **aiguë.**

Scannez pour plus d'informations



Source: Information des laboratoires Metagenics.

Un précieux coup de pouce aux jambes lourdes

BeVeine est spécialement formulé pour soulager les sensations de jambes lourdes, surtout lors de fortes chaleurs. La vigne rouge, reconnue pour son action bénéfique sur la circulation veineuse, est ici alliée à l'ail, qui participe à la fluidification du sang. La présence d'enzymes complète l'action de ces plantes pour favoriser le bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

60 gél. acido-résistantes (CNK 3632-346)– 17,80 €. En vente en pharmacies et parapharmacies.

Retrouvez la gamme complète sur www.be-life.eu.



Pour vous protéger des infections

Fêtes de vacances, puis bientôt rentrée scolaire... Autant d'occasions de rencontrer les microbes qui tournent, et pas seulement Omicron. Naturels et efficaces, les polyphénols spéciaux contenus dans l'extrait de Cystus 052® sont un premier bouclier contre les infections.





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

Cystus 052 Infektblocker® peut - sans aucun effet secondaire, s'utiliser à titre prophylactique pour vous aider à

Noyau cellulaire

Cellule humaine

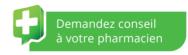
CYSTUS 052 Infektblocker® enrobe les virus et les empêche ainsi de pénétrer dans nos cellules.

tenir les agents pathogènes à distance et prévenir les maladies. Du fait de l'absence d'effets secondaires, l'extrait de Cystus 052® peut également être utilisé de manière prophylactique, comme un bouclier de première défense contre les infections.

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

Conseils:

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







«le m'ennuiiiie!» Qui n'a jamais eu droit à ce cri de détresse de la part des plus petits? Pourtant, il existe une multitude de jeux pour se défouler, bouger et s'amuser en famille!

Emilie Di Vincenzo

Votre bambin ne sait pas tenir en place? Et si vous utilisiez quelques activités pour extérioriser ce dynamisme? Il existe quantité de jeux accessibles aux plus petits comme aux plus grands. En voici une sélection, à réaliser en intérieur comme en extérieur

La corde à sauter et les élastiques

Indémodables, la corde à sauter et les élastiques ont diverti des générations entières d'enfants.

Eh oui! Sauter est le meilleur moyen de se défouler. Seul ou à plusieurs, sur deux pieds ou sur un seul, il existe une multitude de variantes possibles. Il est même possible de pimenter le jeu en augmentant peu à peu la difficulté (en haussant la hauteur de l'élastique, par exemple).

Un, deux, trois, soleil!

Encore un indémodable qui sait réjouir bon nombre d'enfants! Cette fois, nul besoin de matériel: la seule présence de joueurs suffira. En plus de courir et de bouger, ce jeu fait appel à l'anticipation et à une bonne maîtrise de sa motricité. Il s'agit, en effet, de savoir quand se transformer en statue et conserver cette position – parfois inconfortable – pendant un temps indéterminé.

66 «Je m'ennuiiiie!» Qui n'a jamais eu droit à ce cri de détresse de la part des plus petits? 99

Cherche et trouve

Vous recherchez un jeu permettant de travailler la mémoire de vos petits? Pour ce faire, cherche et trouve est idéal! Pour y jouer, vous aurez besoin d'un chronomètre. Demandez ensuite à l'enfant de trouver trois objets bien distincts, et ce, le plus vite possible. Cela peut être son doudou préféré, une chaussette de couleur rouge et une cuillère. Si cela se révèle trop facile, n'hésitez pas à augmenter la difficulté (en augmentant le nombre d'objets à trouver ou en diminuant le délai de recherche).

Les mimes

Positionnez-vous en cercle. L'un des joueurs commence par mimer un geste: manger, faire du vélo, se brosser les dents. Le joueur suivant doit mimer la même action et en faire une autre. Et ainsi de suite. Le premier qui se trompe a perdu!

