

GRATUIT

N°71 - septembre 2022

Letz be healthy

Les lésions méniscales du genou

Bien aborder la rentrée scolaire

BEAUTÉ
Préparons l'automne ensemble

Equipement de randonnée



FORMATIONS
Le métier de naturopathe

BIEN-ÊTRE
La Programmation Neuro-Linguistique

DOSSIER

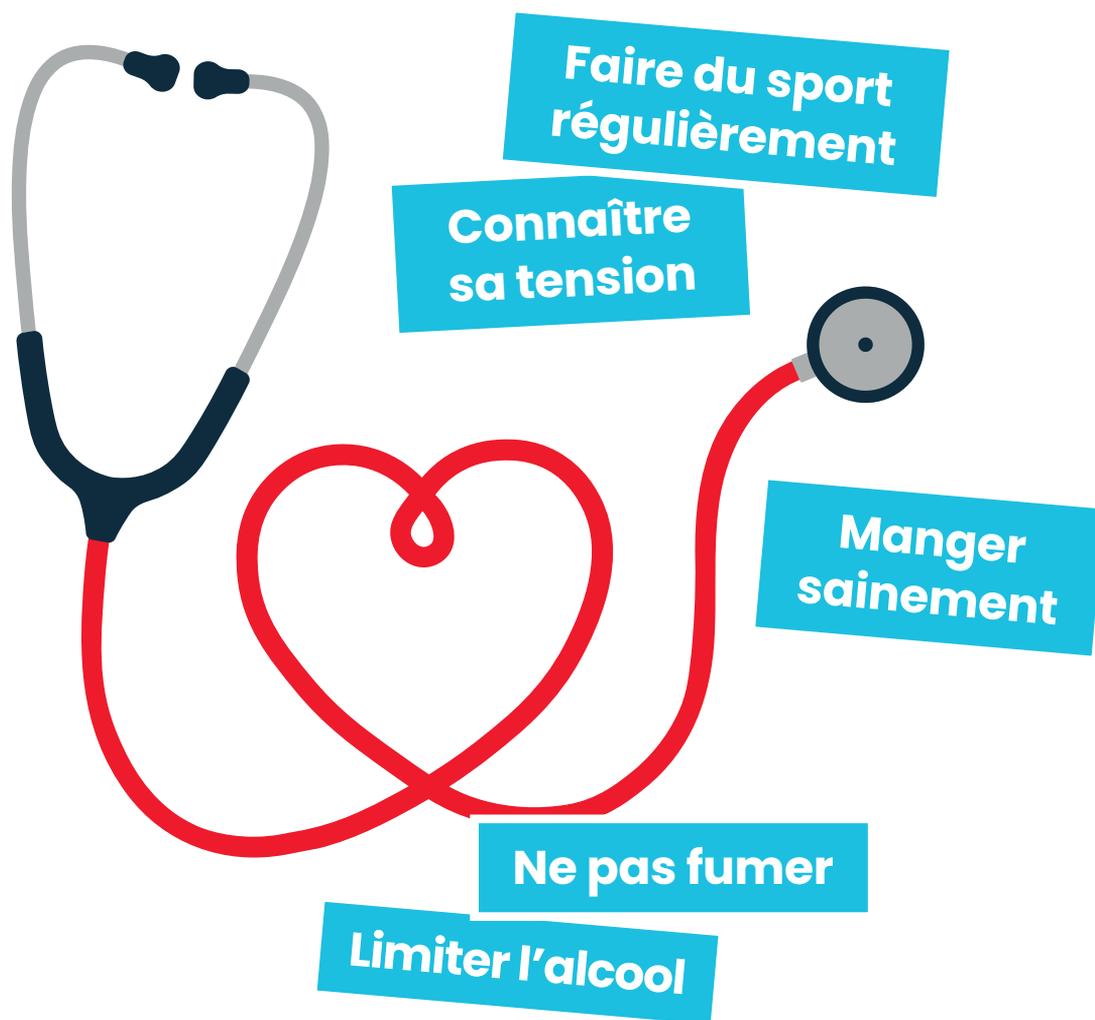
- Bien vieillir lorsqu'on est senior
- Vous aimez bouger?
- Alimentation et supplémentation
- Rire, humour et démence
- Association Luxembourg Alzheimer

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

CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®



Votre cœur Écoutez-le



- ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES -



SOCIÉTÉ
LUXEMBOURGEOISE
DE CARDIOLOGIE

santé.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

édito



Pour une rentrée optimiste

Je ne sais pas pour vous, mais il y a comme un souffle positif sur ce mois de septembre. En tout cas, nous voulons y croire, malgré les incendies de l'été, les crises politiques et les nombreuses zones de souffrance dans le monde, lointain ou plus proche.

C'est pourquoi ce numéro de septembre de *Letz be healthy* vous propose de nombreuses idées pour dynamiser votre vie. Pour les plus jeunes, pour les plus âgés - avec notre désormais traditionnel dossier Seniors de rentrée - et pour les sportifs de tous âges.

Ne manquez pas non plus nos conseils pour améliorer votre tonus et vous préparer à l'arrière-saison. Autant ne pas attendre la dernière minute pour en parler à votre médecin ou votre pharmacien, toujours de bon conseil.

Enfin, j'aime en ce mois décisif avoir une pensée pour nos jeunes, et plus encore pour ceux qui n'auront pas pu profiter de longues vacances, pour cause d'examens restés en suspens, ou parfois en raison d'un stage d'été, d'un travail à rentrer ou d'une immersion en chantier.

Et à ceux qui cherchent leur voie, rappelons la sage parole d'Albert Einstein: *«Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson par sa capacité à grimper à un arbre, il vivra toute sa vie en croyant qu'il est stupide.»*

Dr E. 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.



LA CMCM – VOTRE MUTUELLE SANTÉ



N° 1 au Luxembourg



Plus de 280.000 membres



Existe depuis 1956



Plus de 2.500 prestations

Un tarif unique pour toute la famille.

Pas besoin de remplir un dossier médical pour être admis en tant que membre.

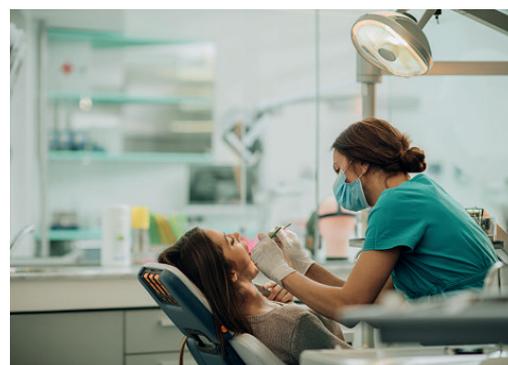
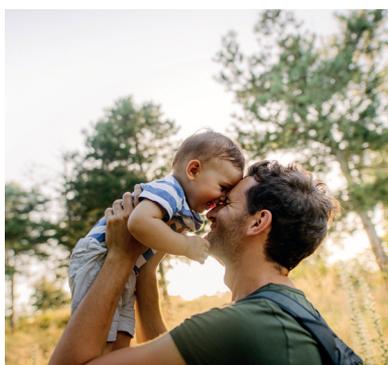
Tout le monde est le bienvenu, indépendamment de l'âge ou de l'état de santé.



Les rapatriements, transports en ambulance ou sauvetages en hélicoptère en cas d'une maladie soudaine ou d'accident lors de vos vacances à l'étranger sont **inclus sans limites**, ainsi qu'une assurance annulation voyage.



Couverture santé optimale pour toute la famille, partout et à tout moment !
Que ce soit en cas d'hospitalisation, de **soins médicaux** et **médico-dentaires** au **Luxembourg** ou à l'**étranger**, de **soins optiques** ou de séances chez l'**ostéopathe** ou le **chiropraticien**.



Découvrez le monde de la CMCM



MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

Plus d'informations sur www.cmcm.lu

[f cmcm_luxembourg](#) [@cmcm_lu](#) [CMCM Luxembourg](#) [cmcm_lu](#) [CMCM-App](#)

CMCM

ÄR GESONDHEITSMUTUELLE
ZANTER 1956

S o m m a i r e



6 Zapping

- Résistance et énergie pour jeunes et plus âgés!
- JIPA 2022: célébrer la diversité des personnes âgées



8 Beauté

Préparons l'automne ensemble



10 CHL

Les lésions méniscales et l'arthrose du genou



12 Enfance

Bien aborder la rentrée scolaire en quatre points



14 Formations

Le métier de naturopathe



16 Probiotiques

Côlon irritable: ce qu'il faut savoir

18 Conseils du mois

- Que pouvez-vous faire pour maintenir naturellement vos articulations en bon état?
- Défenses: revue des troupes avant l'hiver
- Les mitochondries, la clé de votre santé



22 Equipement

Decathlon et la randonnée



24 Seniors

- Bien vieillir lorsqu'on est senior
- Seniors: vous aimez bouger?
- Alimentation et supplémentation
- Le rire et l'humour, en relation avec la démence
- ala: plus de 30 ans d'expérience dans le domaine de la démence



33 Recettes

Chou rouge braisé aux pommes
Légumes farcis



35 Sortir

Manu Katché, Le Tour du Cool, Thomas Houseago

36 Bien-être

La Programmation Neuro-Linguistique

38 Concours

Résistance et énergie pour jeunes et plus âgés!

Bio-Multivitamin Pharma Nord est une formule complète et puissante qui protège le corps et qui aide à un bon fonctionnement de celui-ci.

Le produit contient les vitamines B importantes et une sélection de minéraux et d'oligo-éléments. Un total de 16 ingrédients actifs avec entre autre de la bêta-carotène, les vitamines B2, B6, B12, C, Vitamine D, de l'acide folique, du fer, de l'iode, du magnésium, du zinc et du sélénium. Ces éléments renforcent le système immunitaire. Ils redonnent vitalité et augmentent la résistance naturelle. Ce complexe multivitaminé est bien assimilable et aide à se remettre en forme.

Bio-Multivitamin Pharma Nord est conseillé aux jeunes en croissance (à partir de 12 ans), aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux femmes ayant un désir d'enfants, mais aussi aux personnes actives et aux personnes plus âgées. Ce complexe multivitaminé est également conseillé en préparation de l'hiver et dans le cadre d'un déséquilibre alimentaire, pour fortifier le système immunitaire.

Le produit est basé sur les dernières connaissances scientifiques notamment sur les antioxydants. La composition en éléments nutritifs bien assimilables est soigneusement équilibrée et apporte un soutien aux habitudes alimentaires modernes. Les produits de la Bio-Série contiennent des matières premières sélectionnées avec la plus grande rigueur.



Préparez-vous pour l'hiver avec Bio-Multivitamin Pharma Nord et aidez votre corps à satisfaire les besoins nutritionnels journaliers! ●

Maintenant également disponible chez votre pharmacien: Bio-Multivitamin Pharma Nord PROMOPack 120+30 comprimés gratuits. Demandez le code CE-FIP 123-157 (pour le Grand-Duché de Luxembourg). 1 comprimé par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas. Ne contient ni sucre ni gluten. Prix conseillé: € 27,95



Le saviez-vous?

