GRATUIT

BEAUTÉ

pour tous

Bien se séparer de bébé

Que faire des cosmétiques, médicaments et seringues

Des soins adaptés

non utilisés?

Cannabis légal ou CBD: juste une mode ou réel intérêt thérapeutique?

Le micro-ondes, ami ou ennemi?

SPORT Le Krav-maga:

2

OCTOBRE ROSE

Des tétons en 3D pour changer votre vie



Formations L'importance du Personal Training

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





Au service des seniors depuis 20 ans



















TOUJOURS INNOVER À VOS CÔTÉS

Depuis l'ouverture des portes de notre première maison, nous continuons de trouver les thérapies, encadrements, services de restauration, de loisir et de bien-être les plus enrichissants pour nos pensionnaires. Et nous avons poussé l'innovation encore plus loin pour notre nouvelle maison qui ouvrira à Esch-sur-Alzette en 2023. Pour que chaque jour, nous ajoutions de la vie aux années.

ELYSIS KIRCHBERG

22, rue Joseph Leydenbach L-1947 Luxembourg T. 26 43 8-1

6, avenue de la Paix L-4275 Esch-sur-Alzette





L'envie de vie, l'envie de vivre...

A quoi pense-t-on en octobre dans un magazine santé et bien-être? A beaucoup de choses mais surtout à Octobre Rose tout naturellement! Octobre Rose a pour fonction de prévenir. Prévenir les femmes qu'elles peuvent avoir un cancer du sein et les encourager à se faire dépister.

Mais c'est aussi l'occasion de penser à celles qui sont en plein combat et à celles qui peut-être vivent la maladie dans la solitude, l'indifférence et parfois la précarité.

Je tiens à rappeler que la sensibilisation aux enjeux du dépistage du cancer du sein est capitale et peut sauver des vies. Il faut le dire, le répéter et marteler l'info encore et toujours. On a tous dans notre entourage une ou des femmes qui ont été touchées et personne n'est à l'abri (même pas les hommes). Grâce à mon travail merveilleux de journaliste, j'ai rencontré deux femmes exceptionnelles. Elles sont toutes deux des modèles incroyables de courage et de vitalité: elles n'ont jamais abandonné le combat. Je cite avec plaisir Laura Da Silva, infirmière au CHL et qui gère le blog cancer du sein au CHL. Et Mara Cruciani qui agit au quotidien avec son crochet solidaire pour récolter des fonds pour des associations qui oeuvrent pour le cancer. Laura et Mara nous prouvent que les routes difficiles peuvent mener à de belles destinations...

Dans le même esprit, mon job m'a fait dernièrement croiser le chemin d'une jeune femme extraordinaire: Océane Ramirez, esthéticienne qui milite à sa manière contre le cancer du sein. Grâce à son art, elle reconstruit des aréoles mammaires. Elle fera cela gracieusement les samedis des mois d'octobre et novembre 2022 pour les femmes qui ont été victimes de mastectomie. Faites passer le message et lisez l'article qui lui est dédié.

Bref... je fais de jolies rencontres, de personnes touchantes et bienveillantes. Ça fait un bien fou et j'en profite pour relayer des informations importantes et faire des mises en relation. Je suis riche de ça et ça ne s'achète pas. Merci la vie pour tout cela! Il est quelquefois difficile de trouver ses mots pour exprimer ses réflexions et ses états d'âme... Moi je suis payée pour le faire, c'est merveilleux...



Sandrine



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.



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



healthy

N°72 - octobre 2022

Sommaire







Beauté

Des soins adaptés pour tous



Nutrition Le micro-ondes, ami ou ennemi?



1 1
Environnement
Produits cosmétiques,
médicaments et
seringues non utilisés





CHL Le laboratoire d'échocardiographie accrédité par l'EACVI



- Ralentir le processus de vieillissement: les recherches progressent
- Cystus 052 Infektblocker®: Votre défense interne
- Des nausées pendant votre grossesse?







Sport Le Krav-maga



26
Bien-être
La Trichothérapy



28
Sortir
Humour, concert, expo





32
Formations
L'importance du
Personal Training

34 Concours

OCTOBRE ROSE

Des tétons **en 3D** pour changer votre vie

De nombreuses femmes ont recours à la mastectomie pour soigner leur cancer. Pour la plupart d'entre elles, il s'agit d'une obligation terrible. Et dans le cas de tumeurs très agressives, la seule solution est l'ablation.

Sandrine Stauner-Facques

Les cancers du sein touchent 1 femme sur 8. Force est de constater que les femmes qui ont subi une mastectomie sont souvent dévastées même si cette ablation les a sauvées.

Une part de féminité perdue

Il est évident qu'être une femme ne se résume pas à sa poitrine... Mais, elle reste la part de féminité, une part de notre personnalité et ce changement ne se fait pas sans dommages collatéraux.

Après une mastectomie, il est difficile d'apprendre à aimer à nouveau son corps. Certaines femmes gèrent parfaitement le fait de vivre sans seins et sans tétons et d'autres pas. Certaines assument et continuent à se sentir désirables et sexy et d'autres non: chaque femme a sa propre perception et cela n'est en rien contestable. Tout le monde ne peut pas faire le deuil de son image.

Océane Ramirez

Nous avons eu la chance de croiser le chemin d'Océane qui est esthéticienne indépendante depuis 10 ans. Elle pratique la pigmentation esthétique (sourcils, eye-liner, bouche, tâches de rousseur) et corrective (cicatrices, vitiligo, aréoles et tricopigmentation). Elle a évidemment ce «petit quelque chose en plus» qui nous a interpellé! Par passion pour le dessin et l'envie d'aider les femmes en détresse, elle a suivi plusieurs formations pour créer des aréoles mammaires en tatouage 3D.

Dans l'approche d'Océane, il y a une approche artistique: se lancer dans cette aventure ne peut se faire sans un certain talent. Ses aréoles tatouées sont empreintes

66 Ce tattoo 3 D est une façon pour ces femmes meurtries de tourner la page et de retrouver un aspect «normal». 99



Pour Océane

«Il est essentiel de retrouver son corps après une mastectomie simple ou bilatérale. J'interviens dans la dernière phase de reconstruction des patientes à qui l'on a retiré une grande part de féminité. La pigmentation que je propose n'est pas seulement esthétique mais corrective. Comment? Grâce aux aiguilles et au bon choix de pigments, je parviens à recréer l'illusion d'une aréole mammaire en 3D».

d'un réalisme troublant. Et cet acte non douloureux peut éviter de repasser par la case opération pour subir une greffe et éviter un autre traumatisme.

Un geste fantastique

En 2021, Océane a décidé d'offrir cette prestation tous les samedis des mois d'octobre et novembre à des femmes qui ont subi un cancer du sein et qui souhaitent recréer une ou deux aréoles.

Océane continue son action cette année encore dans le cadre d'Octobre Rose. C'est SA façon à elle, d'aider les femmes en détresse qui ont envie et besoin de retrouver une partie d'elles qui a été retirée. Son geste de gratuité est magnifique, il n'y a pas de mots pour qualifier cette jeune femme emplie de bienveillance.

Ce tattoo 3 D est une façon pour ces femmes meurtries de tourner la page et de retrouver un aspect «normal».



Les femmes qui sont passées entre les mains d'Océane

Ses clientes repartent heureuses, troublées, émues, transformées. C'est comme une renaissance. Le bonheur qu'Océane voit dans leurs yeux est sa plus belle reconnaissance.

Méthode du tattoo 3D

La technique du tatouage 3D permet de «reconstruire» avec un effet «trompe-l'oeil» une aréole mammaire qui a été partiellement ou complètement retirée lors d'une chirurgie. Il faut environ 1h de travail par aréole et il est important de savoir que cela est totalement indolore. L'objectif d'Océane est de recréer un aspect visuel le plus normal possible.

Les pigments utilisés sont permanents mais vont légèrement s'estomper (une retouche tous les 3 à 5 ans peut être nécessaire). Cette implantation de pigments reste un acte définitif qui va permettre aux femmes de retourner dans leur vie et d'oublier un peu, de cacher les stigmates d'un cauchemar. Océane a conscience que ce tatouage est un art qui, quelque part agit comme une psychothérapie accélérée. •

Contact: barberio.oceane@outlook.com Facebook: Beauté Addict - Maquillage permanent





Bien dans ses pieds bien dans son corps

BOTA PODOLOGIE comporte un large assortiment de produits destinés au soin et au bien-être du pied. Ces articles soulagent la douleur et la pression dues aux **orteils en marteau**, **cors**, **oeils-de-perdrix et callosités**. Les semelles offrent un confort optimal au quotidien et pendant le sport.

Coussins élastiques en gel ou silicone avec argent

- · Matière douce et élastique pour une adaptation optimale au pied
- Retour rapide à la forme initiale après utilisation
- · Absorption des chocs pour une répartition idéale de la pression

Emplâtres

- · Emplâtres d'hydrogel
- Emplâtres en gel ou silicone
- Emplâtres en mousse avec couche supérieure douce

Semelles

- Semelles anatomiques avec revêtement cuir et amortisseur Poron®
- · Semelles de massage visco-élastiques
- · Semelles amortissantes en silicone

Disponible en pharmacie, en bandagisterie et dans des magasins de matériel médical.