Danser!

Qui n'aime pas danser au son de sa musique préférée? Cette activité, qui défoule, génère beaucoup d'endorphine, cette hormone du bonheur qui met tout le monde de bonne humeur.

Il existe de nombreuses façons de bouger et de se défouler, que l'on soit petit ou grand. Le jeu des mimes, la danse, la corde à sauter et les élastiques ne sont que quelques exemples d'activités possibles. Mais il en existe encore tant d'autres! N'hésitez pas à être créatif. En fonction des possibilités de votre environnement, vous pouvez ainsi: construire une cabane, nager, jouer au ballon, à cache-cache, etc.



La routine beauté des peaux repulpées

Saviez-vous que la peau puise 80 % de ses nutriments dans ce que nous absorbons et à peine 20 % dans ce que nous appliquons ? HyaluSkin nourrit les couches profondes de l'épiderme de l'intérieur. Un incontournable pour atténuer rides et ridules !



- Acide hyaluronique
 Hydratation et confort cutané
- CollagèneElasticité et fermeté
- Coenzyme Q10Régénération des tissus collagéniques
- Vitamine CRalentissement de l'oxydation



Complément alimentaire

en vente en pharmacies, parapharmacies et magasins bio

60 gél. acido-résistantes (P.P. 24 €) ou 120 gél. acido-résistantes (P.P. 44 €) l 1 gél. max/jour

SPORT

Le Kung-fu: une discipline ancestrale qui vous veut du bien

Popularisé en Occident grâce aux films de Bruce Lee, le kung-fu est une pratique chinoise qui trouve son origine au Ve siècle. Il existe des styles très différents selon les pays. Au Luxembourg, quinze clubs sont recensés et les adultes, mais surtout les enfants, en raffolent.

Sabrina Frohnhofer

Le kung-fu, vous connaissez? Il s'agit d'un ensemble d'arts martiaux également appelé Gong fu ou Wushu. C'est un style de combat qui s'est développé en Chine au cours de plusieurs décennies. Il est considéré comme un sport traditionnel de plus en plus populaire en Europe, représentant fortement la culture asiatique. Il y a différents kung-fu comme le Shaolin, le hun gar, le tai chi, le qi gong. Il compte de nombreux adeptes dans le monde. Bien qu'étant un art de combat, le kung-fu prône la vertu et la paix.

Les moines l'ont adopté

Son origine remonterait au V^e siècle. Le moine indien Bodidharma, chargé d'enseigner le bouddhisme en Chine, trouva les disciples du temple Shaolin en mauvaise santé. Il a donc décidé de les initier à un entraînement martial pour leur redonner vigueur, souplesse et un apaisement de l'esprit. La méthode s'est avérée efficace puisqu'elle est toujours enseignée et que ces moines sont réputés pour leurs prouesses physiques et mentales.

Maîtrise et technique

Considéré comme un art martial, un sport, une manière de vivre, une philosophie, un état d'esprit, voire une étrange pratique asiatique, le kung-fu semble aujourd'hui connu de tous. Il est pourtant arrivé récemment en Occident. Le terme a été popularisé dans les années 1970 par les films d'un certain Bruce Lee. Ce karaté chinois s'est depuis démocratisé. «Kung» veut dire travail, effort, dépassement de soi, tandis que «Fu» signifie homme. «Kung-Fu» fait donc référence au travail répété, acharné d'un être humain, avec l'idée de le ré-



66 Nous n'utilisons aucune arme mais nous développons un seuil de compétences. 99
DAVID CHENUT

aliser le mieux possible, devenant un accomplissement personnel. On comprend donc le lien avec la pratique des arts martiaux, qui demande patience et rigueur. Il est toutefois plus compliqué de saisir pourquoi ces mots font référence à l'ensemble des arts martiaux chinois, puisque cette notion s'applique à n'importe quelle autre discipline demandant temps, effort et compétence. Ainsi, en Chine, on peut dire d'un excellent cuisinier qu'il possède «un bon kung-fu», de même pour un musicien adroit ou un artiste de talent