Les jeunes enregistrent de meilleures performances dans des tests cognitifs difficiles, leur santé mentale est améliorée et ils signalent moins de problèmes comportementaux, lorsque leur niveau sanguin de vitamine D est élevé.

Des scientifiques norvégiens ont démontré cela dans une étude menée auprès de 50 volontaires, garçons et filles, âgés de 13 et 14 ans, qui ont soit reçu des compléments de vitamine D (D-Pearls 1520 U.I. ou 38µg vit.D de Pharma Nord), soit un placebo. Les conclusions de cette étude en double aveugle, randomisée et avec contrôle placebo ont été publiées dans le magazine scientifique *Scandinavian Journal of Psychology* (Scand J Psych. 2017;58(2):123-130).



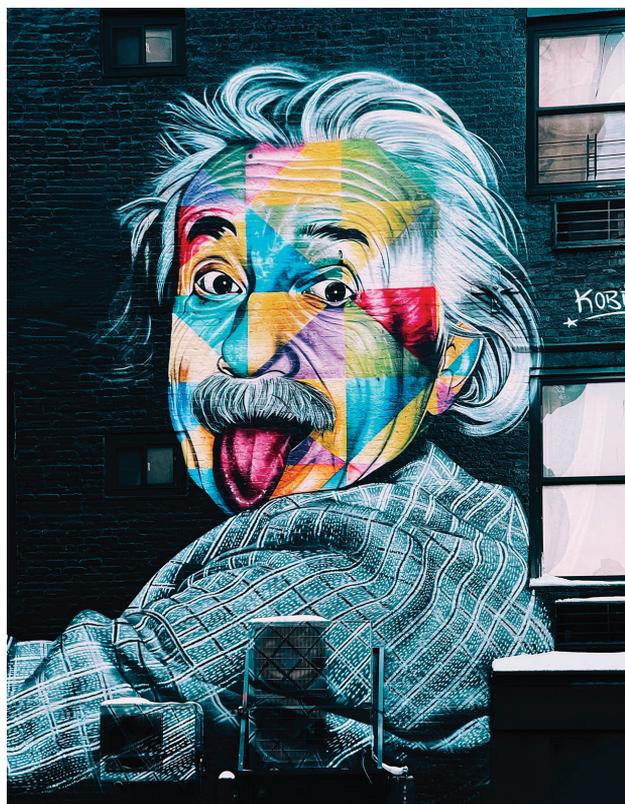
JIPA 2022: célébrer la diversité des personnes âgées

Chaque 1^{er} octobre, la communauté internationale célèbre la «Journée internationale des personnes âgées» (JIPA) pour sensibiliser le grand public à diverses thématiques relatives aux seniors et pour rappeler à quel point ils contribuent à la vie sociale, politique, culturelle et économique de notre société.

Cette année, le ministère luxembourgeois de la Famille et de l'Intégration et le GERO Kompetenzzenter fir den Alter ont choisi de consacrer cette journée à la diversité des personnes âgées afin de mettre en lumière les multiples facettes des seniors et de montrer que l'âge, contrairement aux idées reçues, ne gomme pas les particularités et les personnalités de nos aînés.

De même que pour les autres générations, la diversité des seniors s'exprime en effet à tous les niveaux, qu'il s'agisse de religion ou de croyances, de culture ou de nationalité, d'orientation sexuelle ou d'identité de genre, de handicap physique ou psychique.

Afin de célébrer cette diversité, ensemble avec les seniors bien sûr, mais aussi avec des jeunes ainsi qu'avec les professionnels du secteur des personnes âgées, plusieurs activités, dont un atelier participatif et un programme



festif, seront organisées par le GERO Kompetenzzenter fir den Alter à l'initiative du ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, **le samedi 1^{er} octobre 2022 au centre culturel «CELO» à Hesperange.**

Pour en savoir davantage sur cette initiative et sur le programme de la journée, n'hésitez pas à consulter le site www.gero.lu. ●

Stilaxx[®]
Toux sèche

FORMULE ISLANDAISE
COMPLEXE 3 FOIS

Stilaxx[®]
Toux sèche
Droge hoest

Pastilles contre la toux
Hoestpastilles

Mousse d'Islande
+ racine de réglisse
+ racine de guimauve
+ racine de réglisse
soulage rapidement l'irritation
cool et sans sucre

Stilaxx[®]
Toux sèche
Sirop contre la
Toux sèche
junior

Mousse d'Islande
+ racine de guimauve
+ racine de réglisse
soulage rapidement l'irritation

Stilaxx[®]
Toux sèche
Sirop contre la
Toux sèche

Mousse d'Islande
+ racine de guimauve
+ racine de réglisse
soulage rapidement l'irritation

Stilaxx[®]
Toux sèche
Sirop contre la toux
Hoestsiroop
Hustenstiller

✓ Bijt sirop hoest
✓ Bijt hoesttabletten
200 ml

Stilaxx[®]

jour et la nuit
cool et sans sucre 200

✓ Pour la journée et pour la nuit ✓ Sans alcool et sans sucre

Préparons l'automne ensemble

L'été est maintenant terminé. Nous allons aborder l'automne avec sérénité et continuer à prendre soin de nous, de notre corps, de notre peau qui sont tellement précieux.

Sandrine Stauner-Facques



Nous sommes toujours à l'affût de nouveautés et de produits sains et efficaces que vous trouverez dans vos officines.

Envie de naturel?

De nombreuses personnes ont envie de se soigner grâce aux plantes. C'est pourquoi nous vous présentons quelques essentiels en gemmothérapie. La gemmothérapie ou «médecine des bourgeons», fait partie de la famille des phytothérapies qui proposent de prévenir et de traiter une variété de problèmes de santé à l'aide des végétaux, et est une thérapie nouvelle à découvrir.

- **L'aubépine est le bourgeon du coeur.** Il est utilisé pour les problèmes de circulation.
- **Le figuier est le bourgeon de la détente.** Il favorise la digestion et exerce une action apaisante du corps et de l'esprit. Il s'avère particulièrement efficace dans

les problèmes de stress et procure un repos nocturne naturel et sain.

- **Le framboisier est le bourgeon du confort féminin.** Il harmonise l'équilibre hormonal de la femme et soulage les règles difficiles.
- **Le tilleul est le bourgeon du sommeil.** Bien connu pour son action calmante, ce bourgeon favorise et accroît la durée du sommeil notamment chez les enfants.

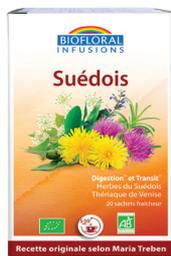
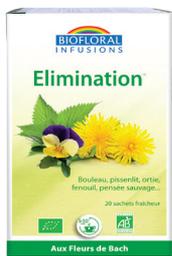
Continuons...

Vous avez envie d'éliminer? Poursuivons dans la même lignée avec une infusion Biofloral «Elimination» aux *Fleurs de Bach*: une infusion idéale pour accompagner une cure d'amincissement et pour éviter les carences en minéraux durant une cure d'élimination.

Testez aussi B.Slim Transit détox de *DietWorld*, 100% naturelle. Elle se charge des graisses présentes dans le bol alimentaire et s'attaque aux dépôts excessifs situés dans le corps afin d'éliminer les déchets du métabolisme. Ses bienfaits s'axent sur 3 actions principales, la détox, le ventre plat et l'aide au transit.

Pour votre bien-être général, nous vous proposons l'Elixir du Suédois en infusion Bio de chez *Biofloral*: depuis le Moyen Age, l'Elixir du Suédois est utilisé pour stimuler les fonctions digestives, favoriser l'élimination





des toxines, la circulation sanguine, accélérer le transit intestinal et combattre ainsi la fatigue générale. Il soutient les défenses naturelles de l'organisme et contribue à votre bien-être en toutes circonstances et tout au long de l'année.

Prendre soin de nos pieds

Ils nous portent toute la journée et on leur en fait voir de toutes les couleurs. Par contre, nous ne faisons en général pas assez attention à eux...

Pour changer cela, nous vous recommandons le flacon pompe Foot Balm repair & protect de RainPharma. 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 rafraîchissant. Si besoin et en complément, vous pouvez utiliser RainPharma Freshen Down Natural Foot Deodorant Cream: pour avoir des pieds frais et sains. Il



évitte également la formation de callosités. Connaissez-vous Delbëve 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.



Fragrances intemporelles

Avez-vous déjà utilisé Magnolia Folie de Roger&Gallet? Créé par la parfumeuse Frédérique Terranova avec 87% d'ingrédients d'origine naturelle, le parfum exquis mêle une essence sophistiquée de fleur de magnolia et de l'absolu de fleur d'oranger à des accords boisés et épicés d'essences distillées de jasmin, de cèdre et de patchouli. Un cocktail relaxant qui inspire un sentiment de confiance en soi et de créativité.

Valmont propose Fizzy Mint, une eau de toilette qui a l'élégance d'une eau fraîche. Résolument contemporaine, cette eau hespéridée fait pétiller le naturel. Sa cristalline pureté révèle un bouquet aromatique composé d'étincelante bergamote, de menthe froissée texturée et de notes citronnées de verveine. Telle une explosion de scintillante fraîcheur, acidulée et légère, cette eau signe l'élégance naturelle et l'authentique joie de vivre de la personnalité qui la porte. ●

Des produits d'exception: Valmont

Valmont a perpétué l'expertise unique en cosmétique cellulaire suisse par des soins aux résultats immédiats, longue durée et d'une efficacité incomparable. L'environnement pur et préservé de la Suisse constitue le berceau des soins Valmont, dont la qualité exceptionnelle est le fruit d'une subtile alliance entre des ingrédients alpins et une expertise scientifique de pointe.

Prime Regenera 1 est une crème source d'énergie. Elle revitalise la peau de votre visage. Elle encourage le renouvellement cellulaire et rendra votre peau plus rebondie et pulpeuse. Le masque Prime Renewing Pack est un masque réparateur d'éclat instantané. Icône incontestée de la cosmétique, ce masque-crème gomme les signes de fatigue, rafraîchit le teint et comble les rides en quelques minutes, c'est magique.



Les lésions méniscales et l'arthrose du genou

La lésion méniscale est une affection fréquente du genou. Comment se manifeste cette pathologie? Quelles en sont les causes? Comment la traiter? Le Prof. Dr Romain Seil, chirurgien orthopédiste au CHL, répond à toutes ces questions.

Le genou est l'articulation qui relie le fémur au tibia et à la rotule. Chaque genou contient deux ménisques (le ménisque médial et le ménisque latéral), jouant un rôle important dans la stabilité de l'articulation mais aussi celui d'amortisseurs.

Le fémur et le tibia ne s'adaptent pas parfaitement l'un à l'autre; l'un étant rond, l'autre étant plat. Les deux ménisques en améliorent donc la congruence et permettent de protéger le cartilage de l'articulation.

Dr Seil: «Les ménisques bougent avec les mouvements de flexion et d'extension du genou. Leur principale fonction est de distribuer la force de manière homogène entre le fémur et le tibia, permettant l'amortissement. En cas d'usure (ou de retrait) des ménisques, la force qui agit directement sur les cartilages du genou est plus importante, augmentant ainsi le risque de survenue d'une arthrose en l'espace de quelques années.»

Comment les lésions méniscales se produisent-elles?