Des **soins adaptés** pour tous

Dans cette édition, nous avons pensé aux femmes, bébés et aux personnes qui ont souffert ou souffrent encore d'un cancer. Il existe des soins de qualité pour tout le monde et il faut en profiter.

Sandrine Stauner-Facques

Vos pharmacies doivent être votre lieu de référence pour trouver les meilleurs produits pour prendre soin de vous.

Des soins de nuit Mesdames

Pourquoi des soins spécifiques pour la nuit? Les soins de jour hydratent et protègent la peau de votre visage et les soins de nuit vont renforcer le processus naturel de régénération de la peau. La nuit, votre peau n'est plus soumise aux agressions extérieures (pollution, vent, soleil), l'épiderme se régénère et est réceptif aux propriétés des soins. La nuit est en fait le moment où l'activité de multiplication des cellules est la plus intense et où la capacité de pénétration des actifs est maximale. Les crèmes de nuit ont en général une formulation plus épaisse et riche en actifs: elles vont hydrater votre peau en profondeur.

URIAGE URIAGE AGELIFTPEEL I CAUDALÍE

Uriage Age Lift Peel nuit hydrate en profondeur, diminue rides et ridules, lisse la peau de votre visage et améliore l'oxygénation cellulaire.

Uriage Age Lift est une crème enrichie en rétinol et acide hyaluronique. Elle lisse et hydrate la peau du contour de l'œil.

Grâce à son alliance brevetée de Resvératrol, acide hyaluronique et booster de collagène vegan, la Crème Tisane de Nuit Resveratrol-Lift de *Caudalie* régénère la

Attention, bébé est fragile

Mustela remet constamment en question ses pratiques. Aujourd'hui, c'est son offre de lingettes qui a été revue: 3 produits éco-conçus, pensés pour 2 usages différents de la vie du parent (à la maison ou en vadrouille). Mustela a créé une offre condensée avec 3 types de lingettes:

- That is a line of the office condensed avec 5 types de lingette.
- Les lingettes jetables quand vous êtes en déplacement.
- Les lingettes de coton Bio à l'eau pour les fans de Bio.





Des produits d'exception pour bébé

Uriage a conçu de petite pipettes de sérum naturel pour nettoyer le visage de bébé de façon naturelle et douce.

La 1^{ère} crème lavante *Uriage* est un produit surgras liquide contenant 1/3 de lait nourrissant. C'est un soin 2 en 1 bébés et nourrissons: nettoyant et nourrissant en un seul geste. Il préserve le film hydrolipi-

dique, respecte parfaitement l'équilibre cutané et compense les effets desséchants de l'eau qui peut être calcaire.

Si votre bout de chou a la peau fragile, la 1ère Cold Cream Uriage nourrit intensément et protège la peau sèche et délicate de bébé contre les agressions extérieures. Sa formule apaise et apporte un confort immédiat. Cette crème restaure le film hydrolipidique de la peau.

peau pour un réveil en beauté. Les traits sont reposés et défroissés, la peau est ferme, le teint est radieux.

Oncologie

Les thérapies anticancéreuses, de plus en plus efficaces, entraînent toutefois des effets secondaires désagréables. 80% des patients souffrent d'effets secondaires cutanés, qui les amènent parfois à arrêter leur traitement. Déjà engagée auprès de ces patients depuis plus de dix ans, *La Roche-Posay* va maintenant plus loin en lançant Fight With Care. À la fois accélérateur de la recherche scientifique, outil de formation des professionnels de la santé et soutien aux patients et aux associations, Fight With Care vise à apporter des

CICAPLAST BAUME BS

CICAPLAST BAUME BS

ACCORDANCE DESMANDLOCATION

BAUME REPARATE MARKANTE M





solutions concrètes à un véritable problème de santé publique.

URIAGE

Tous les produits *La Roche-Posay* peuvent être utilisés par les personnes malades car ils sont très doux.

Voici quelques produits que les personnes atteintes d'un cancer peuvent utiliser sans crainte:

Cicaplast Baume B5 est une crème réparatrice qui s'utilise pour réparer et soulager les peaux fragiles et irritées. Cette crème réparatrice corps et visage contient du beurre de karité nourrissant, de la vitamine B5 apaisante et de la madécassoside connue pour ses propriétés anti-inflammatoires. La peau est immédiatement nourrie et confortable, les rougeurs et les irritations sont apaisées.

Dans le cas de traitements photosensibilisants, les risques liés au soleil sont plus élevés, même à travers une vitre ou par temps nuageux. Anthelios UVMUNE 400, 50+ est un fluide invisible qui contient un nouveau filtre UV, le Mexoryl 400 issu d'une innovation scientifique, qui renforce la protection contre les UV les plus insidieux, aussi appelés UVA ultra-longs. Parce qu'ils sont imperceptibles et dommageables, ces UV impactent la peau toute l'année. Il est nécessaire de la protéger.

Les traitements contre le cancer peuvent souvent entraîner des problèmes au niveau des ongles (apparition de lignes ou de crêtes, hyperpigmentation, etc). C'est la raison pour laquelle un soin tout particulier doit leur être apporté lors des traitements. Pour sublimer vos ongles, La Roche-Posay a créé le vernis Toleriane qui se décline en de nombreuses jolies couleurs. Ce vernis au silicium agit comme un soin pour renforcer et réparer les ongles jour après jour.

URIAGE



Le mot «ondes» fait peur

Le mot ondes suscite des craintes, une peur inexpliquée et un peu étayée par tout ce que l'on peut lire sur Internet... OK votre four à micro-ondes utilise des ondes mais il n'en reste pas de trace dans vos aliments et pas plus dans le four après utilisation. Il n'y a pas de risque d'irradiation si vous restez à côté: les fabricants installent des grilles de rétention devant le verre.

Comment cela fonctionne?

Les aliments cuisent sous l'action d'un rayonnement énergétique qui les pénètre et atteint leurs molécules d'eau. Ces dernières changent alors d'orientation et c'est leur mouvement qui crée de l'énergie et la chaleur, qui va chauffer ou cuire les aliments.

Contrairement aux autres modes de cuisson, le transfert de chaleur se fait de l'intérieur vers l'extérieur de l'aliment.

Utilisez le bon contenant

C'est à cela qu'il faut faire attention. Certains plastiques ne sont pas conçus pour être utilisés au micro-ondes et ces derniers favorisent la diffusion de perturbateurs endocriniens.

Pour ne pas commettre d'erreur: mieux vaut utiliser des récipients en verre ou en céramique et le problème est réglé.

66 La cuisine au micro-ondes présente des atouts diététiques. 99

Avantages de la cuisson au micro-ondes

Cette cuisson présente quelques avantages non négligeables:

- Ce mode de cuisson tue les bactéries ou autres agents pathogènes.
- Ce mode de préparation préserve mieux les protéines végétales ainsi que les vitamines et les nutriments car la cuisson est plus rapide.
- Contrairement aux idées reçues, cette cuisson n'est pas cancérigène contrairement à d'autres types de cuissons.
- C'est un mode de cuisson propre qui n'engendre pas de réaction de Maillard. Cette réaction aussi appelée glycation par les biologistes, se produit entre les sucres et les protéines des aliments lors de leur cuisson à haute température. Pour faire court, la réaction de Maillard est associée à un phénomène d'oxydation des cellules et implique un vieillissement prématuré (maladies cardiovasculaires, neurodégénératives...). La glycation conduit à des dommages sur les cellules et les tissus.
- La cuisine au micro-ondes n'est pas très gourmande, avouons-le. Mais elle présente des atouts diététiques.
 Il est inutile de mettre de la matière grasse pour cuire un aliment.

Il reste super pratique

Même si nous n'avons pas envie de cuisiner, de cuire nos aliments au micro-ondes, il faut avouer qu'il nous permet de gagner du temps dans notre cuisine. Il nous permet notamment de réchauffer nos plats rapidement et surtout sans les dessécher, ce qui est appréciable. •

ENVIRONNEMENT

La **manipulation correcte** de produits cosmétiques, des médicaments et de seringues non utilisés

En 2021 les pharmacies et la SuperDrecksKëscht® ont collecté presque environ 186,9 tonnes de médicaments et de produits cosmétiques, soit environ 290 g par habitant et par an.



Médicaments

Les médicaments sont destinés à la santé, aux soins corporels et à l'hygiène, mais ils ne remplissent leur fonction que s'ils sont utilisés au bon moment et pour le but recherché. Lorsque les médicaments sont mal utilisés ou pris en concentrations élevées, les matières actives qu'ils renferment peuvent porter atteinte à l'homme et à son milieu. Les médicaments qui ne sont plus utilisés ne doivent pas être mélangés aux déchets ménagers. Les médicaments – en font partie: les dragées, lotions, aérosols médicaux, poudres, pommades, sirops, cachets, teintures ou gouttes – peuvent être restitués dans tous les sites de collecte de la SuperDrecksKëscht®. Les médicaments peuvent également être éliminés par le biais du système de reprise mis en place par les pharmaciens luxembourgeois (Syndicat des Pharmaciens Luxembourgeois).

Les médicaments vont être séparés de leurs emballages dans les sites de collecte. Les médicaments et les produits de beauté sont ensuite incinérés à haute température dans une installation appropriée chez le destinataire des déchets. Les emballages des médicaments périmés sont recyclés avec les papiers.