Un style qui varie selon les pays

En Chine, il n'existe pas un mais des centaines de styles de kung-fu: bouddhiste de Shaolin, tibétain, taoïste. Styles du Nord et du Sud, arts internes ou externes. De quoi en perdre son latin... «En Europe, aussi, selon le pays, il y a



plusieurs kung-fu, explique David Chenut, qui a ouvert son club à Schifflange en 1999. Je viens du karaté et j'ai découvert les arts martiaux aux Philippines. J'ai commencé par le Hun Gar kung-fu puis le Wing chun. Ici, on est orienté self-défense. On est assez traditionnel au Luxembourg par rapport à la France ou à Allemagne. Nous n'utilisons aucune arme mais nous développons un seuil de compétences, c'est un travail sur soi mais aussi de cohésion sociale »

Une école de la vie

Le kung-fu peut se pratiquer à tout âge et ce dès 3 ans. «On commence par des jeux, de l'équilibre, de la coordination de mouvements. On tente de les stimuler au maximum et ils acquièrent rapidement des réflexes.» Il y a autant de filles que de garçons, chose plutôt rare dans la pratique

66 Considéré comme un art martial, un sport, une manière de vivre, une philosophie, un état d'esprit, voire une étrange pratique asiatique, le kung-fu semble aujourd'hui connu de tous.

d'un art martial. «Chacun peut y trouver son compte. On apprend à évoluer aux contacts des autres, à se défendre mais aussi à gérer son stress c'est quelque chose qui peut servir à l'école.»

Quand on veut atteindre un but dans la vie, le plus grand obstacle que l'on rencontre, c'est soi-même. «Grâce à cette discipline, vous devenez indépendant et plus fort d'esprit. Grâce à votre sagesse et votre savoir-faire, vous allez apparaître plus sûr de vous, plus fort et déterminé.» Ces compétences aident les enfants à s'intégrer dans la société et à affronter la vie. «Dans notre programme Little Panda, nous insistons sur le développement positif des enfants à travers le plaisir et la motivation.» Les 6 ans et plus sont surnommés les Tigres; au-delà, pour les ados jusqu'à 16 ans, ce sont les Dragons qui investissent le tatami de la salle de Schifflange dans laquelle officient trois entraineurs pour 80 adhérents, à raison de vingt cours par semaine.

De la boxe à la chinoise

Le sanda ou sanshou est l'évolution du wushu en sport de combat. Il intègre les quatre principales catégories d'attaques: ti (coups de pied), da (coups de poing), shuai (projeter), na (attraper); ainsi que les parades et blocages. Cette pratique compétitive met l'accent sur les techniques de poing, de pied et surtout de projection permettant ainsi des stratégies de confrontation élaborées, imposant aux combattants des qualités de vitesse, de puissance et de précision. «Chez nous, pas de compétitions, mais on organise des passages de grades pour les enfants et ils reçoivent des ceintures comme au judo. Ici on apprend les bases pour se défendre de façon efficace et fonctionnelle tout en développant des capacités physiques et stratégiques», ajoute David.

Vous l'aurez compris, ce sport chinois très en vogue, qui n'a rien de nouveau au vu de ses origines séculaires, a conquis le monde. Par son état d'esprit, sa philosophie et ses bienfaits. Lou, 11 ans, pratique depuis quatre ans et a gagné en concentration, en énergie, en confiance en elle. Elle rêve de décrocher un jour sa ceinture noire. Attention, le «kung-fu fighting» (chanson de Carl Douglas datant de 1974) est contagieux! ●

SORTIR



AVENTURE

Euro Space Center

L'Euro Space Center est le seul parc à thème dédié au domaine du spatial en Europe et accueille tous les aspirants-astronautes pour un voyage unique à la découverte de l'Univers. Un centre interactif, des attractions innovantes et une équipe d'animateurs passionnés par tout ce qui touche au domaine de l'aérospatiale permettent aux classes, familles et groupes d'amis, ainsi qu'aux entreprises de pousser les portes de l'infini et de toucher du doigt les étoiles. L'espace est lieu d'innovations, c'est donc tout naturellement que l'Euro Space Center utilise les nouvelles technologies pour offrir à son public une expérience immersive incroyable.