Il existe trois types de lésions méniscales:

- 1. Les lésions congénitales:** une malformation du ménisque depuis la naissance donne lieu à des blocages ou à des douleurs dès la petite enfance.
- 2. Les lésions traumatiques:** elles se produisent surtout chez les sportifs lors d'un mouvement de rotation ou d'un impact.
- 3. Les lésions dégénératives:** les ménisques subissent des microtraumatismes répétés tout au long de la vie, responsables d'une usure progressive. Avec

“ Chaque genou contient deux ménisques, jouant un rôle important dans la stabilité de l'articulation mais aussi celui d'amortisseurs. ”



l'âge, le tissu méniscal devient plus friable, entraînant l'apparition de lésions méniscales vers l'âge de 40, 50, 60 ans.

Les symptômes en cas de lésion du ménisque

Les lésions méniscales peuvent se manifester par:

- **Une douleur**, qui empêche la personne de poser son pied par terre et/ou qui ne lui permet plus de marcher.
- **Un blocage de l'articulation**, avec un genou qui ne peut plus s'étendre ou se fléchir complètement, ou des craquements qui surviennent lors des mouvements d'extension et de flexion du genou.
- **Un gonflement du genou**, avec un épanchement intra-articulaire qui peut parfois être très important.

Comment soigne-t-on une lésion du ménisque?

Soigner une lésion méniscale passe tout d'abord par la réalisation d'un bon diagnostic. L'examen clinique est donc très important. Il est également demandé au patient de faire une radiographie avant de passer une éventuelle IRM. Une fois le diagnostic posé, la lésion est traitée.

En fonction du type de lésion, le traitement est différent. Il y a deux approches:

- **Le traitement non chirurgical:** le traitement conservateur est souvent le premier choix. C'est le cas no-



“ On a tendance aujourd’hui à aller de plus en plus vers la préservation du ménisque. ”

thopédiste procède au retrait de la partie endommagée du ménisque.»

«Il existe des lignes directrices qui s’appliquent aux patients les plus jeunes, car on sait que si on retire le ménisque à un jeune âge, il y a de fortes chances qu’une arthrose se développe au niveau du genou.», précise le Dr Seil.

L’arthrose après une atteinte du ménisque: une fatalité?

Dr Seil: *«S’il y a une cinquantaine d’années, le retrait des ménisques se faisait de façon systématique, on s’est vite aperçu qu’une arthrose s’installait automatiquement au bout de quelques années. On est ensuite passé aux techniques d’arthroscopie mini-invasives qui ont permis de pratiquer des ablations de plus en plus partielles, mais, malgré tout, l’arthrose apparaissait après quelques années. C’est pourquoi on a tendance aujourd’hui à aller de plus en plus vers la préservation du ménisque, c’est-à-dire de procéder de façon systématique à des réparations méniscales quand c’est possible. Quand une chirurgie peut être envisagée, la préservation du ménisque reste le traitement de choix. Lorsqu’il devient difficile de préserver le ménisque, le chirurgien orthopédiste est alors amené à faire des résections méniscales, de façon parcimonieuse pour enlever le moins de tissus méniscal possible. Et c’est lorsque toutes ces approches ne fonctionnent pas que le chirurgien orthopédiste procède au retrait d’une partie du ménisque. L’arthrose reste toutefois inévitable.»* ●

tamment en présence de lésions dégénératives, liées à l’usure des ménisques, ne donnant pas lieu à des blocages aigus. Pour soulager la douleur du patient, il suffit souvent de prescrire une infiltration, des médicaments et de la kinésithérapie.

- **Le traitement chirurgical:** dans le cas de certaines lésions méniscales, surtout des lésions traumatiques, l’opération est vivement recommandée.

Dr Seil: *«À ce niveau-là, il y a eu un énorme paradigme ces 10-15 dernières années dans le monde entier. Aujourd’hui, on a tendance à réparer de plus en plus de lésions méniscales, car on s’est rendu compte que l’on pouvait obtenir leur guérison dans une majorité des cas. Lorsque la réparation du ménisque est impossible, le chirurgien or-*





**Pour des articulations souples¹
Soutient les muscles² et le cartilage³**

- Haute disponibilité de curcumine ET boswellia grâce à la technologie CBF impact®
- Avec libération prolongée
- 1 gélule par jour



Plus d’informations sur CBF impact®? Scanner le code QR







Informations nutritionnelles sur www.metagenics.eu

CurcuDyn® Forte contient des extraits de curcuma¹, de boswellia² et de gingembre³ qui contribuent au maintien d’articulations souples. CurcuDyn® Forte contient aussi de la vitamine D⁴ qui contribue à un fonctionnement normal des muscles, et de la vitamine C⁵ qui contribue à une fonction normale du cartilage.

Bien aborder la rentrée scolaire en quatre points

La rentrée peut être synonyme d'anxiété chez les plus petits. Pour la diminuer, il existe quelques astuces.

Emilie Di Vincenzo

Vacances d'été sont bien souvent synonymes d'apéros ensoleillés, de couchers tardifs après l'observation des étoiles, de levers tout aussi tardifs et de rythmes décalés.

Malheureusement, toute bonne chose a une fin et, la rentrée scolaire approchant, quelques anciennes habitudes sont à reprendre. Découvrez comment reprendre un bon rythme en 4 points.

1. Reprenez un rythme avant la rentrée

Si, pendant les vacances, nous acceptons plus facilement que notre enfant se couche tard, avec la rentrée, il s'agit de réinstaller un horaire de coucher moins tardif.

En effet, se lever vers 6 ou 7 heures du matin risque d'être compliqué si l'enfant n'a pas suffisamment de sommeil.

Aussi, n'attendez pas le dernier moment pour reprendre ce rythme: commencez à habituer votre enfant deux semaines avant la rentrée.

2. Limitez peu à peu l'usage des écrans

Pendant les vacances, nous laissons plus de liberté à nos enfants. Toutefois, à l'approche de la rentrée, certaines habitudes sont à revoir.

L'usage des écrans en fait partie. Ces derniers contribuent à des insomnies et des troubles de la concentration.

“ Aidez votre enfant à tout préparer, tout en lui laissant le plus d'autonomie possible. ”



En conclusion, pour une rentrée scolaire réussie, quelques habitudes sont à mettre en place une à deux semaines avant le jour J. Avancer l'heure du coucher, reprendre des horaires fixes pour les repas, diminuer le temps d'écran sont, bien sûr, essentiels. Enfin, pour diminuer l'anxiété liée à la rentrée, anticipez le jour de la rentrée et réalisez le chemin de l'école avec votre enfant quelques jours avant!

Or, pour favoriser les apprentissages, mieux vaut être en forme! Aussi, diminuez peu à peu le temps de télévision et de tablette.

3. Faites le chemin de l'école ensemble

Changer de classe, rencontrer de nouveaux copains, ainsi qu'un nouvel instituteur... Tout cela peut être tout particulièrement intimidant.

Aussi, faites ensemble le chemin de l'école un peu avant la rentrée. Laissez l'enfant mémoriser le trajet et se représenter les lieux. Cela contribuera à diminuer, en partie, le trac lié à la rentrée.

4. Préparez tout la veille

Cahiers, stylos, feutres: pas question d'oublier quoi que ce soit le jour de la rentrée!

Aidez votre enfant à tout préparer, tout en lui laissant le plus d'autonomie possible. Expliquez-lui comment va se dérouler la journée. Choisissez, avec lui ou elle, sa tenue du lendemain, en prenant en compte la météo.

Ainsi, le jour J, aucun risque d'être en retard: tout sera déjà prêt. Il ne lui restera plus qu'à s'habiller, déjeuner et se brosser les dents! ●

NOUVEAU

HydraFlex Plus

Le confort articulaire de A à Z

Faites-vous partie des **nombreuses personnes** qui souffrent de **troubles articulaires** ? HydraFlex Plus a été spécialement formulé pour vous aider à retrouver **le plaisir de bouger**. Un complément alimentaire en **poudre** facile à ingérer !



Collagène, vitamine C, OPTI®-MSM et manganèse
construction du cartilage



Acide hyaluronique
hydratation du cartilage



Curcuma
maintien de la souplesse articulaire



Vitamine D, vitamine K2 et calcium
maintien des os en bon état

Complément alimentaire en vente en magasins bio, pharmacies et parapharmacies. 300 g (P.P. 59 €) • 1 à 2 cc/jour (3 à 6 mois de cure)



Découvrez notre gamme complète sur be-life.eu

LABORATOIRE BELGE

Le métier de naturopathe

Ces dernières années ont été difficiles et compliquées à bien des niveaux. De ce fait, de nombreuses personnes ont changé leurs habitudes et leurs comportements. Les gens veulent plus de sens dans leur vie, voient l'importance de la santé, de la nature, ont envie d'un retour à l'essentiel et de méthodes plus naturelles.

Sandrine Stauner-Facques

Selon l'OMS, «*la naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques*». Le principe de la naturopathie est de prévenir les maladies et d'utiliser uniquement des remèdes naturels.

Les fondements de la naturopathie reposent sur 3 piliers majeurs:

- L'alimentation.
- L'activité physique.
- La gestion des émotions et du stress.

La naturopathie vise à stimuler les forces naturelles d'autorégulation de l'organisme afin de retrouver ses propres capacités à guérir par soi-même en utilisant des moyens naturels (plantes, huiles essentielles, massage...) et en adoptant une hygiène de vie adaptée.

Finalement, la naturopathie pratiquée au quotidien par tout un chacun s'apparente à un art de vivre ou à une véritable philosophie de vie.

Le métier de naturopathe

Véritable sacerdoce, être naturopathe est un très beau métier qui a de l'avenir dans notre environnement actuel extrêmement toxique. C'est une profession qui permet de s'épanouir pleinement lorsque l'on a envie d'aider son prochain et lorsque l'on est sensible au bonheur d'autrui. C'est un métier à part entière, et qui nécessite l'acquisition de connaissances grâce à une formation sérieuse. Le naturopathe doit posséder de multiples compétences



et certaines qualités humaines qui lui permettront de remplir son rôle en toute efficacité et sécurité.

Être naturopathe, c'est:

- Guider les autres sur le chemin de la prévention de leur santé.
- Adopter une vision holistique (globale) de la santé.
- Éduquer les personnes à se responsabiliser vis-à-vis de leur propre santé. En effet, être en bonne santé et le rester nécessite un investissement personnel et commence par l'application d'une hygiène de vie saine au quotidien.
- C'est être passionné, désireux d'aider les autres et être capable d'écouter avec empathie sans juger.

Ils ont fait le choix de devenir naturopathes

Diplôme en poche, près de 90 naturopathes de la première promotion de l'Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL) sont prêts à embrasser leur mission d'éducateur de santé au naturel. Ils avaient fait le choix de suivre le chemin de la naturopathie il y a deux ans: aujourd'hui, ils ont réalisé leur rêve et sont naturopathes diplômés.

Pour la plupart, ces deux années ont été un chemin de transformation et de révélation. Elles ont aussi ouvert la porte à une nouvelle voie professionnelle, riche de sens. Ces naturopathes fraîchement diplômés ont désormais toutes les aptitudes et les attitudes pour éduquer à la santé grâce aux cadeaux offerts par la nature. Une belle contribution pour eux-mêmes, leurs proches et leurs consultants.