On a constaté qu'un grand nombre d'emballages éliminés était encore pleins ou presque pleins. Les médicaments non utilisés entraînent des coûts économiques importants qui peuvent en principe être évités. Tous les acteurs sociaux, et notamment les patients, sont invi-

tés à veiller à une gestion rationnelle des médicaments, d'une part pour protéger l'environnement, d'autre part pour accroître la rentabilité des coûts dans le domaine de la santé.

Profitez des structures de reprise proposées dans les pharmacies, la collecte mobile de la *SuperDrecksKëscht*® ou dans les centres de recyclage.

Seringues

De nombreuses maladies, chroniques notamment, le diabète par exemple, sont aujourd'hui traitées à domicile par le biais d'injections régulières. C'est ainsi que l'on trouve de plus en plus d'aiguilles et de seringues dans les ménages privés. Lorsqu'elles ne sont pas éliminées dans les règles de l'art, les seringues usagées présentent un danger potentiel non négligeable. Les employés des sociétés d'élimination, mais aussi les membres de la famille ou les utilisateurs mêmes, peuvent se blesser sans le vouloir, sans parler du risque d'infection.

Utilisez la boîte de sécurité que la *SuperDrecksKëscht®* a introduite en coopération avec les médecins et les pharmaciens pour les seringues et les aiguilles dans les ménages privés. Vous pouvez vous la procurer gratuitement sur demande dans les pharmacies et auprès de la *SuperDrecksKëscht®*. Elle existe en 2 tailles - 11 et 2,51. •

Vous trouverez de plus amples informations auprès du SuperDrecksKëscht, tél. 488 216 217, www.sdk.lu



Notre offre de conseil

- Conseils sur le traitement et le stockage écologique des déchets, conseils de prévention
- Conseils, informations et formation pour les employés

Pour plus d'informations: Tel.: +352 621 301 775 E-mail: jeff.barre@sdk.lu







SOCIÉTÉ

Bien-vivre au sein de la Seniorenresidenz Eisknippchen

C'est en mai 2021 à Weidingen/Wiltz, au cœur des Ardennes luxembourgeoises, que Päiperléck, réseau de soins à domicile et de résidences seniors, a ouvert sa 5ème résidence seniors. Cette résidence moderne et innovante propose 3 services et un total de 97 chambres sous un même toit: un logement encadré avec une unité démence, un foyer de jour (CPG) ainsi que des lits de vacances.

Comment est aménagée la nouvelle Seniorenresidenz Eisknippchen?

La Seniorenresidenz Eisknippchen se répartit sur trois étages et se compose de 97 chambres disponibles à la location dont 69 chambres individuelles, 23 chambres doubles et cinq petits appartements.

Les chambres et appartements disposent d'une surface habitable allant de 24m² à 54m² et sont adaptées aux personnes à mobilité réduite tandis que les salles de bains sont entièrement équipées. Nos résidents peuvent meubler eux-mêmes leur chambre, un aspect important, car au sein d'une ambiance familière, il y a un sentiment de confort et de bien-vivre.

Encadrement de personnes âgées désorientées

La résidence propose également aux personnes âgées désorientées des espaces sécurisés avec un encadrement adapté à leurs besoins spécifiques.

L'expertise proposée par nos équipes multidisciplinaires formées à la prise en charge des personnes souffrant de déficit cognitif offre un environnement adapté et sécurisant où ils peuvent vivre un quotidien stimulant et paisible à la fois tout en favorisant leur autonomie.

Dans un environnement multisensoriel, chaque sens est mis en éveil pour permettre à nos résidents de se détendre et d'apaiser leurs éventuelles angoisses.



Quel est le type de prise en charge proposée au sein de la Seniorenresidenz Eisknippchen?

Quel que soit votre niveau d'autonomie, les structures d'accueil de Päiperléck offrent la possibilité de vivre au sein de logements adaptés aux besoins de chacun. Nos clients bénéficient d'un accompagnement professionnel par une équipe pluridisciplinaire ainsi que d'un encadrement soins assuré par notre personnel qualifié présent sur place 24h/7j.

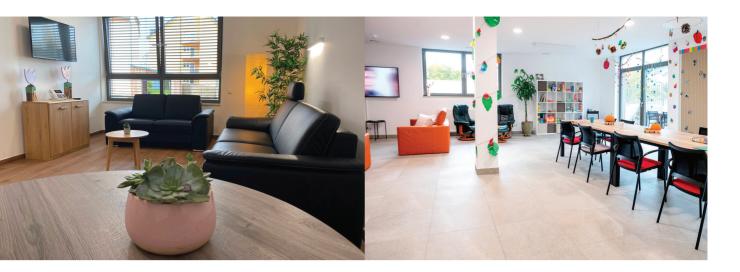
Notre équipe pluridisciplinaire conseille et accompagne nos résidents dans leur vie quotidienne en intervenant dans de nombreux domaines. Ainsi nous proposons un accompagnement thérapeutique avec nos ergothérapeutes, kinésithérapeutes, psychologues et diététiciennes. Au-delà de l'ouverture de la résidence Eisknippchen, Päiperléck renforce sa présence dans le nord du pays avec l'ouverture d'une nouvelle antenne de soins à domicile dans l'ancienne Maison Paschtouesch à Dahl.

Pour répondre aux besoins des communes avoisinantes, les services suivants y sont proposés aux clients:

- Service de soins à domicile 7 jours/7
- Prise de sang sur rendez-vous du lundi au samedi de 6h30 à 9h00, sur place comme au domicile du client ainsi que
- Kinésithérapie et ergothérapie l'après-midi du lundi au vendredi, sur place ou au domicile du client.

Quels sont les services complémentaires proposés?

La résidence Eisknippchen souhaite contribuer à ce que ses résidents puissent jouir d'une qualité de vie optimale



en encourageant leur bien-être afin de leur permettre de mener une vie indépendante et autodéterminée.

L'offre de soins proposée au sein de la résidence est adaptée aux différents besoins:

La salle Snoezel, par exemple, est entièrement dédiée à la détente et à la redécouverte des sens. Dans un environnement multisensoriel, chaque sens est mis en éveil pour permettre à nos résidents de se détendre et d'apaiser leurs éventuelles angoisses. Le Snoezelen permet à nos résidents rencontrant des difficultés de communication de s'exprimer sur leurs sentiments et d'être ainsi plus facilement compris.

L'un des lieux les plus appréciés de la résidence est le **Foyer de Jour Eisknippchen**. Le Foyer s'adresse aux seniors avec pour objectif le maintien des liens sociaux, de faire de nouvelles connaissances, de lutter contre l'isolement et de participer ensemble à des activités. Ces activités n'ont pas seulement une vocation sociale, mais aussi un aspect thérapeutique. Elles permettent

de stimuler et d'entretenir les capacités motrices. Les ateliers, activités et excursions proposés ne sont d'ailleurs pas seulement réservés aux résidents de la maison, mais le foyer de jour ouvre également ses portes du lundi au vendredi aux seniors de la commune ou des environs.

N'hésitez pas à venir découvrir par vous-même le bienvivre au sein de la Seniorenresidenz Eisknippchen! Jean-Marie Desbordes, responsable de la résidence se fera un plaisir de vous accueillir et de vous proposer une visite guidée de notre infrastructure tout en soulignant les nombreux avantages de vivre en logement encadré.

Seniorenresidenz Eisknippchen
17, Rue des Vieilles Tanneries – L-9572 Weidingen Wiltz
wiltz@paiperleck.lu
Prenez RDV pour une visite guidée au 24 25 40 00 ou
découvrez notre réseau sur
www.paiperleck.lu



SENIORENRESIDENZ EISKNIPPCHEN WEIDINGEN • WILTZ

LOGEMENT ENCADRÉ AVEC UNITÉ DÉMENCE POUR PERSONNES ÂGÉES & À MOBILITÉ RÉDUITE

- 97 CHAMBRES & APPARTEMENTS DISPONIBLES À LA LOCATION
- PENSION COMPLÈTE
- ENCADREMENT 24/7 PAR NOTRE PERSONNEL QUALIFIÉ
- ACTIVITÉS & ANIMATIONS AU SEIN DU FOYER DE JOUR
- VISITES GUIDÉES SUR RDV

Tél.: 24 25 40 00 www.paiperleck.lu





CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG

Le laboratoire d'échocardiographie du CHL **accrédité par l'EACVI**



Le laboratoire d'échocardiographie du CHL s'est vu récemment attribuer une accréditation en échocardiographie transthoracique, en échocardiographie transoesophagienne et en échocardiographie d'effort, délivrée par l'European Association of Cardiovascular Imaging (EACVI). Il devient ainsi le premier laboratoire d'échocardiographie au Luxembourg à recevoir cette accréditation de renommée internationale.

Le laboratoire d'échocardiographie du CHL s'est soumis volontairement à cette accréditation, laquelle est valable durant 5 ans.

Dr Rouguiatou Sow, médecin cardiologue au CHL: «Lors de l'audit, notre laboratoire d'échocardiographie a été en mesure de démontrer sa conformité aux exigences requises dans le référentiel, apportant ainsi la preuve de sa capacité à gérer un système qualité, à être techniquement compétent, et à produire des résultats valables et fiables.»