Euro Space Center - 1, rue devant les Hêtres -B-6890 Transinne - Tél.: + 32 61 65 01 33

NATURE

Le Mullerthal Trail

Le Mullerthal Trail (112 km) est un endroit sublime pour la randonnée. On y trouve des lacs, des sentiers naturels, des cascades, des formations rocheuses impres-



sionnantes et un relief incroyable. Passer par les crevasses du grès du Luxembourg, à travers les forêts, les vallées baignées de soleil et le long des cours d'eau: tout ceci est offert en randonnant le long du Mullerthal Trail. Le plaisir de la randonnée est au programme en passant par les trois Routes et les quatre ExtraTours du Mullerthal Trail, à travers les paysages variés de la Petite Suisse Luxembourgeoise.

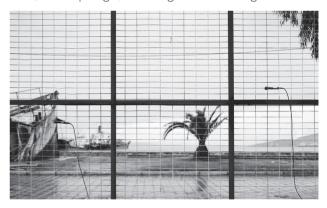
D'autres sentiers de randonnée complètent l'offre. Les formations rocheuses spectaculaires accompagnent le randonneur tout au long de son parcours. On ne se lasse pas d'y retourner dès que possible, c'est tellement beau! Le Mullerthal Trail porte le label «Leading Quality Trails - Best of Europe».

www.mullerthal-trail.lu

EXPO

Tarek Atoui: Water's Witness

Connu pour des installations et performances qui privilégient une approche sensorielle de l'espace au moyen de sons et d'objets, l'artiste Tarek Atoui, musicien et compositeur mène un travail d'enquête où s'entremêlent histoire, anthropologie, ethnologie et musicologie.

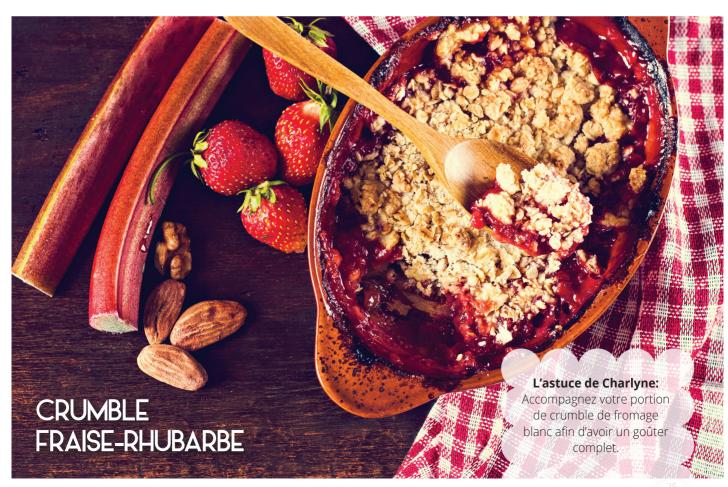


Tarek Atoui considère le son comme un catalyseur d'interactions humaines. Dans son travail, il collabore souvent avec d'autres musiciens ainsi qu'avec des chercheurs et des fabricants d'instruments de musique.

Le projet évolutif *Water's Witness* a débuté par une exposition personnelle présentée au Fridericianum à Kassel en 2020. Fruit des recherches menées en collaboration avec le musicien et compositeur français Eric La Casa, il s'appuie sur des enregistrements sonores pour documenter les réalités humaines, écologiques, historiques et industrielles de villes côtières comme Athènes, Abu Dhabi, Singapour, Beyrouth ou Porto, dont l'histoire a été fortement marquée par l'activité portuaire.

