N°73 - novembre 2022

GRATUIT

Letz be healthy

Nouvelles pistes pour la dépression

NUTRITION
macronutriments et micronutriments

David Blondiau
L'excellence est son credo

Qu'apportent les livres dans le développement des enfants?

BIEN-ÊTRE:
la kinésiologie

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

Jetez-vous à l'eau et améliorez vos performances sportives

BEAUTÉ
Pour vous les hommes

La Clinique de la Ménopause du CHL fête son 5e anniversaire

CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®

Il est temps!

Protégez-vous contre la COVID-19.

CHAQUE DOSE COMPTE
Obtenez votre prochaine dose

UNION EUROPEENNE
Fonds Européen de Développement Régional
Complété par les ressources REACT-EU dans le cadre
de la réponse de l'Union à la pandémie COVID-19

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

édito

Pour une fois…

C'est ce que je me suis dit, chers lecteurs et lectrices, en parcourant avec plaisir la rubrique beauté du mois, où Sandrine pense aux hommes. Mais c'est vrai, nous aussi nous aimons nous faire plaisir. Je vous l'affirme par exemple: la thalasso c'est aussi pour nous, et pas seulement pour améliorer le verdict de la balance.

Plus sérieusement, en cette fin d'automne, faisons-nous plaisir. La vie est trop courte que pour ne pas en éliminer les aspérités. Et puis, n'est-ce pas bientôt le moment de penser aux cadeaux de Noël? Qu'ils soient petits ou fastueux, faire plaisir à ses proches, sa famille, ses amis est un moyen tellement simple de donner de la joie.

A propos de Noël, je n'ai pas encore choisi les marchés que j'aimerais visiter cette année, outre bien sûr notre Krëschtmaart… J'ai un bon souvenir de celui, très original, de Valkenburg (non loin de Maastricht et Aix-la-Chapelle), qui se tient dans un réseau de grottes portant le doux nom de Velvet Cave, la Grotte de Velours. Douceur assurée pour toute la famille quelle que soit la météo du jour. Mais surtout, où que nous guident nos pérégrinations, croisons les doigts pour retrouver l'ambiance chaleureuse et insouciante d'avant Covid, histoire d'oublier quelque peu la morosité ambiante.

C'est tout le mal que je nous souhaite à tous.

Dr Eric Mertens

Rejoignez notre page Facebook *Letz be healthy*

Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.
25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
R.C.S. Luxembourg B194012
Autor. d'établissement N°10055526/0

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

Régie commerciale
DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable
Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu

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

MADE IN LUXEMBOURG

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

Disponibles en pharmacie

aux **extraits de plantes**

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

sans sucre

LEHNING
LABORATOIRES

Letz be healthy
N°73 - novembre 2022

Sommaire

6
Beauté .....
Pour vous les hommes

8
CHL .....
La Clinique de la Ménopause du CHL fête son 5e anniversaire

10
Sport .....
Jetez-vous à l'eau et améliorez vos performances sportives

12
Enfance .....
Qu'apportent les livres dans le développement des enfants?

13
Compléments .....
Manque de sélénium: les données s'accumulent

14
Formations .....
David Blondiau, l'excellence est son credo

16
Bien-être .....
La kinésiologie

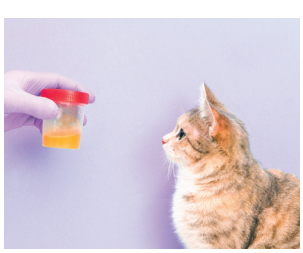
18
Conseils du mois .....
- Connaissez-vous votre taux de cholestérol?
- Vit C Quatro Soutien des défenses naturelles
- Bio-Calcium Plus K+D3 pour des os en pleine santé!
- Cystus 052 Infektblocker®: votre défense interne

20
Nutrition .....
Macronutriments et micronutriments, c'est quoi?

22
Sortir .....
Humour, visite éducative, expo

23
Recettes .....
Risotto de céleri-rave
Quiche aux topinambours

26
Psycho .....
Nouvelles pistes pour la dépression



28
Animaux .....
L'insuffisance rénale chronique chez les animaux de compagnie

30
Concours .....

BEAUTÉ

Pour vous les **hommes**

Les hommes prennent soin d'eux mais ils ont la particularité de rechercher le côté pratique et efficace même dans leurs produits cosmétiques.