Devenir naturopathe avec l'ADNL, oser se lancer!

L'Académie de Naturopathie Luxembourg est le plus grand Centre de Formation Professionnelle continue en naturopathie moderne de la région. Depuis sa création il y a 2 ans, l'ADNL a déjà initié et formé plus de 300 personnes à la naturopathie par le biais de la formation en naturopathie (deux années en présentiel ou en e-learning, des formations courtes thématiques et conférences).

L'ADNL propose une formation professionnelle en naturopathie moderne sur 2 ans, en présentiel à raison d'un week-end par mois à la Coque, ainsi qu'en e-learning. La formation en naturopathie de l'ADNL s'adresse aussi bien aux passionnés de solutions naturelles, aux personnes soucieuses de leur bien-être ou de celui de leur famille, qu'à ceux qui souhaitent les appliquer dans

un cadre professionnel.

- Organisme de formation reconnu par le ministère de l'Economie au Luxembourg.
- Approche humaine et attention personnalisée.
- Cours dispensés par des naturopathes en activité et des experts dans leur domaine, tous pédagogues et passionnés par la santé naturelle et l'enseignement.
- Bases scientifiques: des cours basés mis à jour régulièrement selon les résultats des dernières recherches en matière de santé naturelle.

Les inscriptions sont encore ouvertes pour la rentrée fin septembre 2022.

Portes-ouvertes jeudi 08 septembre à 18h30 à Hesperange: entrée libre sur inscription à contact@adnl.lu

LES DATES À RETENIR

- Formation théorique et pratique en iridologie: 22 et 23 octobre 2022, 26 et 27 novembre 2022, 17 et 18 décembre 2022.
- Formation théorique et pratique en aromathérapie: 12 et 13 novembre 2022, 03 et 04 décembre 2022.
- Formation théorique et pratique en yogathérapie appliquée au stress: 14 et 15 janvier 2023, 11 et 12 février 2023 et 4 mars 2023.
- Masterclass Immuno-inflammation: 14 janvier 2023.
- Masterclass Nutrition du sommeil: 15 janvier 2023.

Infos et inscriptions:

www.academie-naturopathie.lu - contact@adnl.lu

L'Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL) et la formation en Naturopathie, proposée par l'ADNL, ne fournissent aucun conseil médical, diagnostic ou traitement et ne visent en aucun cas à remplacer les services et conseils d'un médecin.

L'ADNL est une formation de haut niveau proposée par DB Lifestyle Coaching, organisme de formation professionnelle continue agréé par le Ministère de l'Economie à Luxembourg - 10077290/1.



Derniers jours pour s'inscrire pour la rentrée fin septembre !



Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL)

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

www.academie-naturopathie.lu

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



Côlon irritable: ce qu'il faut savoir

Nous en avons déjà parlé: une personne sur dix se plaint souvent de maux de ventre, de ballonnements, d'épisodes de diarrhée ou constipation... On parle alors du «syndrome de côlon irritable» (SCI), également appelé «syndrome du côlon spastique» ou «syndrome de l'intestin irritable».

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

Le rôle du microbiote intestinal

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

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

Bon à savoir

- Buvez au moins deux litres d'eau par jour et évitez le café, le thé fort, les jus de fruits et l'alcool.



- Le régime FODMAP aurait également un effet positif sur les symptômes du syndrome du côlon irritable.
- Dans tous les cas, il est bon d'adopter un régime équilibré, c'est-à-dire de manger au moins trois fois par jour.

Quels probiotiques?

Les probiotiques sont utiles pour la flore intestinale, mais aussi pour le cerveau et la santé mentale.

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

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

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

Prenez 1 gélule d'alflorex® pour le SCI une fois par jour pendant au moins 4 semaines. Vous pouvez prendre la gélule à tout moment de la journée, avec ou sans nourriture. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

CÔLON IRRITABLE ?



Votre réflexe,
c'est **alflorex**[®]

alflorex[®]
pour le **SCI**

Bifidobacterium longum **35624**



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

- Ballonnements et gaz
- Douleurs abdominales
- Diarrhée et constipation

Que pouvez-vous faire pour maintenir naturellement vos articulations en bon état?

Avec l'âge, la mobilité de nos articulations diminue. Chez les sportifs ou chez les personnes qui réalisent la même activité de manière prolongée, les articulations peuvent également être plus vulnérables à un plus jeune âge. Certains extraits de plantes sont essentiels dans votre alimentation

Le curcuma, le boswellia et le gingembre sont trois extraits de plantes utilisés depuis des siècles pour renforcer la souplesse des articulations. Le curcuma et le boswellia sont liposolubles et donc difficiles à absorber par l'organisme. Il ne suffit donc pas de saupoudrer quelques herbes aromatiques sur votre repas. Le pouvoir absorbant de ces deux substances peut être optimisé, par exemple, dans un complément alimentaire en appliquant des technologies spécifiques telles qu'une matrice de fenugrec : une fibre naturelle. La fibre se fixe sur la paroi intestinale et assure une libération progressive des nutriments.

L'avantage: ces extraits de plantes, comme dans les gélules de *CurcuDyn® Forte*, ont un effet durable et sont mieux absorbés par notre organisme. Une seule capsule n'aura pas beaucoup d'effet, mais si vous en prenez une tous les jours, vos articulations vous en seront reconnaissantes et redeviendront plus souples. Par ailleurs, le curcuma a peu d'impact sur les médicaments. Toutefois, consultez votre médecin si vous prenez des anticoagulants ou si vous souffrez d'une obstruction des voies biliaires. Étant donné qu'il n'existe pas de données sur les effets d'un complément alimentaire contenant de la curcumine sur les femmes enceintes ou allaitantes, la consommation d'un tel complément leur est également déconseillée.



Prenez suffisamment de vitamines C et D

La vitamine C est probablement l'une des vitamines les plus connues. Elle est soluble dans l'eau et se trouve dans de nombreux fruits et légumes, notamment les oranges, les fraises, les kiwis, les poivrons, le brocoli, le chou frisé et les épinards. C'est une vitamine essentielle pour notre organisme qui favorise, entre autres, la formation du cartilage. Une autre vitamine utile pour vos muscles et vos os est la vitamine D. Elle soutient notre système immunitaire, mais contribue également à maintenir des os et des dents solides et est bénéfique pour les muscles. Pourtant, environ 80% de la population présente une carence en vitamine D. Une trop faible exposition au soleil et une alimentation pauvre en vitamine D sont à l'origine de cette carence. La formule de *CurcuDyn® Forte*, par exemple, est spécifiquement enrichie en vitamine C pour favoriser la formation du cartilage et en vitamine D pour soutenir les muscles.

Et surtout, faites de l'exercice!

Notre corps est fait pour bouger. Intégrez donc une activité physique suffisante dans votre journée. Un exercice physique suffisant est bénéfique pour les articulations, renforce les muscles qui les entourent et nous aide à maintenir un poids sain. Les bénéfices sont réels, alors faites de l'exercice! Vous travaillez dans un bureau toute la journée? Dans ce cas, envisagez un «bureau debout» ou promenez-vous pendant votre pause repas avec vos collègues! Un exercice physique adéquat permet également de maintenir un poids sain, ce qui réduit la pression sur nos articulations. Combinez un mode de vie actif à une alimentation saine pour soutenir vos muscles et vos articulations, aussi bien de l'intérieur que de l'extérieur de votre corps!



Demandez conseil
à votre pharmacien

Défenses: revue des troupes avant l'hiver

Qui dit automne et rentrée scolaire, dit aussi retour à la circulation des infections. Comme chaque année pensez à faire, comme un soldat, le tour de vos armes de défense. Vaccinations, bien sûr, mais aussi apport suffisant en vitamines, et enfin outils pour vous protéger.

Pour les vaccinations contre les maladies saisonnières ou endémiques, c'est le moment de prendre rendez-vous avec votre médecin pour voir où vous en êtes. Peut-être faites-vous partie de personnes à risque justifiant d'un rappel de vaccination contre le coronavirus? Et qu'en est-il de la **grippe saisonnière**. Il y a gros à parier qu'elle se remanifeste cet hiver. Autant noter la vaccination dans votre agenda si elle est conseillée pour vous. Enfin, l'autre maladie infectieuse qui fait des victimes chaque année et peut être prévenue par la vaccination est la **pneumonie à pneumocoque**, pour laquelle la vaccination est recommandée à des groupes à risque assez similaire.

Statut vitaminique et nutritionnel

Deuxième volet à examiner, votre statut vitaminique et nutritionnel. Votre médecin vous proposera peut-être de réaliser une prise de sang pour vérifier votre statut



en vitamine D, ou en oligo-éléments importants pour l'immunité. Veiller à une alimentation saine et variée est parfait, mais cela ne suffit pas toujours à recharger les batteries de notre organisme. Votre pharmacien et votre médecin peuvent vous conseiller.

Prêt pour affronter l'hiver

Troisième pilier, les gestes barrière restent d'actualité. Pensez à avoir une boîte de masques chez vous et dans votre voiture, ça peut toujours servir, de même que lorsque vous rencontrez des personnes fragiles. Enfin, pour lutter contre la pénétration des virus pathogènes dans nos muqueuses, nous aimons beaucoup **Cystus 052 Infektblocker**[®], du laboratoire allemand *Dr. Pandalis Urheimische*[®] Medizin GmbH, des comprimés à laisser fondre dans la bouche. Cystus[®] tapisse nos muqueuses oro-pharyngées de polyphénols qui piègent les virus, les rendant inoffensifs directement avant qu'ils ne pénètrent nos cellules. Un effet antiviral démontré seulement avec les extraits de *Cistus incanus* L. *PANDALIS*, sur différents types de virus. A utiliser dès le premier chatouillis dans la gorge ou à titre prophylactique, comme un premier bouclier de défense dans les lieux de foule. Et vous voilà parés pour les grandes manoeuvres. ●



 Demandez conseil à votre pharmacien

Nicht genutzte Medikamente und gebrauchte Kosmetika sicher entsorgen!

Medikamente und Kosmetika gehören nicht in den Restabfall –
Medikamente nicht in den Abfluss oder in die Toilette !

Nutzen Sie die Möglichkeit, Medikamente und Kosmetika in ihrer Apotheke, bei der **SuperDrecksKëscht**[®] mobil oder in ihrem Recyclingcenter abzugeben.



medi.sdk.lu Infotel. 488 216 1

SDK RESSOURCEN
INNOVATIUN
NOHALTEGKEET
CIRCULAR ECONOMY
SuperDrecksKëscht[®]



Aktiounen vum Ministère
fir Ëmwelt, Klima an nohalteg
Entwëcklung mat de Gemengen,
der Chambre des Métiers an der
Chambre de Commerce



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 piègeurs 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



VITAMINE D₃ 1000

NOUVEAU

AVANTAGES

- Quantité optimale par perle douce (1000 I.U.)
- Forme de vitamine D la plus biodisponible
- Absorption rapide et accru
- 100 % naturel
- Convient aux enfants, pendant la grossesse et l'allaitement
- Sans additifs de colorants ou d'arômes



DISPONIBLES EN 120 ET 360 PERLES

BG300

COMPOSITION UNIQUE CONCENTRÉE POUR UN SOUTIEN OPTIMAL DE VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE¹.