Préparation à l'audit

Tous les laboratoires d'échocardiographie qui répondent aux critères de l'ESC (Société européenne de cardiologie) - l'EACVI étant une branche de l'ESC - peuvent faire la demande d'accréditation.

Pour se préparer à l'audit, les équipes du laboratoire

d'échocardiographie du CHL se sont fixées comme objectifs:

- la création et l'adaptation des protocoles,
- la mise en conformité des pratiques aux normes EACVI,
- la certification des compétences des sonographers et des cardiologues.

Dr Sow: «Tout le projet a été formalisé par un groupe de travail de notre service de cardiologie avec le support de la cellule qualité du CHL. Le dossier finalisé a été envoyé à l'EACVI qui l'a audité à distance. Son évaluation s'est basée aussi bien sur le système qualité que sur les compétences techniques des équipes du laboratoire.»

En passant par ce processus d'accréditation, le laboratoire d'échocardiographie du CHL se donne la possibilité d'entre autres:

- vérifier la qualité de sa pratique et de ses équipements selon des normes européennes,
- devenir un terrain de stage reconnu et attractif pour les étudiants en médecine,
- participer à des projets scientifiques à l'échelle européenne.

Cette démarche d'accréditation s'inscrit en totale cohérence avec la politique institutionnelle du CHL (récemment réaccrédité par la Joint Commission International) qui s'engage à offrir des soins de qualité et sécuritaires aux patients.



Tous les 2 ans, la mammographie fait partie de ma to-do liste. Pour ma santé, pour moi !

Dépistage gratuit pour toutes les femmes de 50 à 70 ans.







COMPLÉMENTS

Ralentir le processus de vieillissement: les recherches

progressent

Des scientifiques suédois et ponégie

Des scientifiques suédois et norvégiens ont montré dans une nouvelle étude qu'il est possible de maintenir les cellules du corps en vie plus longtemps grâce à une combinaison de sélénium et de coenzyme Q10. Grâce à leurs découvertes, ils espèrent aider à préserver la bonne santé jusqu'à un âge avancé.

Toutes les cellules du corps ont une «date d'expiration», mais il est possible de la prolonger, selon une nouvelle étude menée par des chercheurs suédois et norvégiens, et publiée dans la revue internationalement reconnue *Nutrients*

Les scientifiques ont examiné la longueur des télomères, une méthode de référence pour évaluer la longévité restante d'une cellule, ainsi que d'autres marqueurs de vieillissement.

Augmentation de la longueur des télomères avec le sélénium et la coenzyme Q10

En donnant un complément de sélénium et de coenzyme Q10 ou un placebo à un grand groupe de personnes âgées - hommes et femmes en bonne santé - les scientifiques ont pu observer entre les deux groupes une différence significative de longueurs des télomères.

Dans le groupe ayant reçu les deux suppléments actifs, le sélénium (SelenoPrecise, Pharma Nord) et la coenzyme Q10 (Bio Q10 Gold Activ, Pharma Nord), les télomères étaient plus longs que les participants du groupe ayant recu le placebo.



Nos gènes sont disposés le long de molécules d'ADN, double brin torsadées, appelées chromosomes. Au bout de nos chromosomes, nous avons des télomères pour protéger l'ADN de l'effilochage ou de l'emmêlement. On peut les comparer aux embouts en plastique qui protègent les extrémités des lacets. A chaque division, les télomères se raccourcissent légèrement, et finalement ils deviennent si courts que la cellule ne peut plus se diviser avec succès et meurt

Apparemment, le sélénium minéral et la coenzyme Q10 sont capables de protéger les télomères en ralentissant ce processus de raccourcissement.

Stress oxydatif et inflammation

«Nous, les humains, sommes exposés à un vieillissement accéléré, et l'augmentation du stress oxydatif et de l'inflammation accélère ce processus, surtout en cas de carence ou d'apport de sélénium et de coenzyme Q10. Cependant, la prise d'un supplément peut ralentir les personnes ayant de faibles niveaux de ces deux composés», a déclaré le chercheur principal, le Pr Urban Alehagen, cardiologue à l'hôpital universitaire de Linköping en Suède.



000

L'étude récente a été menée en analysant les prises de sang régulières pendant plus de cinq ans, de plus de 443 participants à l'étude l'étude principale, Ki-Sel-10, publiée en 2013 dans l'International Journal of Cardiology, qui avait montré chez les sujets recevant du sélénium et de la coenzyme Q10 un taux de mortalité cardiovasculaire inférieur de 54% par rapport au groupe placebo.

Comme les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès chez les sujets âgés, les chercheurs ont cherché une explication, et entamé une analyse systématique du grand nombre d'échantillons de sang stockés.

Contrer les changements biologiques

Depuis la publication de l'étude principale en 2013, plus de 20 études de suivi ont été réalisées. En mesurant divers biomarqueurs, les scientifiques de la plupart de ces études ont pu voir que le sélénium et la coenzyme Q10 semblent contrecarrer certains des changements biologiques normalement associés au processus de vieillissement.

Dans l'étude la plus récente, la 23e sous-étude, ils se sont concentrés sur la longueur des télomères et un certain nombre de biomarqueurs spécifiques du vieil-lissement. Et encore une fois, la combinaison de sélénium et de coenzyme Q10 semble aider les séniors à maintenir, ou du moins à soutenir, leur santé et leur qualité de vie.

Une carence en sélénium généralisée

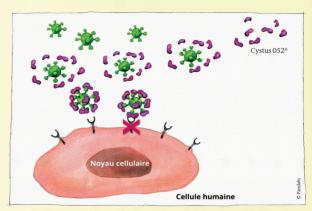
«Jusqu'à présent, nous avons constaté que les deux composés ont un impact positif sur la fibrose, phénomène particulièrement prononcé en lien avec le vieillissement cardiovasculaire. Nous avons également examiné d'autres marqueurs et nous pouvons voir qu'il existe un lien entre l'apport en sélénium et l'âge biologique», explique le Pr Alehagen.

L'apport moyen en sélénium est relativement faible dans de grandes parties de l'Europe, en raison de la teneur plus faible en sélénium dans les terres agricoles par rapport à d'autres parties du monde. Des études montrent que nous avons besoin de plus de 100 microgrammes de sélénium par jour, mais dans nos pays l'apport moyen est inférieur à la moitié.

Référence

Selenium and Coenzyme Q10 Intervention Prevents Telomere Attrition, with Association to Reduced Cardiovascular Mortality—Sub-Study of a Randomized Clinical Trial", Nutrients 2022, 14, 3346.





- Les polyphénols de Cystus 052® enrobent les virus (grippe, rhume) et les empêchent de pénétrer dans les cellules de la muqueuse
- Dispositif médical
- Sans effets secondaires



Comment l'utiliser?

Utilisation préventive en présence d'un risque accru d'infection (école, grands magasins, transports publics): laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche toutes les 60 à 90 minutes.

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.

Composition

- Polyphénols complexes stables extraits de Cistus × incanus L. PANDALIS
- Exclusivité du laboratoire Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH

Demandez conseil à votre pharmacien

Des nausées pendant votre grossesse?

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

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

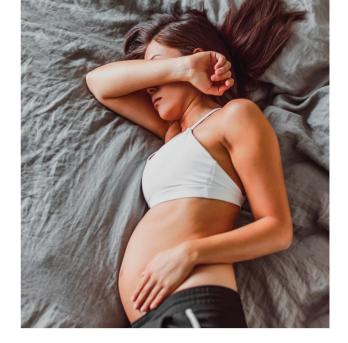
L'hCG est aussi à l'origine de nombreux maux au début de votre grossesse, tels que nausées, fatigue, seins sensibles, vertiges et maux de tête. La concentration d'hCG dans votre organisme est maximale vers la 9e/10e semaine de grossesse, puis elle diminue lentement. C'est pourquoi la plupart des femmes enceintes se sentent généralement mieux après le premier trimestre (12 semaines).

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

Quelques conseils si vous souffrez de nausées

Il n'existe pas de remède miracle qui fonctionnerait pour tout le monde. Faites certains essais et surtout, prenez suffisamment de repos. N'oubliez pas que cette phase se termine généralement après 12 semaines parfois moins. Ces conseils peuvent vous aider:

- Ne vous levez pas tout de suite le matin, restez allongée et mangez d'abord un petit quelque chose.
- Mangez de petites portions régulièrement tout au long de la journée. Il est important d'écouter votre corps, surtout si vous vomissez beaucoup.
- Mangez des produits faciles à digérer. Mangez ce dont vous avez envie. Buvez de l'eau/du thé léger (gingembre) en journée. Même si manger vous rebute, il est important que vous ingériez un petit quelque chose. Un estomac vide aggrave les symptômes.
- Reposez-vous suffisamment. La fatigue peut aggraver les nausées.
- Vous avez des nausées toute la journée ou vous vomissez fréquemment? Il existe des médicaments qui peuvent aider contre ces nausées. Demandez conseil à votre gynécologue.



Certaines femmes enceintes vomissent beaucoup et perdent du poids. Quand devez-vous contacter votre gynécologue? Si vous vomissez plusieurs fois par jour et que cela ne s'arrête pas après quelques semaines, si vous ne parvenez même plus à garder les liquides, si vous perdez plus de 5% de votre poids d'avant votre grossesse.