Au MUDAM du 24 septembre 2022 au 19 février 2023 - www.mudam.lu





CONFITURE DE FIGUES VIOLETTE

Ingrédients

- 1,5 kg de figues violettes bien mûres
- 750 g de sucre au blond de canne spécial confitures
- 1 citron non traité
- Vanille liquide
- Pots à confiture avec couvercles.

Mode de préparation

- Lavez les figues et essuyez-les.
- Coupez le pédoncule de chaque figue et coupez les figues dans le sens de la hauteur.
- Placez les figues dans une bassine à confiture en cuivre ou une cocotte à fond épais.
- Pressez le citron. Versez le jus sur les fruits ainsi que la vanille liquide et le sucre de canne.
- Mélangez bien le tout afin d'imprégner les fruits du sucre de canne. Laissez macérer 6h au réfrigérateur.
- Portez le mélange à ébullition en chauffant à feu vif. Remuez régulièrement avec une cuillère en bois pour ne pas que les fruits accrochent.

- Une fois l'ébullition atteinte, faites cuire à feu doux et écumer la «mousse» qui apparaît.
- La fin de cuisson approche quand vous voyez votre confiture s'épaissir. Environ 5 minutes après l'ébullition la confiture devrait être «prise» si vous utilisez un sucre spécial.
- Faites le test de la goutte. Vous mettez votre cuillère en bois dans la confiture, vous la retournez et la confiture est cuite quand la dernière goutte ne se décroche pas de votre cuillère. Elle reste perlée dessus.
- Mettez de suite la confiture dans vos pots. Fermez-les et retournez-les durant 15 minutes pour une bonne stérilisation et une bonne conservation.

Les astuces de Sandrine

- Cette confiture est délicieuse sur les tartines du matin.
- Je fais de jolies étiquettes avec la date car j'aime en offrir à des amis.

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.



CRUMBLE FRAISE-RHUBARBE

Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson: 30 min Temps d'infusion : 15 min

Ingrédients pour 6 personnes

- 500 g de fraises
- 500 g de rhubarbe épluchée et coupée en tronçons
- 1 gousse de vanille

Pour le crumble :

- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- 100 g de poudre d'amande
- 50 g de sucre en poudre



Mode de préparation

- Préchauffez le four à 200°C.
- Rincez les fraises et coupez-les en morceaux.
- Grattez la gousse de vanille coupée en deux et récupérez les graines.
- Dans un saladier, mélangez la rhubarbe et les fraises et les graines de vanille. Laissez macérer 15 minutes environ, puis versez dans des moules individuels.
- Dans un saladier, mélangez la farine, le beurre, la poudre d'amande et le sucre du bout des doigts pour obtenir un mélange sableux.
- Répartissez sur les fruits et enfournez pour 30 min.

L'astuce de Charlyne

Le fromage blanc ajoutera une petite pointe d'acidité qui se mariera parfaitement avec la gourmandise du crumble.

Charlyne est diététicienne chez Decathlon Arlon. C'est une sportive passionnée. La cuisine est pour elle, la base de la diététique.





Mieux boire. Mieux vivre.

Nouveau: La pureté de SPA® Reine dans un Eco Pack 5L

Le nouvel Eco Pack vous offre toute la pureté de SPA® Reine dans un emballage pratique de 5 litres. Grâce à son format compact et à son robinet, il est adapté à toute la famille et est facile à utiliser dans la cuisine, sur la table à manger ou lors de toute autre occasion. Il convient également pour la préparation des aliments des nourrissons. En outre, l'Eco Pack contient 65 %* de plastique en moins et est entièrement recyclable.