β-GLUCANE • VITAMINE C
VITAMINE D • ZINC • SÉLÉNIUM



DISPONIBLES EN
24 ET 60 GÉLULES



Les produits de Soria Bel sont disponibles en pharmacie.

SoriaBel



Decathlon et la randonnée

Nous nous sommes entretenus avec Georges Kremer, conseiller de vente chez Decathlon Arlon. Ce dernier est connu comme le loup blanc car c'est un grand randonneur, adepte de Compostelle. De ce fait, il est parfait pour vous conseiller à tous les niveaux si vous avez des questions.

Sandrine Stauner-Facques

La randonnée a le vent en poupe depuis de longues années mais a vu naître de nouveaux adeptes avec la pandémie. Les joies de la randonnée attirent de plus en plus d'amateurs : le plaisir de marcher n'a jamais paru aussi évident et essentiel.

Pourquoi randonner?

Randonner permet d'être en contact avec la nature, de profiter des paysages, de l'odeur de la forêt, d'apercevoir des animaux, de profiter d'éléments insoupçonnés. Cela permet d'accéder à des endroits non accessibles en voiture donc, le marcheur peut se sentir à certains moments privilégié. Marcher permet de sortir de sa zone de confort et de connaître de nouvelles limites parfois insoupçonnées. Cela permet de se recentrer sur des choses simples et saines et de se vider la tête. Cela permet de partager des moments et des discussions avec d'autres personnes. Physiquement, cela ne peut vous faire que du bien de vous dépenser car les efforts vont libérer des endorphines, l'hormone du bonheur qui permet aux individus de se trouver dans un état de plénitude et de bien-être. Elles réduisent également l'anxiété et la douleur physique. Nous ne voyons que du positif!



Pourquoi pratiquer la randonnée?

Georges divise les randonneurs en 2 catégories:

- Les randonneurs d'un jour.
- Et ceux qui font des randonnées d'une semaine ou durant des mois.

Chacun a ses raisons en fait mais cela est souvent lié à nos émotions. Nous lui consacrons plus ou moins de temps. Certains vont randonner le dimanche et d'autres préparent des randonnées plus longues et pourquoi pas attaquer le fameux Chemin de Compostelle, le GR20 en 7 jours ou prévoir un séjour en Corse pour profiter de la montagne et de la mer durant le même séjour...

Georges, le conseiller idéal

Après avoir joué au foot jusqu'à l'âge de 43 ans, Georges pour diverses raisons s'est mis à faire des randos de 2,3,4,5 heures et il y a pris goût en marchant sur le Chemin de Compostelle en 2012 durant 65 jours, puis 4-5 mois...

Du haut de ses 56 ans, il dit modestement ne pas être un grand spécialiste mais très sincèrement, c'est un grand

connaisseur! Il a tout de même fait plus de 6000 km sur le Chemin de Compostelle... Il saura vous guider pour bien vous chausser, choisir les bonnes chaussettes, vous donnera des astuces pour ne pas avoir d'ampoules, etc. Il n'aime pas qu'on le dise mais chez Decathlon Arlon, il est devenu l'un des référents dans le domaine de la marche et des équipements.

Il explique qu'il n'y a rien de compliqué pour marcher, qu'il faut un peu de matériel et qu'il n'est pas nécessaire de s'entraîner des lustres avant de partir car la résistance physique vient en marchant mais disons qu'il faut tout de même une petite base. Georges expliquait que lors d'une randonnée de 4 ou 5 mois, le mental est même plus important que le physique.

Randonner selon Georges

«Randonner est une activité accessible à tous, peu technique et surtout peu coûteuse qui permet aux randonneurs de partager leur passion, de créer du lien social associé aux bienfaits physiques et psychologiques. C'est une aventure extérieure mais également intérieure. Randonner permet de faire des rencontres improbables, de vivre chaque jour une nouvelle expérience, une nouvelle aventure. On re-développe son instinct animal : on voit mieux, on sent mieux, on écoute mieux en étant en pleine nature. Clairement, la marche démultiplie nos cinq sens.

Prévoir son périple quel qu'il soit est quelque chose d'intense avant, pendant et même après car on remplit sa tête de nouveaux souvenirs.

Lors de randonnées, pensez à faire régulièrement des pauses: il faut absolument soigner ses pieds, se déchausser et les passer à l'eau froide et bien les sécher à chaque arrêt. Il est capital de s'alimenter correctement et de s'hydrater suffisamment car nous sortons de notre zone de confort en marchant sur de longues distances. Marcher est synonyme de liberté et ce sentiment est magnifique à vivre et à partager.» ●

Quel équipement est nécessaire pour marcher?

- De bonnes chaussures : on en trouve à des prix très convenables, à partir de 70 euros chez Decathlon. Attention, laissez-vous guider pour choisir la bonne taille également car lors de vos marches, vos pieds vont gonfler et auront besoin de plus de place! Donc une ou deux pointures de plus, c'est une évidence pour ne pas souffrir. Mais il faut le savoir car 3 personnes sur 4 qui ont mal aux pieds se sont trompées dans la taille!
- De bonnes chaussettes spécifiques pour marcher, c'est essentiel!
- Un bon sac à dos.
- Si possible un pantalon de randonnée (déperlant).
- Une bonne veste de pluie car un kway ne sera pas suffisant.

Le budget n'est pas faramineux du tout si vous achetez le tout chez Decathlon. Le rapport qualité/prix est parfait.

Les 2 prochaines dates de randos organisées et animées par Georges:

Le 17 septembre et le 08 octobre, marches de 27km sur la Via Arduinna (Les dates sont susceptibles de varier). Surveillez la page Facebook du magasin ou écrivez à Georges sur georges.kremer@decathlon.com

Ces marches organisées par Georges sur les sentiers de Compostelle permettent d'échanger sur les diverses expériences de Georges qui saura vous prodiguer les meilleurs conseils.

Infos: via Facebook Decathlon Arlon ou via les folders distribués en magasin.

DECATHLON
ARLON

80 SPORTS DISPONIBLES SUR UNE SUPERFICIE DE 3500M²

Plus de produits disponibles en ligne
DECATHLON.BE

RETROUVEZ-NOUS SUR :   

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 20h
Rue de Grass 99, 6700 Arlon
063 24 01 60



Bien vieillir lorsqu'on est senior

Les personnes âgées représentent une partie importante de la société. Leur préoccupation est de profiter de la vie en restant en bonne santé le plus longtemps possible. Le bien vieillir est donc le credo!

Sandrine Stauner

Avec l'âge qui avance, les capacités physiques et mentales de chacun d'entre nous ont tendance à diminuer. C'est un phénomène naturel.

Que signifie bien vieillir?

Pour avancer le mieux possible, il faut veiller à rester actif, avoir des loisirs, des activités sportives et faire attention à son alimentation.

Le «bien vieillir» désigne également le fait de prolonger son autonomie le plus possible afin de rester à son domicile.

Le fait d'avoir une vie sociale riche est importante. En effet, il est capital de continuer à entretenir des relations avec des personnes de différentes générations afin de rester alertes, vifs, ouverts.

En fait, le concept du «bien vieillir» peut se résumer par la prise en compte de critères aussi bien biologiques, que cognitifs et sociaux pour avancer en âge de la meilleure façon possible.

Les piliers d'un mode de vie sain

Ce sont l'alimentation, l'activité physique et le sommeil. Vous devez impérativement soigner ces trois points afin de rester en forme.

• **L'alimentation:** attention, ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'il faut manger moins! Il faut maintenir son ap-



Comment prendre soin de soi

La pension est une période de la vie où l'on doit encore plus prendre soin de soi et on a le temps de le faire, donc pourquoi s'en priver?

- Votre rapport au temps est plus souple qu'auparavant. Plus besoin de se lever le matin à heure fixe, de se dépêcher. Prenez votre temps.
- Sortez, voyagez.
- Mangez sainement.
- Soyez à l'écoute de vos besoins et de vos envies, faites vous plaisir.
- Prenez soin de vous, de votre corps, de votre peau.
- Surveillez votre poids qui doit rester stable.

port en protéines alimentaires et en composés sucre et lipide afin de préserver son capital musculaire. C'est essentiel. Concoctez-vous un super petit-déjeuner protéiné pour bien commencer la journée. Pourquoi ne pas aller voir un naturopathe ou une diététicienne pour avoir les bons conseils pour manger sainement?

• **L'activité physique:** votre objectif doit être de bouger



“ Il est capital de continuer à entretenir des relations avec des personnes de différentes générations afin de rester alertes, vifs, ouverts. ”

chaque jour. Pas question de squatter votre canapé en permanence, non! Le fait de bouger, de marcher, de faire du sport va retarder le vieillissement des cellules et va vous permettre de rester en forme. De plus, durant le sport, le cerveau libère des endorphines qui ont un effet anti-stress, réduisent les douleurs et vous permettent de mieux dormir.

- **Le sommeil:** il est important de bien dormir pour récupérer. Votre organisme va se régénérer, vos muscles se reposer et c'est durant le sommeil que les connexions neuronales se créent. ●

Pour PLUS D'ÉNERGIE!

Bio-Q10 / BioActive Q10 la solution sans stimulant !

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



Pour réduire la **FATIGUE.**

Bio-Q10 / BioActive Q10
– Coenzyme Q10 + la vitamine B₂ ou C

- le mieux documenté
- Bio-Q10 Gold 100 mg est utilisé dans les études Q-Symbio et Kisel-10

Disponible chez votre pharmacien. Conditionnements promotionnels disponibles jusqu'à épuisement des stocks.

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.be/fr

BOÎTE GRATUITE?

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



Seniors: vous aimez bouger? Foncez, c'est le secret pour bien vieillir!

Que l'on aime ou pas le sport, qu'on ait pratiqué ou non durant sa jeunesse, une fois à la retraite, il est recommandé de bouger pour bien vieillir. Mais quelles activités sont conseillées? Devez-vous renoncer à celles qui vous plaisent? Massimiliano De Angelis, coach sportif, vous guide dans vos choix.



Sabrina Frohnhofner

Mal au dos, aux genoux... ne dit-on pas qu'on a l'âge de ses artères? Mais doit-on pour autant, une fois senior ou retraité, s'arrêter de bouger? La réponse est non, évidemment. A tout âge de la vie, l'activité physique est importante, mais encore faut-il trouver celle qui vous correspond. Une certitude: *«Le sport c'est bon pour le cœur, rappelle Massimiliano De Angelis, coach sportif au Luxembourg, c'est excellent pour la respiration mais aussi pour le système immunitaire.»*

Attention aux faux alliés

Passé un certain âge, pour éviter de se blesser ou par prudence, on opte pour des activités dites douces. Le vélo à assistance électrique est à la mode et de plus en plus de personnes optent pour ce moyen de déplacement qui allie écologie et activité physique. Même chose avec la natation. On se dit que dans l'eau, on préserve ses articulations. Grosse erreur. *«Le corps n'est pas fait pour rester sur un vélo ou dans l'eau. Il est important d'avoir les pieds au sol pour conserver de la force. Au fil des années, la densité osseuse chute même si on s'entraîne régulièrement»,* détaille le coach, s'appuyant sur des études récentes.