Environ 2% des femmes enceintes connaissent une forme extrême de nausées et de vomissements liés à la grossesse, l'hyperemesis gravidarum (HG). L'HG provoque des vomissements fréquents, et empêche de garder quoi que ce soit dans l'estomac. La déshydratation et la malnutrition sont alors des risques réels. La perte de poids est un autre symptôme. Ces symptômes ne disparaissent pas après la 12e semaine. Le corps de la femme enceinte ne parvient alors plus à fonctionner normalement. En cas d'HG, une intervention médicale est nécessaire. La maman est alors souvent hospitalisée pendant quelques jours pour éviter la déshydratation.

Même si vous vomissez (fréquemment) ou que vous ne parvenez plus à manger beaucoup, votre bébé n'en souffrira pas. Il vit de vos réserves. Les hormones de grossesse présentes dans votre corps font en sorte que votre bébé soit prioritaire et reçoive suffisamment de nutriments. Ne vous inquiétez donc pas trop, car le stress peut aussi aggraver les symptômes.

La phase de nausées et de vomissements se termine souvent vers la 12e semaine. Mais lors du 3e trimestre, et surtout au cours des dernières semaines, une perte d'appétit se manifeste souvent à nouveau. Cela est dû au fait que votre bébé se trouve près de votre estomac. Manger de petits repas pourra vous aider. ●

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

Gestarelle G⁺

Pré-conception • Grossesse • Allaitement

Gestarelle G⁺ est un complément alimentaire.



www.Gestarelle.be







Dr R. Dehesbaye

Le cannabis est cultivé par l'homme depuis des millénaires. Les preuves archéologiques les plus anciennes datent d'il y a plus de 6000 ans. Exploitée dans une multitude d'utilisations, de l'alimentation à la production textile, c'est toutefois en particulier pour ses vertus médicinales que la plante s'est démarquée.

Ses vertus sont déjà évoquées en Chine dès 2700 avant J-C, dans la pharmacopée écrite par l'empereur Shennong, un des trois pères de la médecine chinoise. Dans son ouvrage médicinal, le «Shennong bencao jing» (Le traité des herbes médicinales), il affirme que le chanvre peut aider à traiter «plus d'une centaine de maux».

Sa culture et son utilisation ont migré peu à peu vers l'ouest. C'est au retour des colonies indiennes et des guerres napoléoniennes que le cannabis fait son entrée dans la médecine occidentale. Jusqu'à la moitié du 20e siècle, la teinture de cannabis se retrouvait dans presque dans toutes les officines occidentales

66 Plus de 73 millions d'Européens ont consommé du CBD dans une perspective curative ou préventive, le plus souvent pour prendre soin de douleurs ou diminuer l'anxiété.

C'est curieusement suite à la pression de certains lobbys, notamment celui du coton, que le cannabis a été banni et diabolisé. Et en 1953 il sort des pharmacopées européennes. Pour une petite cinquantaine d'années seulement, toutefois, car depuis le début du 21e siècle le cannabis refait son entrée dans la médecine occidentale... Il n'aura ainsi été écarté de nos pharmacies que très peu de temps, à l'échelle de l'histoire de l'humanité.

Les cannabinoïdes et le corps humain

En étudiant les mécanismes au travers desquels le cannabis provoque ses effets psychotropes, le docteur Raphael Mechoulam isola le THC et le CBD en 1964. Il découvrit le récepteur avec lequel ces deux nouvelles molécules interagissent, et se posa une question: «Ce récepteur a-t-il pour seule fonction d'interagir avec ces deux molécules du cannabis, ou interagirait-il avec un cannabinoïde produit par notre corps?» Et c'est ainsi qu'en 1992, le premier endocannabinoïde - un cannabinoïde produit par le corps - est découvert. Notre corps produit donc des cannabinoïdes: une découverte majeure, qui livre encore ses secrets à l'heure actuelle. C'est le début de la science du cannabis.

Depuis le début des années 2000, les études scientifiques autour du cannabis explosent. Des centres de recherche privés et universitaires spécialisés dans le cannabis ont été créés. Parallèlement, des médicaments



Le chanvre n'est pas de la marijuana

Quand on parle de cannabis, on pense volontiers à la marijuana, la variété est consommée pour sa haute teneur en tétrahydrocannabinol (THC), un cannabinoïde aux effets psychotropes. Le chanvre est de la même famille, mais il contient nettement moins de THC (une teneur inférieure à 0,2%). C'est lui qui est de plus en plus utilisé dans de nombreux domaines, de la cosmétique à, plus récemment, la mode. De même, les produits de CBX Medical sont THC-free, et leur profil cannabinique est certifié postproduction par un laboratoire indépendant.

à base de tétrahydrocannabinol (THC) et de cannabidiol (CBD) voient le jour, issus de ces recherches.

«Cette plante interagit naturellement avec notre corps et la science vient peu à peu éclaircir ses principes d'action et par conséquent, dévoiler son potentiel», nous résume Flora Mer, Bioingénieure chez CBX Medical, une société qui développe des produits à base de cannabis distribués au Luxembourg (voir encadré).

Le cannabis en pharmacie: l'efficacité et la sécurité

Plus de 73 millions d'Européens ont consommé du CBD dans une perspective curative ou préventive, le plus



souvent pour prendre soin de douleurs ou diminuer l'anxiété. Dans un peu plus de 80% des cas, les consommateurs l'ont pris en automédication. Le haut potentiel économique du cannabis et l'image «rebelle» que la plante porte depuis 50 ans attire en effet l'intérêt des moins scrupuleux. C'est pour cela que des produits trompeurs et de basse qualité inondent le marché sur internet et dans certains CBD-shop. Cela mène malheureusement à l'insatisfaction des patients due au manque d'efficacité.

Pour ces raisons, il est important de disposer de produits de qualité, disponibles via un canal contrôlé et sûr - les pharmacies, dans les mains d'un professionnel de la santé qui aura les compétences pour aborder la problématique du patient avec éthique et compétence. Il existe en effet des contre-indications à l'utilisation de CBD, notamment pour les femmes enceintes et allaitantes ainsi que pour les patients suivant certains traitements anti-cancéreux, comme d'autres médicaments interagissant avec les cytochromes P450. Un point d'autant plus important que les patients cancéreux font souvent partie des consommateurs se tournant vers l'automédication.

Zoom sur CBX Medical, un acteur engagé dans la recherche

Fondée en juillet 2020, la société belge CBX Medical s'est spécialisée dans le développement de produits à base de cannabinoïdes disponibles en pharmacie. «Nous croyons fermement dans la science et la plante de cannabis, nous sommes convaincus qu'ensemble elles apporteront une alternative thérapeutique sérieuse, c'est pour cela que nous investissons dans la recherche et multiplions les collaborations universitaires», expliquent leurs fondateurs.

Le 31 août, la société a récolté pas moins de 80 kilos de fleurs sur son champs expérimental de cannabis. Les résultats des études agronomiques seront disponibles dans le courant du mois de novembre.

Six conseils pour bien se séparer de bébé

À la fin de son congé maternité, il n'est pas facile de se séparer de bébé. Pour bien préparer cette situation, pensez à anticiper! Voici quelques attitudes à adopter.

Emilie Di Vincenzo

Il n'y a pas que la rentrée scolaire, dans la vie! Pour les tout-petits aussi, la séparation avec les parents et la découverte d'un nouveau lieu peuvent être impressionnantes. Comment bien se séparer de bébé après son congé maternité? Voici nos 6 conseils.

1. Anticipez la séparation

Avant de confier bébé à des professionnels, **laissez-le à une personne de confiance:** vos parents, des amis... Partez une ou deux heures, plusieurs fois dans la semaine.

Ceci vous permettra, autant à vous qu'au petit, de vous habituer à être séparés l'un de l'autre. Ainsi, le **jour de la rentrée chez la nounou ou à la crèche, la coupure sera moins douloureuse.**

2. Expliquez la situation à bébé

Eh oui! Les tout-petits comprennent tout ce qu'il se passe autour d'eux. Aussi, si vous vous séparez de votre bébé sans explication, il pourrait bien se sentir abandonné. C'est pourquoi vous devez bien tout lui dire: pourquoi vous partez, quand vous revenez, que vous le laissez avec une personne de confiance.

Se séparer de bébé n'est jamais chose facile. Pourtant, adopter quelques attitudes vous permettra d'aborder cet abandon plus sereinement. Aussi, sachez anticiper la rentrée chez la nounou ou à la crèche et demandez un temps d'adaptation. Expliquez la situation à bébé et laissez-lui son doudou. Faites-lui sentir que vous faites confiance aux personnes qui assurent sa garde et dites au revoir sans faire durer ce moment: il se sentira ainsi plus en sécurité.



66 Pour les tout-petits aussi, la séparation avec les parents et la découverte d'un nouveau lieu peuvent être impressionnantes. 99

3. Préparez une période d'adaptation

Le saviez-vous? Les gardes d'enfants proposent souvent une période d'adaptation. Profitez-en! Laissez votre petit d'abord quelques heures, puis une demi-journée et, enfin, une journée entière.

La séparation n'en sera que facilitée pour vous et bébé.

4. Accordez votre confiance aux professionnels de l'enfance

Les personnes à qui vous laissez votre enfant sont des professionnels: elles sont formées pour chouchouter les tout-petits.