Réduction plastique moyenne (en g/L) par rapport aux packs SPA Reine 6x1L et 6x1,5L







ANIMAUX

Un chien bien dans sa peau

Votre chien a des besoins spécifiques très différents des vôtres, notamment en termes d'hygiène. Autant se laver quotidiennement est bon pour nous, autant cette pratique serait terrible et néfaste pour votre compagnon. Abordons quelques conseils pour pouvoir profiter de moments tendres avec un chien bien dans sa peau.

Christine Léonard

Les rôles de la peau sont divers mais tous sont essentiels: elle sert de barrière contre les agressions extérieures et protège l'organisme de la déshydratation. Les poils protègent la peau des UV et régulent la température du corps. Entretenir la peau de votre plus fidèle ami avec les bons gestes et les bons produits est primordial pour qu'il puisse être épanoui.

Étapes d'un nettoyage réussi

Commencez par lui donner quelques coups de brosse pour éliminer les poils morts et défaire les éventuels nœuds, surtout si votre chien a les poils longs.

Passer un coup de brosse régulièrement aide à éviter la formation de nœuds, et à éliminer impuretés et parasites. Le brossage permet aussi d'évacuer les poils morts, aidant ainsi sa peau à s'aérer, et d'activer la circulation sanguine pour une bonne repousse du poil.

Faites couler l'eau pour l'habituer à la température et mouillez-lui tout son pelage, en commençant par les pattes; n'hésitez pas à tester la température sur votre poignet au préalable.

Appliquez un shampoing adapté tout le long de son dos et faites mousser en massant doucement, tout en évi-

tant les yeux et les oreilles. Une fois le shampoing terminé, rincez-le généreusement pour bien éliminer tous les résidus de produit, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit limpide.

Pensez toujours à sécher votre chien avec une serviette sèche. Vous pouvez utiliser un sèche-cheveux pour accélérer le processus s'il semble être à l'aise avec l'appareil; tenez l'appareil à une certaine distance du poil pour ne pas le brûler.

L'étape du séchage est indispensable pour éviter la prolifération de bactéries ou qu'il ne tombe malade.

Les bons produits

Si vous songez à utiliser votre shampoing aux huiles précieuses démêlantes pour nettoyer votre chien, arrêtez-vous tout de suite! Notre peau présente un pH acide



Nettoyage du chiot

Si votre chiot a moins de trois mois, ne le nettoyez pas inutilement pour éviter qu'il ne prenne froid. La plupart du temps, il est amplement suffisant de nettoyer les zones sales à l'eau claire. Si votre chiot a plus de trois mois, vous pouvez le laver avec un shampoing adapté aux chiots. Utilisez de l'eau tiède, nettoyez-le en intérieur plutôt qu'en extérieur et prenez le temps de bien le sécher pour qu'il puisse à nouveau gambader sans risquer de tomber malade.



tandis que celui du chien est neutre voire basique. Nos produits (et même les shampoings pour bébés, plus doux) ne conviennent pas du tout aux chiens et leur causeront beaucoup de torts.

L'utilisation d'un shampoing au pH inadéquat pourrait mener à un dérèglement de l'équilibre de sa peau et à des proliférations bactériennes. Un shampoing inadapté sera la source d'une sécheresse cutanée incitant le chien à se gratter, créant des lésions au sein desquelles bactéries et mauvaises odeurs se multiplient.

Optez donc pour un shampoing formulé pour les chiens et choisissez-le en fonction de la longueur et du type de poils de votre chien.

Privilégiez les shampoings naturels, en évitant les ingrédients tels que parfums artificiels et colorants, qui auront tendance à irriter la peau et auxquels certains chiens sont très sensibles, voire allergiques.

Fréquence de lavage

Entretenir son chien trop souvent avec du shampoing risque d'éliminer la couche de sébum présente sur sa peau, provoquant alors sécheresse, irritations et démangeaisons. Le rôle du sébum est essentiel dans la protection de la peau contre les agressions extérieures, et contribue à la beauté et à la brillance de son pelage.