La musculation est essentielle

Il ne préconisera donc pas ce genre d'activités sauf si elles sont complémentaires à d'autres. Selon lui, celle qu'on néglige mais qui est essentielle, c'est la musculation. *«On parle de densité osseuse qui permet de travailler sa réception mais aussi d'éviter les chutes grâce à un meilleur équilibre. En vieillissant, il faut insister sur le système de gravité.»* Grace à la musculation, vous gagnerez en masse musculaire et osseuse. *«Et c'est adaptable en fonction des pathologies. Il ne s'agit pas d'aller dans une salle et de soulever de la fonte. Il est surtout question de renforcement. Quelques exercices simples, à faire tous les jours, suffisent.»*

Les arts martiaux sont recommandés

Massimiliano est champion de karaté, mais lorsqu'il évoque les arts martiaux pour les seniors, il pense à des séances adaptées mais aussi au tai-chi et au qi gong, sans oublier le yoga. *«Tout dépend de sa personnalité, mais une fois encore, dans ces disciplines, on garde les pieds au sol. On gagne en réflexe, en agilité et en équilibre. Grâce aux arts martiaux, on va au-delà de l'aspect physique. On*

“ 150 minutes d'activités par semaine permettent de ralentir le vieillissement. ”

**MICHAEL PHILIPPE,
KINÉSITHÉRAPEUTE**





C'est le meilleur des médicaments

Vous êtes kinésithérapeute à Pontpierre, selon vous, quels sont les secrets pour rester en forme à la retraite?

Michael Philippe: «Le vieillissement, on ne peut pas le stopper, par contre pour éviter une dégradation violente on peut s'appuyer sur trois piliers : la mobilité, l'équilibre et la force musculaire. Je travaille sur des recherches avec l'université de Luxembourg sur ce sujet. C'est prouvé, en pratiquant 150 minutes d'activités par semaine, on peut essayer de garder la forme. Par contre, ne surtout pas concentrer ses efforts sur une journée, optez davantage pour 25 minutes quotidiennes. Descendez du bus un arrêt plus tôt, garez votre voiture plus loin, prenez l'ascenseur...»

Quelles activités préconisez-vous à vos patients?

«Des choses simples, je leur donne des exercices à reproduire à la maison sans avoir besoin de matériel. Mais il faut être patient et compter trois mois pour récupérer d'une tendinite par exemple. Pour éviter ce genre de blessures, on peut pratiquer la marche rapide, le yoga aussi voire le Pilates. Avant on parlait souvent d'ostéoporose, il fallait délaissé ces activités qui sollicitent les articulations. On en est revenu. La musculature est importante. Si on a des problèmes à la colonne, il faudra bien sûr adapter l'activité. Pourquoi ne pas essayer l'aquagym pour le renforcement musculaire?»

Comment avoir goût au sport?

«Il faut avant tout se faire plaisir en variant les disciplines et en s'entourant d'amis ou en faisant appel à un coach. Souvent, on consulte un médecin ou un kiné lorsque le mal est fait. Il faut faire de la prévention, rappeler, qu'à tout âge, le sport est important. C'est sans aucun doute le meilleur des médicaments.»

développe son énergie.» Des cours pour seniors existent. «On peut même s'essayer à la boxe anglaise. Ça aide à acquérir des réflexes.»

Marchez mais restez toniques

Marcher est sans aucun doute l'activité la plus simple à pratiquer. N'importe où, par tous les temps. Mais pour être efficace, elle doit être tonique. «Son avantage? On avance à son rythme tout en travaillant son cœur. Pourquoi ne pas essayer la marche nordique qui soulage les genoux grâce aux bâtons? Pour la respiration c'est optimal et on évolue au fur et à mesure.»

Trente minutes par jour

A quelle fréquence pratiquer? Tous les jours. «A la retraite, on a le temps. Vingt à trente minutes quotidiennement c'est le top. Et surtout, il faut varier les plaisirs pour ne pas se lasser. Au départ partez sur de la musculation avec un coach pour bien reproduire les mouvements. Commencez par une séance de trente minutes par semaine.»

Puis au bout de trois semaines, il conseille de passer à

deux cours. «A terme, l'idéal serait quatre à cinq séances hebdomadaires pour vraiment ressentir les bienfaits et on peut mixer les activités.»

Vous l'aurez compris, avoir une vie active est indispensable que l'on ait 10 comme 70 ans. «Regardez Florent Pagny: il souffre d'un cancer mais il fait du sport. C'est prouvé, même lorsqu'on est malade, il faut rester dynamique. Ça aide votre système immunitaire et ça évite la dépression mais aussi la récurrence de la maladie.»

Sommeil et alimentation à ne pas négliger

Parmi les activités tendance, figure l'aquabike. Cette activité est bonne pour le moral, admet le coach, mais physiquement, il ne la recommande pas. «On ne se muscle pas de la bonne façon. Par contre on peut en faire, courir aussi, faire du tennis voire du vélo du moment que cette activité est enrichie par de la musculation. Et même si on manque de cartilage. On peut renforcer tout cela.» Selon lui, aucun sport n'est contre-indiqué. «Vous avez de l'arthrose, adaptez l'effort, on n'est jamais trop vieux pour se faire plaisir.»

Ultime conseil: faire du sport, c'est ultra recommandé mais ne négligez pas sommeil et alimentation. La vieillesse n'est pas un naufrage, il suffit de prendre soin de son corps tout au long de sa vie. ●



Alimentation et supplémentation

Commençons par une citation de Sébastien Kneipp considéré comme le pape de la médecine naturelle en Allemagne: «Celles et ceux qui ne réservent pas quotidiennement un peu de temps pour leur santé devront un jour consacrer beaucoup de temps à leur maladie.»

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz

Comme nous le précise Christel Heintz, une personne âgée de nos jours n'est certainement plus ce qu'elle était d'antan...

Bien vieillir

De nos jours, il est possible de «mieux vieillir» en pleine santé et de profiter de cet âge d'or, l'âge de la sérénité où l'on peut enfin prendre soin de soi. Cela passe par une physiologie améliorée, quitte à optimiser avec une supplémentation adaptée à cette période de vie. Pour cela, il est nécessaire d'opter pour une nutrition optimale pour le cerveau, l'esprit et le corps couplée à une activité physique adaptée contre le vieillissement musculaire. Tous ces paramètres sont indispensables pour bien vivre cet âge d'or et avoir son lot de sérénité et de joie de vivre.

Des systèmes de protection naturels

Il faut éviter l'oxydation de nos cellules puisque nous «rouillons». Un peu comme les métaux, notre corps sous

l'effet de l'oxygène s'oxyde.

Nous avons la chance de posséder des systèmes de protection naturels mais avec l'âge ces systèmes perdent de leur efficacité et doivent être renforcés naturellement à l'aide d'une alimentation colorée telle que:

- Du rouge: tomate, fruits rouges...
- De l'orange: carotte, potiron, melon...
- Du vert: avocat, kiwi, brocoli...

L'alimentation saine, variée et colorée reste indispensable mais une supplémentation avec des compléments alimentaires peut en prime optimiser la physiologie. Avec l'âge qui avance, nos systèmes sont moins efficaces.

Il faut faire attention à nos besoins

Les recherches démontrent de plus en plus qu'avec la restriction calorique, on peut vivre en meilleure santé. Les polyphénols, le resvératrol auraient des propriétés bénéfiques pour mieux vieillir car ils miment ce processus. Ceci en respectant certains apports macronutritionnels indispensables contre le vieillissement physiologique comme de bons apports protéiques (relatifs aux protéines).

Les besoins de la personne âgée en vitamines sont élevés

- La vitamine D est fondamentale, ainsi que le magnésium qui permet son activation. Avec le temps, le besoin en acides gras essentiels augmente (les omégas 3 surtout DHA pour le cerveau).
- Toutes les vitamines B (sont importantes) avec un accent sur B6, B9, B12, le calcium évidemment et la vitamine E anti-oxydante aussi. Le zinc est classique en subcarence chez les personnes âgées et il est primordial (s'il n'est pas assez présent, il va bloquer la synthèse des protéines). Il faut également vérifier son taux de sélénium (par le biais d'une biologie).
- La glutamine est importante aussi: c'est le carburant des globules blancs (défenses immunitaires). Elle augmente la capacité du renouvellement cellulaire digestif.
- Le coenzyme Q10 n'est pas à négliger. Ce coenzyme Q10 intervient au niveau cellulaire dans nos fameuses centrales énergétiques: les mitochondries qui font partie du mieux vieillir car elles assurent la production d'énergie cellulaire.

“ Celles et ceux qui ne réservent pas quotidiennement un peu de temps pour leur santé devront un jour consacrer beaucoup de temps à leur maladie. ”

Pourquoi se compléter?

Simplement car ces déficits qui surviennent avec l'âge s'accompagnent d'un risque accru d'infections, de cancers, de maladies neuro-dégénératives, cardio-vasculaires et de diabète. Une supplémentation à dose nutritionnelle peut s'avérer très utile car avec le vieillissement de nombreux métabolismes sont altérés.

Quelle alimentation pour le sujet âgé?

Une alimentation suffisante quantitativement et qualitativement est capitale. Les différentes composantes alimentaires doivent être respectées à chaque repas (lipides, protéines, glucides).

Attention tout de même aux produits sucrés et industrialisés qui entretiennent l'inflammation chronique et l'oxydation. Jamais de régime pour la personne âgée mais attention aux grignotages entre les repas. ●



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

ICI, vous trouvez réponse à (presque) tout

247-86000
Senioren-Telefon

LUXSENIOR.LU



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région



Le rire et l'humour, en relation avec la démence

Info-Zenter Demenz est un centre d'informations conventionné par le Ministère de la Famille. Il fournit les informations essentielles aux questions que les personnes concernées et leurs proches peuvent se poser sur les différents types de démences. Ceci pour mieux appréhender les choses à faire ou à mettre en place.

Le rire et l'humour sont deux éléments primordiaux pour les personnes atteintes de démence mais également pour les proches ou les soignants.

Humour et démence: pas si paradoxal que cela!

Tenter de concilier humour et démence peut paraître surprenant car les deux univers sont différents. La maladie démentielle d'un côté avec la perte de la mémoire et des capacités intellectuelles... Et de l'autre côté, le rire, le plaisir et la joie de vivre. Et pourtant, il y a un lien direct. Les maladies démentielles altèrent les fonctions cognitives (l'attention, la concentration, la parole, la mémoire...) mais il ne faut pas croire qu'elles privent la personne malade de ses émotions. Ces personnes ressentent d'ailleurs très fortement certaines émotions et sont beaucoup plus sensibles que les personnes non atteintes. Donc la tristesse, la peur, la colère, la joie et le plaisir font partie du quotidien des personnes malades même à un stade très avancé de la maladie. Leur humour peut bien entendu changer avec l'altération des facultés: il sera en général plus basique mais il reste essentiel.

Les bienfaits du rire

Le rire redonne aux personnes atteintes de démence leur place d'être humains dignes. Dans le monde



médical le rire est connu pour ses bienfaits.