Aussi, faites-leur confiance!

5 Laissez son doudou au petit

Le doudou est un objet familier de l'enfant. Son odeur, son toucher, toutes ces sensations le rassurent. Ainsi, dans un lieu nouveau, le doudou lui permet de se sentir en sécurité: aussi, ne l'oubliez pas!

$oldsymbol{6}$. Dites au revoir et ne tardez pas à partir

Si vous tardez trop à partir, bébé risque de sentir que vous avez du mal à le laisser seul avec des inconnus. Cela pourrait bien lui provoquer de l'anxiété.

Aussi, sachez bien vous en aller: n'oubliez pas de lui dire au revoir et de lui faire un bisou. Dites-lui quelques mots rassurants et partez!



LE BIEN-ÊTRE DES RÉSIDENTS DEPUIS 20 ANS

Quand on évoque le secteur d'aides et soins des personnes âgées, beaucoup de considérations émotionnelles entrent en ligne de compte. Les familles sont particulièrement attentives à la bonne prise en charge d'un être cher : l'aspect humain doit transcender les considérations d'hôtellerie et la stricte application des protocoles de soins.

Elysis défend le respect, l'innovation et la qualité. Ayant juste fêté le 20^{ème} anniversaire de la maison du Kirchberg, le directeur général Mr Piromalli se livre sur cette belle aventure. De quoi se projeter pour l'ouverture de la seconde maison à Esch-sur-Alzette en 2023.

Quelle est l'essence de votre projet?



Frédéric Piromalli : « Notre vision, c'est de rester une maison de soins avec un cadre de vie adapté, et une qualité élevée des services de soins et thérapie, plaçant l'humain et son bien-être au cœur de sa mission. Les soins sont personnalisés et visent à maintenir les capacités de la personne prise en charge.

C'est elle, et ses besoins, qui définissent notre action. Nous voulons et pouvons « ajouter de la vie aux années » malgré la dépendance qui avance.

Comme notre établissement est la demeure des résidents, il faut qu'ils se sentent autant que possible comme à la maison. Je suis convaincu que l'hôtellerie peut toujours être améliorée et je m'y engage.

Nous avons aussi un atout unique : la souscription, cet engagement qui permet d'accéder en priorité à nos maisons quand on se trouve en état de dépendance. »

Quelle est votre approche managériale?

FP: « Je ne voudrais pas prendre la tête d'une société imposant des résultats financiers déterminés, encore moins

un bénéfice à atteindre. Je suis moi-même issu du monde des soins, et ma vocation est d'apporter mes compétences à ceux qui en ont besoin. Ce qui donne du sens à mon métier, c'est l'humain. Notre personnel aime les gens dont il s'occupe, les soutient et leur offre les meilleurs soins possibles.

Notre fonctionnement est basé sur la rigueur : ce qui est fait doit être bien fait. Tout n'est pas parfait, mais la rigueur se gère en balance avec le bien-être des salariés et celui des résidents. C'est une délicate alchimie.

Il ne faut évidemment pas négliger les aspects financiers du fonctionnement d'une (et bientôt deux) maison(s) comme la nôtre. Mais les finances sont un moyen, non pas une fin. Toute idée d'optimisation est proscrite chez nous si elle affecte les moyens engagés pour la prise en charge du résident. Tout bénéfice est réinjecté dans notre fonctionnement, même les administrateurs sont bénévoles, ce dont je suis fier »

Qu'est-ce qui fait votre singularité?

FP: « Ce qui fait qu'Elysis est différent? Incontestablement ce fait de privilégier notre mission, au-dessus des contingences matérielles inhérentes à notre service aux résidents. Nos valeurs ne sont pas de simples mots, mais une réalité. Si nous plaçons au-dessus de tout le bien-être du résident, cela implique d'y associer celui du personnel et des familles. Pour celles-ci, nous restons ouverts 24 heures sur 24, nous sommes à leur écoute, et elles nous aident à améliorer notre fonctionnement grâce à leurs remarques et leur participation au Comité de vie sociale. Nous veillons à garder en toute circonstance notre caractère familial. »

Vous trouverez l'interview intégrale sur www.elysis.lu

Pour toute info complémentaire, appelez-nous au +352 26 43 8-1.



Le Krav-maga:

votre allié face aux agressions

Ils sont plus de 20.000 pratiquants dans le monde à avoir adhéré à la discipline. Au Luxembourg, sept clubs de Krav-maga existent. Le but de ce sport de combat: se défendre. De plus en plus de femmes s'y mettent.

Sabrina Frohnhofer

Le terme Krav-maga signifie en hébreux «combat rapproché». La discipline se veut simple mais hyper efficace, à tel point, qu'elle a été adoptée par toutes les forces armées israéliennes, certaines unités de police américaine, agents du FBI, gendarmes du GIGN et le RAID.

Le Krav-maga est né dans un contexte historique, où savoir se défendre était important. Imi Lichtenfeld a conçu sa méthode dans un souci de réalisme, et au fil des années, a testé ses découvertes dans de nombreuses circonstances. Cela fait du Krav-maga une self-défense moderne et réaliste, caractérisée par un mode de pensée cohérent et logique qui permet des techniques naturelles, pratiques et faciles, basées sur des mouvements relativement simples du corps humain.

Deux techniques essentielles

Il s'agit d'une méthode de self-défense qui enseigne des techniques simples, instinctives et réalistes en réponses à tous types d'agressions. La self-défense en est la charpente et renferme des techniques variées visant à permettre à ceux qui y sont initiés de se défendre contre une attaque, éviter les blessures et de venir à bout d'un assaillant. Cette partie contient des parades contre une grande variété d'attaques armées ou non et dans des positions de base différentes: debout, assis, couché... Le combat au corps à corps constitue une phase plus avancée du Krav-maga et enseigne la façon de neutraliser rapidement et efficacement un adversaire. Il regroupe des éléments ayant trait au combat proprement dit: les tactiques, les feintes, la combinaison d'attaques différentes, la dimension psychologique du combat... et autant d'exercices permettant de développer sa capacité à gérer des situations de confrontations physiques dangereuses.



66 Notre but: la survie. Notre devise: défends-toi, si tu ne veux pas mourir.. 99

YANNICK FEDERKEIL

20.000 licenciés dans 16 pays

Le Krav-maga a été rattaché à la Fédération de karaté au début. Mais il est bien plus qu'un art martial, c'est un sport de combat. Créée par Imi Lichtenfeld qui a demandé à Richard Douieb d'en être le président, la Fédération européenne de Krav-maga (FEKM) compte aujourd'hui plus de 20.000 licenciés dans 16 pays.

«Notre philosophie est différente de celle des arts martiaux, assure Yannick Federkeil, qui a ouvert son club au Kirchberg en 2012. Il est ceinture noire 5º darga et directeur technique européen. Je viens du karaté et du jiu-jitsu. C'est en regardant une vidéo que j'ai découvert cette discipline. J'ai participé à un stage et je suis tombé amoureux.» Pas de compétition, les adhérents viennent pour apprendre à se défendre. «Notre but? La survie.»



Né dans les années 30 en Tchécoslovaquie

Les techniques actuelles de Krav-maga ont pris naissance dans les années 1930 à Bratislava, en Tchécoslovaquie, où un jeune homme, nommé Imi Lichtenfeld, athlète complet de renom, avec de nombreux titres en boxe, haltérophilie et gymnastique, a appris les grands principes du combat de rue auprès de son père, un célèbre et respecté policier.

Dans les années 40, Imi a été sélectionné pour créer un système de combat et de défense pour les militaires. Ce système a été nommé «Krav» pour «combat» et «maga» qui signifie «rapproché». Imi a été l'entraîneur en charge de l'armée pendant vingt ans.

A sa retraite de l'armée, lmi a adapté le Krav-maga pour les civils afin que tout le monde puisse le pratiquer. Puis dans les années 90, il a souhaité créer une Fédération internationale de cette discipline. C'est ainsi qu'en 1997, la première Fédération de Krav-maga est née et a été baptisée IKMF pour *Internationale Krav-maga Federation*, actuellement présidée par Avi Moyal.

Différents profils

La discipline peut être accessible aux enfants, mais en principe elle s'enseigne à un public de plus de 15 ans, sans pathologie physique ou cognitive. «Dans notre club,

nous comptons 150 adhérents âgés de 15 à 71 ans. Nous avons dans nos cours des victimes d'agressions. La plupart de nos pratiquants ont entre 30 et 60 ans et souvent ils ont essayé un art martial avant.» Les femmes aussi se lancent. «Elles sont 30% dans notre club du Luxembourg.»

Tous les coups sont permis

Initialement destinée aux forces de l'ordre, aux militaires et à l'armée, la discipline s'est ouverte à d'autres publics. «On vient pour se défendre mais aussi pour se bouger. On apprend à riposter en cas d'agressions de tous types». Bouteilles, bâtons, couteaux sont utilisés. «On peut taper dans les parties génitales. On vient ici pour apprendre des techniques en vue d'être efficace en cas d'agressions ou d'attaques.»