Il est recommandé de leur faire un shampoing maximum tous les mois pour les chiens à poils longs, et tous les 2 à 3 mois s'il s'agit d'un chien à poils ras. Très souvent, un lavage à l'eau claire est suffisant s'il s'agit simplement d'éliminer du sable après une aventure à la plage, ou même de la boue après une balade en forêt.

N'employez du shampoing que si votre chien dégage une odeur particulièrement forte, ou si son pelage semble gras.

Évitons d'appliquer un shampoing si cela n'est pas indispensable. Dans la plupart des cas, un rinçage à l'eau claire à l'aide d'une éponge ou d'un gant de toilette suffit pour éliminer les saletés de son pelage.



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: 31/08/22





Ce qu'il faut de nuit

L'auteur

Laurent Petitmangin est né en 1965 en Lorraine au sein d'une famille de cheminots. Il passe ses vingt premières années à Metz, puis quitte sa ville natale pour poursuivre des études supérieures à Lyon. Il rentre chez Air France, société pour laquelle il travaille encore aujourd'hui. Grand lecteur, il écrit depuis une dizaine d'années. *Ce qu'il faut de nuit* est son premier roman.



Super cadeaux offerts par Decathlon Arlon

Nos lecteurs sont gâtés cet été, avec non pas un, non pas deux, non pas trois, mais 2 fois 3 beaux cadeaux offerts par Decathlon Arlon.

D'abord le top de l'instantanéité avec 3 tentes pour deux personnes de la nouvelle génération 2 Seconds, aussi faciles à installer qu'à replier, avec la technologie Fresh&Black qui vous apporte fraicheur et obscurité pour dormir en toute sérénité.



Et enfin 3 buts de football gonflables Air Kage Pump pour jouer en famille ou entre amis. Un but gonflable tous terrains, équipé d'une pompe intégrée. Encore plus facile à monter et démonter, plus fun, plus ludique.

L'ouvrage

C'est l'histoire d'un père qui élève seul ses deux fils. Une histoire d'amour. Les années passent, et les enfants grandissent. Ils décident de ce qui est important pour eux, et la façon dont ils envisagent leur avenir. Et pourtant, ce ne sont encore que des gosses. C'est une histoire de famille et de convictions, de choix et de sentiments ébranlés, une plongée dans le cœur de trois êtres. Un livre fulgurant, où l'auteur dénoue avec une sensibilité et une finesse extrêmes le fil des destinées d'hommes en devenir.

Avis de la presse

«Laurent Petitmangin explore la transmission et ses échecs. L'émotion est vive mais le pathos tenu à distance, dans une langue à la mélopée sombre.» **Le Point**.

«Un premier roman bouleversant qui vous hante longtemps après que vous l'avez déposé, la gorge nouée.» **Libération**. «Chaque fois, Laurent Petitmangin trouve le mot juste pour traduire la souffrance du père, sa colère, sa résilience».

Le Figaro magazine.

Prix Femina des lycées, prix libr'à nous, prix Stanislas, prix des lecteurs des bibliothèques de la ville de Paris.

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



Arnica Naturel® Panser les maux du quotidien

LE SOIN QUI SOULAGE LES TRACAS DU QUOTIDIEN : PROPRIÉTÉS DE LA PLANTE Actions anti-douleur, cicatrisante et antiinflammatoire. Soulage les courbatures, les douleurs musculaires et piqûres d'insectes. ACTIF ACTIF MOTION

LES PLUS PRODUIT:

- À partir de 1 an,
- Sans allergène, sans paraben, sans colorant, sans parfum ajouté ni conservateur,
- Convient à toute la famille*,
- Composition en principes actifs naturels d'arnica montana (10g pour 100g),
- Parmi les plus dosés en actifs du marché.







Tube de 50 gr Cosmétique



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