Rire a des bienfaits sur les muscles, le cœur, la pression artérielle, la dépression, le stress et il augmente la capacité respiratoire.

Lorsque nous rions, notre cerveau fabrique plus d'endorphines (l'hormone du bonheur). Ces dernières calment les sensations de douleurs et apaisent stress et anxiété.

En fait, le rire agit sur 3 axes: sur un axe musculaire, un axe respiratoire et un axe neurologique. C'est surtout l'axe neurologique qui agit avec les personnes atteintes de démence.

Le rire thérapeutique

Grâce au rire, le patient peut retrouver la force de vivre. Les soignants utilisent le rire pour redonner aux patients un état d'esprit positif afin qu'ils avancent plus sereinement et retrouvent l'énergie pour affronter le quotidien et le dédramatiser. ●

Dans le cadre de la journée mondiale Alzheimer, l'Info-Zenter Demenz organise une conférence «Le rire, l'humour et la démence» le 27 septembre 2022 à l'Abbaye de Neumünster.

Gratuit avec inscription obligatoire avant le 22 septembre 2022 mail@i-zd.lu / +352 26 47 00

**CONFUSION
ÉMOTIONS
DÉMENCE**

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

L'Info-Zenter Demenz
est là pour vous.

Info-Zenter
Demenz

www.demenz.lu Tél. 26 47 00



VOUS AVEZ LE POUVOIR DE

RENDRE LE MONDE MEILLEUR



AVEC VOTRE LEGS, OFFREZ UN MONDE SANS FAIM



SCAN ME

Pour recevoir
notre brochure

Envie d'en savoir plus sur SOS Faim
ou sur le legs? Rendez-vous ici:

www.sosfaim.lu

 SOS-Faim-Luxembourg

SOS
FAIM



Association Luxembourg Alzheimer

Plus de 30 ans d'expérience dans le domaine de la démence



L'Association Luxembourg Alzheimer (ala) est un réseau d'aide et de soins spécialisé dans la prise en charge des personnes atteintes de démence. Elle dispose de six foyers de jour (Bonnevoie, Dahl, Dommeldange, Dudelage, Esch-sur-Alzette, Rumelange), d'une maison de séjour et de soins (Erpeldange-sur-Sûre) ainsi que d'un service d'aide et de soins à domicile.

Les services de l'ala

Une maladie démentielle confronte sans cesse les personnes atteintes d'une démence et leur entourage à de nouvelles questions et à de nouveaux défis.

C'est la raison pour laquelle l'ala offre toute une série de services dont les principaux objectifs sont l'information sur la démence, l'accompagnement des personnes concernées et la mise en contact avec les services appropriés.

Petit aperçu des services proposés:

- le service psychologique,
- le service social et coordination,
- le service thérapeutique,
- la helpline accessible 24 h/24 au numéro 26 432 432,
- le groupe d'entraide pour les personnes au début d'une maladie neurodégénérative («Selbsthëllefgrupp»),
- différents cours et groupes de parole pour les proches («Familljekrees», cours pour les familles concernées),
- le comité d'éthique.

À travers ses multiples services, l'association poursuit toujours son objectif prioritaire: améliorer la qualité de vie des personnes atteintes d'une démence et de leur entourage.

ala plus, le service d'aide et de soins à domicile de l'Association Luxembourg Alzheimer

ala plus est le service d'aide et de soins à domicile de l'Association Luxembourg Alzheimer qui s'adresse aux personnes atteintes d'une maladie démentielle ainsi qu'à leurs proches. Grâce à ce service, nous sommes en mesure d'assurer une prise en charge globale. ala plus dispose désormais de quatre antennes aux quatre coins du pays: à Bonnevoie, à Belvaux, à Erpeldange-sur-Sûre et à Mondorf-les-Bains.

Les services proposés par ala plus

Grâce à une équipe professionnelle et multidisciplinaire, ala plus propose:

- le soin, l'encadrement et l'accompagnement dans le cadre de l'assurance maladie,
- les prestations dans le cadre de l'assurance dépendance,
- l'aide aux tâches domestiques,
- le soutien des proches aidants,
- des mesures de prévention améliorant la qualité de vie,
- des interventions et mesures favorisant l'autonomie.

Pour plus d'infos sur les services et les structures de l'ala, rendez-vous sur www.alzheimer.lu



Envie de rejoindre notre équipe ? Nos postes vacants (m/f) :

Service d'aide et de soins à domicile

- Infirmier
- Aide-soignant
- Aide socio-familial pour gardes
- Aide ménagère

Maison de séjour et de soins

- Infirmier
- Aide socio-familial
- Aide-soignant
- Aide ménagère cuisine

Foyers de jour

- Educateur
- Aide socio-familial
- Auxiliaire de vie
- Chauffeur

Autres services

- Psychologue

www.ala.lu/jobs





CHOU ROUGE BRAISÉ AUX POMMES

L'astuce de Sandrine:

Ce chou accompagne
à merveille
le porc ou l'agneau.



LÉGUMES FARCIS

L'astuce de Virginie:

Servir avec du riz
sauvage, cela fera
une alliance parfaite.

CHOU ROUGE BRAISÉ AUX POMMES

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chou rouge de belle taille
- 2 pommes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 verre d'eau
- 1/2 verre de raisins secs
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre de préférence
- Sel et poivre
- 1 c. à s. de cassonade
- Muscade râpée
- 3 c. à s. d'huile d'olive

Mode de préparation

- Coupez le chou rouge en 4 morceaux et ensuite en fines lanières. Lavez ces lanières et essorez-les dans un panier à salade ou les essuyez-les à l'aide d'un torchon.
- Epluchez l'oignon et émincez-le, épluchez l'ail et ciselez-le.
- Dans une grande sauteuse ou cocotte, faites chauffer à

feu moyen 3 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez-y l'oignon et faites cuire sur feu doux 6 à 7 minutes (jusqu'à ce que l'oignon soit cuit et translucide). Remuez pour ne pas le brûler.

- Ajoutez l'ail, remuez et faire revenir 2 minutes de plus.
- Ajoutez les raisins secs et le chou rouge coupé dans la sauteuse.
- Salez et poivrez, ajoutez 1 c. à s. de vinaigre. Ajoutez la cassonade et un peu de muscade. Remuez.
- Ajoutez un demi-verre d'eau, placez le couvercle et laissez cuire à feu moyen pendant une demi-heure ou jusqu'à ce que le chou rouge soit tendre selon votre goût. Remuez souvent pour qu'il ne brûle pas.
- Lavez les pommes, enlevez le cœur et détaillez-les en cubes. Réservez.
- 10 minutes avant la fin de la cuisson du chou, ajoutez la pomme en cubes et laissez cuire encore 10 minutes, jusqu'à ce que la pomme soit tendre.

Sandrine, des Paniers de Sandrine à Munsbach est maraîchère. Elle produit des fruits et légumes d'exception. Elle fait une culture raisonnée et respectueuse de l'environnement.



LÉGUMES FARCIS

Ingrédients pour 4 légumes farcis

- 1 courgette, 1 poivron, 1 aubergine, 1 grosse tomate
- 350 g/400 g de boeuf haché (5% de matière grasse)
- 1 boîte de tomates concassées
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 oeuf
- 4 c. à s. de parmesan
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre, persil ciselé, origan

Mode de préparation

- Lavez les légumes. Coupez la courgette à l'horizontale sur le dessus. Coupez le haut du poivron, de l'aubergine et de la tomate également. Evidez la courgette, l'aubergine et la tomate de façon à laisser de la chair tout de même pour que le légume tienne à la cuisson. Epépinez le poivron.
- Faites de petits cubes avec la chair des légumes qui reste.
- Pelez les oignons et l'ail et hachez-les. Faites chauffer 1



c. à s. d'huile dans une poêle et cuisez-les doucement jusqu'à ce que les oignons soient translucides.

- Préchauffez le four à 190°.
- Dans un saladier, mélangez la viande, la chair des légumes découpés en cubes, l'oeuf et le persil. Ajoutez la muscade, sel et poivre.
- Versez les tomates concassées dans un plat qui va au four. Salez et poivrez et saupoudrez d'origan.
- Garnissez les légumes avec la farce et déposez-les sur les tomates concassées.
- Saupoudrez de parmesan, arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- Enfourez 30 min.

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!



SORTIR



STARS & STORIES

Manu Katché

Un prénom Manu, un nom Katché. Un artiste connu de tous!

Avec une formation classique au Conservatoire de Musique de Paris, Manu Katché est promis à ses débuts à la noble carrière de percussionniste au sein d'un orchestre symphonique. C'est certainement de là que vient le «son Katché», reconnu entre mille par les mélomanes avertis. L'artiste va cependant se détourner du classique pour le jazz, son terrain de jeu favori mais également le pop-rock. Il partagera grâce à son talent la scène avec de nombreux artistes français parmi les plus grands, comme Goldman, Souchon, Chedid, Catherine Lara ou Michel Jonasz. Mais c'est finalement Peter Gabriel et son album «So» qui le consacre pour son exceptionnel jeu à la batterie. Ce son très particulier des drums de Manu lui offre une légitimité internationale: Sting, Dire Straits, Tears for Fears, Paul Young, Simple Minds, Joe Satriani et bien d'autres stars connues mondialement avec lesquelles il partage scène et studio.

Une interview-rencontre immanquable avec ce grand nom de la scène musicale!

Judi 6 octobre 2022 à 21h au Purple Lounge du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains - Tarif: 15 € - www.casino2000.lu

FESTIVAL

2022, le grand départ du Tour du Cool!

Le Tour du Cool est un festival de musique indoor dont la programmation se répartira dans différents lieux sur le territoire de la ville d'Esch-sur-Alzette et dans des communes frontalières de la Communauté de communes Pays Haut Val d'Alzette.

Ce festival a pour but d'offrir au public de la musique live éclectique, dans différents lieux de spectacle, mais également dans des lieux inattendus et atypiques. Les

festivaliers pourront notamment assister à un concert dans une église, une piscine, une ancienne mine, une école ou encore un bâtiment désaffecté. L'équipe du festival est sur le pont et les lieux de concert et le line-up seront dévoilés au fil des prochains mois...

Du 7 au 17 octobre 2022.

Infos: fatima@kulturfabrik.lu

EXPOSITION

Thomas Houseago - Sculptures pour amoureux

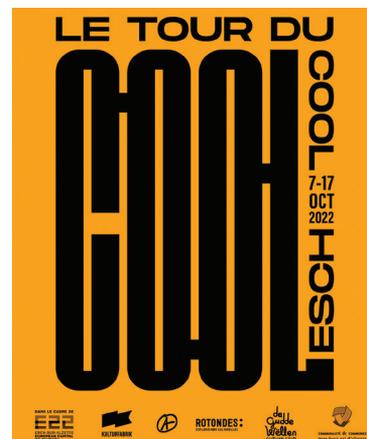
L'artiste britannique Thomas Houseago conçoit deux installations spécifiquement pour le Forum du Centre Pompidou-Metz. Dans un premier temps, il y expose trois peintures monumentales brutes, non tendues, accrochées à la toiture, qui s'inscrivent dans un dialogue avec l'architecture de Shigeru Ban et Jean de Gastines et jouent avec les différents points de vue. A l'automne, un ensemble de trois sculptures viendra les remplacer et habiter le même espace.