Contre-indications

En cas de soucis de motricité ou psychologiques voire de souffrance cardiaque, il sera impossible de pratiquer ce sport. «Il est très cardio et physique. Il faut voir son médecin avant de se lancer.» En une saison, les progrès sont spectaculaires. «On apprend les rudiments, les étranglements, les coups de poings et à éviter les attaques avec les armes. Chez nous, c'est du réel.» Les cours durent deux heures, entre échauffements, gainage, renforcement musculaire et techniques, sans oublier le maniement d'armes factices.

Equipements et protections

Un bas de kimono noir et un t-shirt blanc sont nécessaires ainsi qu'une ceinture de couleur blanche pour les débutants. Il faut également des baskets de salle et des protections. Coquille pour les hommes et protège-tibias, plastron pour les femmes, sans oublier le protège-dents et des gants, comme ceux utilisés dans la boxe américaine.

Attention à la loi

Tous les coups sont permis mais dans le respect de la morale et des règles juridiques. «On parle de légitime défense mais il est hors de question de crever un œil si on reçoit uniquement une claque. Attention toujours à la colonne vertébrale. Il ne faut pas taper dans la zone rouge s'il n'y a pas de danger de mort.» Le Krav-maga c'est un état d'esprit. «Il faut du discernement et toujours penser aux conséquences de ses actes.»



Non, non, ne pensez pas au tricot, il ne s'agit pas du tout de cela! C'est Jill Andrieu une coiffeuse mondialement connue, qui a créé la Trichothérapy[®]. Elle a créé le concept, l'a totalement mis en forme afin d'élaborer ensuite une formation.

Sandrine Stauner-Facques

Trichothérapy vient du Grec *trikhos*, cheveux. C'est un protocole mécanique qui crée un son qui se véhicule dans la fibre capillaire, et qui vient résonner dans la boîte crânienne. La vibration se répercute dans tout le corps.

Une formation

Les élèves suivent une formation de coiffeur énergéticien(ne) et sont ensuite ambassadeurs de la marque. L'objectif consiste à transmettre une connaissance puissante et profonde du lien entre le cheveu et l'émotion.

Pionnier de la coiffure énergétique, chaque coiffeur décode le potentiel d'information contenu dans le cheveu en le considérant comme un capteur d'énergie.

Nous avons rencontré Sabrina Salerno qui a travaillé durant plusieurs années en qualité de coiffeuse et qui a suivi la formation spécifique pour pratiquer ces soins qui apportent un bien-être évident.

A quoi ça sert?

Sabrina nous expliquait que nos cheveux reflètent notre état intérieur et que cette méthode magnifie les cheveux sans appliquer aucun produit. C'est juste incroyable mais pourtant vrai. Et en plus, cette technique relance l'énergie du corps en le débarrassant des toxines qui sont présentes en lui.



La technique se joue en trois étapes selon un protocole bien précis pour toucher le corps, l'émotionnel et l'esprit. Le modèle doit se détendre et fermer les yeux durant tout le protocole.

1ère étape: La praticienne pratique un massage crânien énergétique en stimulant certains points d'acupuncture bien spécifiques le long des méridiens. Elle relance ainsi la circulation de l'énergie avec le bout de ses doigts pour inviter la personne à entrer en introspection.

2ème étape: C'est la détoxination. On vous mouille les cheveux puis on vous les coupe au Tanto, un petit sabre japonais. Le mouvement de coupe est particulier et spécifique et l'objectif est de dynamiser les bulbes pileux grâce aux vibrations du Tanto.

3ème étape: C'est l'harmonisation et la restructuration. Le coiffeur énergéticien lisse les écailles du cheveu avec un rasoir à lame pleine. Cette étape apporte une brillance incroyable aux cheveux. ●

Les clientes de Sabrina ont des prises de conscience, des sensations physiques, des émotions qui remontent. Et cela peut «secouer»! En Trichothérapy, le client n'est pas passif mais acteur et prend part au soin. C'est ce qui permet aux énergies usées de s'évacuer et de laisser place aux nouvelles.



Sabrina Salerno Tél.: +336 50 39 16 26 Facebook: Sabrina Coiffeuse Energéticienne

CONTINUEZ À BOUGER AVEC LE CBD

Cannabidiol, Arnica Montana Flower Extract,
Mentha Arvensis Leaf Oil, Eucalyptus Globus Leaf Oil.

CanFlexforte

POUR DES MUSCLES
ET ARTICULATIONS SOUPLES





DISPONIBLE EN PHARMACIE

SORTIR



HUMOUR

Joss den Hellen

Daniel Moutinho est un humoriste luso-luxembourgeois actif sur scène et sur les réseaux sociaux. Il est celui qui se cache derrière le personnage aux cheveux longs et à la grosse moustache Joss Den Hellen.

Il s'inspire beaucoup de son vécu, comme par exemple ses souvenirs d'enfance, ses voyages durant lesquels il est victime d'un tas d'imprévus ou simplement des anecdotes de son quotidien. Faire rire et partager un bon moment avec le public c'est ce qui compte. Comme dirait loss «C'est ça... LA BONNE ATTITUDE».

Jeudi 17 novembre 2022 au Purple Lounge du CASINO 2000 de Mondorf-les-Bains - Tarif : 10€ spectacle seul ou 29€ avec une formule «dîner-spectacle» (comme c'est le soir du Beaujolais Nouveau) - www.casino2000.lu

CONCERT

Stromae

Après plusieurs années de silence, le Belge est de retour en 2022 avec la sortie d'un nouvel album «Multitude» et les concerts qui portent le nom de «Multitude Tour». Stromae est un phénomène, un artiste unique et complet. Les billets de ses concerts s'arrachent en quelques minutes. Paul Van Haver, de son vrai nom, construit toujours des spectacles efficaces, mémorables, féériques. Cela faisait 7 ans qu'il n'était pas remonté sur scène, il est donc attendu de pied ferme et avec grande impatience. Les spectateurs vont avoir droit à du grand Stromae et toutes ses influences musicales qui sommeillent en lui et qui ont fait de cet artiste un chanteur si étrange et singulier. Il va réussir durant le même concert à vous émouvoir, vous faire chavirer, danser, pleurer. Ce sera une soirée riche en émotions que va livrer celui qui est



l'un des meilleurs performers sur une scène. Le show sera sans conteste spectaculaire grâce à ce Maestro tellement sensible et émouvant qui trouve toujours «le petit truc en plus» pour faire chavirer son public.

Au Galaxie d'Amnéville le jeudi 23 mars et le vendredi 24 mars 2023 - www.label-ln.fr

EXPOSITION

Tacita Dean

Tacita Dean développe depuis le début des années 1990 une œuvre singulière qui se déploie à travers des médiums aussi variés que le film, la photographie et le son ; le dessin, la gravure et le collage. Son travail, qui couvre un large éventail de thèmes, se distingue par l'attention qu'elle porte au passage du temps, à l'histoire, et aux faits infimes de l'existence. Tacita Dean envisage également le hasard comme l'un de ses principes directeurs: elle laisse volontiers l'incertitude, les accidents et les circonstances dicter le résultat final de ses productions.

Au Mudam jusqu'au 5 février 2023 - www.mudam.lu



hoto: Jeff McLane





VELOUTÉ DE TOPINAMBOURS ET DE PANAIS

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de topinambours
- 2 beaux panais
- 2 belles carottes
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe de crème liquide
- Muscade
- Croûtons à faire frire à l'avance (avec ou sans ail)

Mode de préparation

- Epluchez et rincez les légumes (topinambours, panais, carottes).
- Coupez les topinambours en 2 ou en 4 suivant leur taille
- Coupez les carottes et les panais en rondelles épaisses.

- Epluchez l'oignon et l'ail. Ôtez les germes.
- Mettez tous les légumes (topinambours, panais, carottes, oignon, ail) dans une grande casserole. Ajoutez le laurier et le thym et versez environ 1,25 l d'eau (les légumes doivent être recouverts).
- Salez et poivrez le tout.
- Ajoutez un bouillon de volaille.
- Portez à ébullition puis laissez cuire à petit bouillon jusqu'à ce que les légumes soient tendres (30 minutes environ).
- Retirez le thym et le laurier et mixez avec une petite partie de l'eau de cuisson. Enlevez beaucoup d'eau quitte à en rajouter pour obtenir la consistance désirée. Le but est d'obtenir un velouté d'une belle consistance, un peu épais mais pas trop non plus.
- Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre, ajoutez la crème et les croûtons.

• Dans un saladier, versez la farine, la levure et mélangez

• Formez un puits et cassez les oeufs au centre. Mélan-

• Ajoutez l'huile et le lait. Bien mélanger l'ensemble (uti-

• Versez dans le saladier les fromages (chèvre et gruyère

ou comté), les olives noires et le poireau. Salez et poi-

lisez une cuillère en bois à cette étape).

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.



CAKE AUX POIREAUX ET AU CHÈVRE

Ingrédients pour un cake pour 6 personnes

Taille du moule: 28 x 11 cm ou 24 x 9 cm ou 26 x 9,5 cm.

- 150 g de farine de blé et 150 g de farine d'épeautre (Index glycémique bas)
- 4 oeufs bio
- 5 cl d'huile d'olive bio
- 5 cl de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 2 blancs de poireaux
- 1 bûche de chèvre
- 50 g de gruyère râpé ou de comté
- 15 olives noires dénoyautées
- Sel, poivre.

 Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné et enfournez 40 minutes.

Coupez les olives en rondelles.
Préchauffez le four à 180°.

• A la fin de la cuisson, plantez

vrez l'ensemble.

gez à l'aide d'un fouet.

une lame de couteau dans votre cake, elle doit ressortir sèche.



Virginie di Tore est diététicienne depuis 7 ans. Pour elle, la diététique c'est du PLAI-SIR avant tout, la nutrition n'est pas que de la cuisine vapeur!

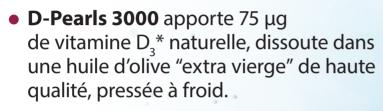


Mode de préparation

- Lavez et coupez les poireaux en rondelles de 1 cm de large. Faites revenir les tronçons de poireaux 5 minutes à la poêle dans un peu de matière grasse.
- Retirez la croûte du chèvre et émiettez le fromage.

Votre immunité est-elle bien armée?

Soutenez votre système immunitaire*!



• **Selenium+Zinc** apporte les vitamines A, B₆*, C*, E et les oligo-éléments sélénium* et zinc*.

+ Disponible en pharmacie:

IMMUNITY PACK PHARMA NORD emballé par:

1 mois: CEFIP 160.465 à € 14,95 2 mois: CEFIP 160.466 à € 24,95

Pour toute la famile, à partir de 12 ans (Prix de vente conseillés)

* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire





Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.



FORMATIONS

L'importance du **Personal Training**

Au fil des ans, David Blondiau, a mis un point d'honneur à approfondir ses recherches au niveau de l'optimisation du bien-être. Au cours de ses études (personal training, coaching, nutrithérapie, naturopathie, physionutrition ou encore endocrino-psychologie), il en est arrivé à la conclusion que l'activité physique était la clé pour «rétablir l'ENERGIE»!

Sandrine Stauner-Facques ...

L'activité physique est essentielle

L'activité physique est primordiale à tous les moments de la vie. Mais les rythmes de chacun, les «désordres» (constipation, stress, mauvais sommeil...) ou les pathologies (maladies auto-immunes, fibromyalgie, burnout, cancers...) font du fait de «bouger» un casse-tête. David Blondiau est en mesure de fournir des «stratégies» appropriées et bien pensées pour intégrer l'activité physique dans votre hygiène de vie. Comme il le précise, au niveau alimentaire, certaines bonnes habitudes sont à prendre également.

Besoin d'un mode d'emploi

L'objectif de David Blondiau est d'aider la personne à intégrer l'activité physique dans sa vie quotidienne. Pour cela, il lui redonne le mode d'emploi. Résultat: «Les gens qui reprennent une activité sportive se mettent à sourire durant l'effort! Oui, car ils se sentent bien. Leur corps produit des endorphines et d'autres hormones qui sont de puissants stimulants «opioïdes» (ils donnent du «bonheur»). Elles sont sécrétées lors d'une activité physique et perdurent de nombreux jours dans le corps et procurent un profond

David Blondiau est persuadé que réintroduire «intelligemment» l'activité physique dans la vie de tous les jours est le début d'une nouvelle vie ou au moins d'une nouvelle façon de vivre. C'est pourquoi il est essentiel pour lui de conjuguer les activités physiques avec une hygiène de vie adaptée.



66 Notre corps est foncièrement et structurellement conçu pour le mouvement. Il faut juste y aller progressivement et respectueusement, le reste suivra automatiquement si l'on est bien accompagné. 99

Il faut «rallumer la flamme»

Comme il le dit encore: «Le gros problème aujourd'hui est que les gens sont éteints! Nous avons généré des tensions musculaires ou autres, et chacune de ces tensions va engendrer automatiquement des compensations: nous allons donc effectuer des mouvements avec des structures musculaires compensées. La plupart des problèmes de dos ne sont pas des soucis structurels ou lésionnels mais ils sont dûs à une ou plusieurs parties du corps qui ne travaille(nt) plus correctement. Soit un problème «fonctionnel»! Il faut réveiller tous les membres de notre corps! Ils doivent «refaire équipe»! Cela peut être très rapide et c'est très «naturel» car, contrairement à ce que l'on pense, réintégrer l'activité physique c'est redonner vie à notre corps. Notre corps est foncièrement et structurellement conçu pour le «mouvement». Il faut juste le faire progressivement et respectueusement, le reste suivra automatiquement si l'on est bien accompagné.»

hien-être »



L'avantage d'avoir un Personal Trainer

Pratiquez-vous assez d'activité physique dans votre semaine? A la bonne intensité? Quel est votre objectif? Etes-vous en forme et avez-vous une bonne capacité physique? Comment incorporer concrètement l'activité physique dans votre semaine?

Lors de votre entraînement fonctionnel, David Blondiau et son équipe de Personal Trainers (Ereps Level 4) vous apprennent quels mouvements réaliser et comment intégrer le mouvement dans votre quotidien de manière adaptée à vos besoins et vos objectifs.

Au-delà de l'entraînement physique et selon ses qualifications, un Personal Trainer peut aussi vous aider à améliorer vos habitudes de vie afin de maximiser vos objectifs, préserver et maintenir votre forme et vitalité. Ce sont des ressources essentielles que vous pouvez intégrer dans votre parcours vers une vie saine et active à long terme.

Notre équipe est disponible

Notre équipe de personal trainers expérimentés est là de 06h à 22h pour vous aider à commencer ou reprendre une activité physique, en évitant de vous blesser et en restant motivé, dans un espace spécialement conçu et équipé à Hesperange.

N'hésitez pas à contacter David Blondiau, le « pionnier » du personal training au Luxembourg, pour un premier échange ou pour réserver votre entraînement.

www.davidblondiau.lu

DEVENEZ PERSONAL TRAINER

Se former en Personal Training, une formation accréditée EREPS Level 4

David Blondiau est le fondateur de la Fitness Academy Luxembourg qui a vu le jour au Luxembourg en septembre 2018. La Fitness Academy Luxembourg est le 1^{er} centre de formation au Luxembourg à satisfaire aux exigences de l'accréditation européenne EREPS (*European Register of Exercise Professionals*), une reconnaissance internationale pour la qualité de sa formation.

Il y forme des Personal Trainers. Les cours proposés sont uniques en Europe. David a imaginé et créé un programme établi en toute cohérence, le terrain de jeu du personal trainer qui se doit d'avoir des notions concrètes pour exercer son travail dans les règles de l'art, et développer l'aptitude et l'attitude requise par un professionnel en coaching sportif. La prochaine session commence ce mois-ci.

Formation à la carte

Alimentation du sportif: 1, 5 et 6 novembre 2022 + 16 heures en e-learning

www.fitness-academy.lu





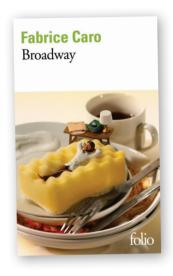
FAITES DE VOTRE PASSION VOTRE MÉTIER DEVENEZ PERSONAL TRAINER

www.fitness-academy.lu

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: 31/10/22





Broadway

L'auteur

Fabrice Caro est né en 1973. Il a écrit et dessiné une trentaine de bandes dessinées, dont le fameux Zaï Zaï Zaï Zaï. Il est aussi l'auteur de romans parus chez Gallimard, Figurec (2006) et Le Discours (2018). Fabrice Caro vit à Bédarieux, dans l'Hérault.



Une femme et deux enfants, un emploi, une maison dans un lotissement où s'organisent des barbecues sympathiques comme tout et la perspective du paddle à Biarritz avec un couple d'amis l'été prochain...

Axel pourrait être heureux, mais fait le constat, à 46 ans, que rien ne ressemble jamais à ce qu'on avait espéré. Il s'était rêvé scintillant et emporté dans une comédie musicale à la Broadway, il se retrouve dans un spectacle de fin d'année foireux. Et s'il était temps pour Axel de tout quitter, de partir dès ce soir à Buenos Aires, au lieu de rentrer du travail et malgré l'apéro chez les voisins?

Avis

Après *Le Discours*, Fabrice Caro confirme son talent unique pour mêler scènes désopilantes et mélancolie existentielle. La plume désabusée et drôle de l'auteur sont un pur délice. Fabrice Caro met en scène un homme bourré de tics et de tocs et qui est incapable de faire face aux imprévus du quotidien. Il fait systématiquement les mauvais choix et se noie dans un verre d'eau, le pauvre...



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



Tentez votre chance d'être MetaRelax !!!

MetaRelax® est un complément alimentaire à base de magnésium facilement absorbable contenant du glycérophosphate de magnésium, complété par des cofacteurs tels que les vitamines B2 actives et la vitamine D3.

Grâce à sa composition spécifique, MetaRelax® est idéal dans des moments de stress ou de fatigue.

MetaRelax® est aussi bénéfique pour les muscles

Votre magazine en ligne

les dernières nouveautés nos vidéos santé nos concours



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.









Notre mutuelle fonctionne selon le principe de la solidarité. Tout le monde est le bienvenu, indépendamment de l'âge ou de l'état de santé. En plus, les nouveaux membres ne doivent jamais remplir de questionnaire médical pour être admis. Nous nous engageons à ce que nos prestations couvrent de réels besoins médicaux.

> Envie de devenir membre ? Rendez-vous sur www.cmcm.lu ou rencontrez-nous en personne lors de notre tournée de CMCM on Tour (ontour.cmcm.lu)

Découvrez



MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.