©ADAGP, Paris, 2022

Les trois peintures expriment le pouvoir réparateur de l'art, dans son rapport viscéral avec la vie. Réalisées dans son studio californien à Malibu, en plein air et en prise directe avec les forces naturelles, les peintures représentent un nouveau départ dans la pratique de l'artiste.

**Du 22 octobre 2022 au 24 avril 2023
au Centre Pompidou de Metz.**



La Programmation Neuro-Linguistique

La Programmation Neuro-Linguistique (PNL) est loin d'être une nouvelle technique. Elle a été élaborée dans les années 1970. De nombreux courants de pensée ont contribué à la création de cette pratique très douce.

Sandrine Stauner-Facques

Le terme «programmation» correspond aux différents programmes mentaux, conscients et inconscients que nous avons dans notre for intérieur. La «neuro-linguistique» associe d'un côté le cerveau, le système nerveux et d'un autre côté le langage, verbal et non verbal. La PNL a pour but de relier la perception sensorielle et l'état interne d'une personne à l'approche linguistique.

Nous avons rencontré Marion Mokhtari, qui pratique la PNL au Luxembourg, afin de mieux comprendre son fonctionnement.

Qu'est-ce que la PNL?

Ce sont deux Américains, Richard Bandler et John Grinder, qui ont créé cette méthode. Ils considèrent que chacun de nous sommes constitués de plusieurs programmes, de plusieurs systèmes. La PNL part du principe que dans notre éducation, nous avons intégré différents «programmes» que ce soit par notre éducation, la société, nos rencontres, notre vécu, nos expériences.

Parfois, certains programmes «buguent» et dans ce cas, le fondement de la PNL est de partir du principe de la page blanche pour savoir où la personne qui a un besoin veut aller, vers quoi elle veut tendre par rapport à une séance qu'elle a sollicitée.

Un objectif se doit d'être déterminé. A partir du moment où l'objectif est fixé, Marion va utiliser plusieurs exercices et elle nous explique que c'est le bénéficiaire de la séance qui va travailler et le coach va l'accompagner dans la démarche.



«Ces exercices utilisent la mobilité et certaines parties du corps, l'espace et énormément la visualisation. Au fur et à mesure des exercices, on va pouvoir déterminer quelles sont les différentes croyances et les changer, les modifier si besoin. Nous changeons ces croyances en intégrant des ressources car nous en avons tous. Nous trouvons des réponses à l'intérieur de nous en pratiquant ces exercices. C'est donc le bénéficiaire lui-même qui va aller chercher ses propres ressources et qui va ensuite au niveau du corps se les ancrer en touchant une partie de son corps qu'il retouchera ensuite au moment où il fera ses exercices. Cette partie du corps sera son ancrage qui lui fera revivre au niveau du corps ce moment vécu avec son coach.»

Pourquoi faire de la PNL?

La PNL peut résoudre des phobies, peurs, traumatismes, angoisses. Elle peut aider dans la mise en place de nouveaux projets professionnels.

Il faut savoir qu'en PNL, on utilise le VAKOG: Acronyme qui signifie qu'on utilise à la fois le Visuel, l'Auditif, le Kinesthésique, l'Olfactif, le Gustatif. «Cela signifie que quand on emmène une personne en semi-hypnose, on va utiliser tous ces sens pour que la personne se sente vraiment dans la visualisation et qu'elle la vive à 100%. La PNL nous aide à développer des comportements de réussite en nous apprenant à utiliser nos sens et en mobilisant nos ressources.»

Il y a trois étapes essentielles en PNL:

- 1^{ère} étape: Élaboration de l'objectif.
- 2^{ème} étape: Il faut comprendre tout l'environnement systémique de la personne.
- 3^{ème} étape: Faire les exercices et pendant les exercices, faire l'ancrage.



Marion Mokhtari

La PNL permet de mieux se connaître. Elle a une action sur notre identité, nos valeurs et notre comportement. Cette thérapie va accompagner le bénéficiaire vers une meilleure compréhension des autres et de lui-même.

Le praticien va vous permettre de changer des habitudes en douceur tout en étant accompagné sans jugement et en toute bienveillance. C'est l'opportunité d'apporter des changements pour son bien-être.

La PNL requiert la mobilisation de ressources stockées dans notre inconscient. Cette thérapie permet d'augmenter son sens de l'adaptation, sa façon de mieux faire face aux événements difficiles.

«Le bénéficiaire des séances voit sa progression au fil du temps puisqu'il s'apercevra vite si son objectif est atteint ou pas. En clair, la coach enlève, élimine des croyances, des programmes qui nous empêchent d'avancer pour mettre en place d'autres programmes. Il faut savoir que le cerveau est hyper maniable. C'est un exercice cérébral de pensée au quotidien finalement et qui peut mener à un changement d'état d'esprit et cela est accessible à tout le monde. La personne n'est à aucun moment bousculée, elle suit son propre rythme.»

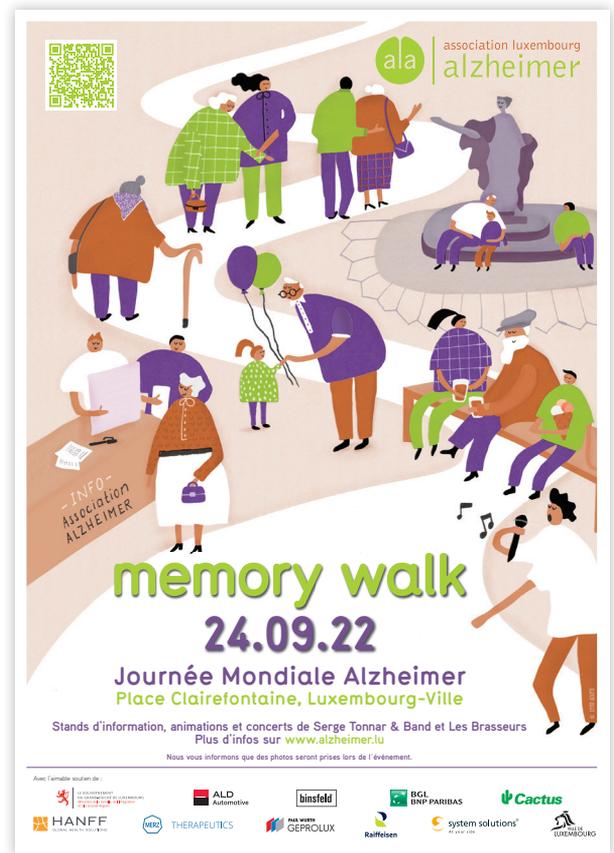
Trois piliers en PNL

Il existe 3 piliers dans la PNL:

- Comportement externe
- État interne
- Processus interne

La coach va travailler et alterner avec ces 3 piliers et aller de l'un à l'autre qui sont des leviers selon les besoins.

On a tous des filtres à l'intérieur de nous (culturels, neurologiques et individuels). Le but est d'utiliser le ou les



filtres qui nous tiennent à cœur pour progresser dans notre cheminement.

Qu'est-ce qu'apporte la PNL?

La PNL permet de mieux se connaître. Elle a une action sur notre identité, nos valeurs et notre comportement. Cette thérapie va accompagner le bénéficiaire vers une meilleure compréhension des autres et de lui-même.

Le praticien va vous permettre de changer des habitudes en douceur tout en étant accompagné sans jugement et en toute bienveillance. C'est l'opportunité d'apporter des changements pour son bien-être.

La PNL requiert la mobilisation de ressources stockées dans notre inconscient. Cette thérapie permet d'augmenter son sens de l'adaptation, sa façon de mieux faire face aux événements difficiles. ●

IMAGO - Marion Mokhtari

79, route d'Esch - L-4450 SANEM

Tél : +352 661 140 666

www.mon-imagol.lu - ● Imago Marion Mokhtari



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: 30/09/22



Une rose seule

L'auteur

Muriel Barbery vit en Touraine. *Une rose seule* est son cinquième roman après *Une gourmandise* (2000), *L'Élegance du hérisson* (2006), *La Vie des elfes* (2015) et *Un étrange pays* (2019).

L'ouvrage

Rose arrive au Japon pour la première fois. Son père, qu'elle n'a jamais connu, est mort en laissant une lettre à son intention, et l'idée lui semble assez improbable pour qu'elle entreprenne, à l'appel d'un notaire, un si lointain voyage.

Accueillie à Kyoto, elle est conduite dans la demeure de celui qui fut, lui dit-on, un marchand d'art contemporain. Et dans cette proximité soudaine avec un passé confisqué, la jeune femme ressent tout d'abord amertume et colère. Mais la ville l'apprivoise et, chaque jour, guidée par Paul, l'assistant de son père, elle est invitée à découvrir une étrange cartographie, un itinéraire imaginé par le défunt, semé de temples et de jardins, d'émotions et de rencontres qui vont l'amener aux confins d'elle-même.

Ce livre est celui de la métamorphose d'une femme, face à ses origines, au cours d'un voyage qui l'emmène jusqu'à cet endroit unique où se produisent parfois les véritables histoires d'amour. «Un magnifique texte, frémissant, ciselé. [...] Dans ce livre raffiné, on savoure, tout autant que la délicatesse des descriptions, ces formulations elliptiques aux résonances infinies. Elles évoquent l'énergie que peuvent donner le dénuement et, paradoxalement, la peur de réussir.»

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



Pâte suisse en boîte «vintage»

Vous connaissez les gommes à sucer aux saveurs variées **Pâte suisse**? Des compléments alimentaires sous forme de gommes aux extraits de plante, à base de gommes d'acacia naturelle et sans sucre disponibles en pharmacie.

Nous vous offrons pour la rentrée une chance de gagner la Pâte suisse **NUIT PAISIBLE** à base de mélatonine, goût fleur d'oranger et romarin, dans une magnifique boîte vintage.

Un futur collector fabriqué en Suisse, dans la tradition de qualité des laboratoires Lehning.

Pas de chance aux concours?

Pâte suisse est disponible en pharmacie.

Votre magazine en ligne

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



Letz be
healthy
letzbehealthy.lu



Articles exclusifs

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



Concours

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



Vidéos

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



Newsletter

Inscrivez-vous à notre newsletter pour être informé de la sortie de chaque nouveau numéro de votre magazine et le demander à votre pharmacien. Letz be healthy est gratuit mais le nombre d'exemplaires est limité.



@letzbehealthy



CITREX

Complément alimentaire à base d'extrait de *Citrus limon L. Osbeck* (Bergamote), d'extrait de *Citrus sinensis var Osbeck* (Orange sanguine), de vitamines B6 et B12 et de chrome.
Ne se substitue pas à un mode de vie sain et à une alimentation variée et équilibrée.

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

...la nature nous offre CITREX



- => 2 comprimés par jour avec le petit déjeuner et le dîner
- => maintien d'une glycémie normale et d'un métabolisme énergétique normal

Disponible en pharmacie.
Distribué par AWT Luxembourg.



Demandez conseil à votre médecin
ou votre pharmacien

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



Disponibles
en pharmacie



aux
**extraits de
plantes**

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

**sans
sucre**



LEHNING
LABORATOIRES