Sandrine Stauner-Facques

Soins visage

Nous vous proposons le fluide hydra-10 de chez *Avène*, le 1er hydratant 48h biomimétique 100% d'origine naturelle et haute tolérance, sans conservateur ni parfum.
Autre option, le fluide hydratant UV6 de *Widmer* soigne et hydrate la peau et sa formule ultralégère permet une pénétration immédiate. Le plus est qu'elle offre une protection contre les UVA et UVB dont on a besoin toute l'année!
Liftactiv Supreme Vitamin C Serum de *Vichy* est un sérum éclat anti-rides qui contient 15% de vitamine C pure, un puissant antioxydant qui agit à la fois sur les rides et l'éclat de la peau. Au lieu de le piquer à votre femme, allez vous l'acheter!
Procurez-vous un autobronzant visage et mélangez un peu d'autobronzant à votre crème de jour. Vous aurez un petit hâle agréable toute l'année et donc forcément bonne mine! Selftan de *Louis Widmer* est une valeur sûre.

Produits de rasage

Connaissez-vous les produits *RazWar*? Ce sont des cosmétiques aux ingrédients naturels fabriqués en Belgique. Votre peau mérite le meilleur alors testez et vous allez adorer, c'est certain. Ici on vous propose un

blaireau, une mousse à raser, de l'huile de rasage et un after-shave.
Dans la gamme Bariederm-Cica d'*Uriage*, la daily crème gel est conseillée pour les peaux fragilisées par les rasages quotidiens.

Soin des cheveux

Klorane a conçu un sérum, un concentré de nature qui fortifie les cheveux, freine leur chute et stimule leur croissance...
Côté shampooing, cet antipelliculaire de *Widmer* est parfait. La combinaison traitante des principes actifs libère les cheveux des pellicules sèches et grasses, calme l'irritation du cuir chevelu et empêche la formation de nouvelles pellicules.

Offrez-vous un masque

Non, pas un masque pour vous cacher mais pour soigner votre peau Messieurs. A faire au moins une fois par semaine. On vous a dégotté des masques de la marque *C'est moi qui l'ai fait pour vous à Paris*. Vous en avez 3 avec des propriétés différentes selon vos besoins ou envies. Argile verte pour adoucir, argile blanche pour régénérer et argile rose pour hydrater… Des sticks hyper pratiques et 100% naturel, vegan et zéro déchet. L'argile nettoie en douceur tout en purifiant la peau.

Soin du corps

Nous avons sélectionné le gel douche zeste d'agrume de *Klorane* pour vous donner du pep's à peine sorti du lit. Ce gel douche est nutritif, ce qui ne gâche rien.
Cedarwood de *RainPharma* est un gel douche à base de plantes. Ce gel douche sans savon ni détergent nettoie votre peau sans la dessécher.
Si vous avez tout de même envie d'hydrater votre body, pensez à Skin Food de *Weleda*: cette lotion pénètre rapidement, nourrit intensément et apaise instantanément la peau. En plus, elle est 100% naturelle, végane et non testée sur les animaux…

Soin des pieds

Vos pieds vous emmènent partout jour après jour. Et parfois, ça se voit: callosités, crevasses, peau sèche, etc. Il est grand temps de les dorloter! Ce coffret *RainPharma* contient quatre produits magiques pour avoir de beaux pieds, bien soignés et doux. Offrez-vous une parenthèse bien-être en combinant ces excellents produits.
Autre produit efficace: Carbamide Forte de *Widmer* qui

permet à vos pieds de redevenir lisses et tout doux. Cette crème réduit les callosités et atténue les points de pression. Les sportifs vont apprécier son efficacité.

Votre bouche

Un sourire vaut parfois bien plus qu'un beau discours. Alors choisissez un bon dentifrice: *Elgydium*. Il protège vos gencives, protège des caries, de la plaque dentaire et donne une haleine fraîche. En complément, pourquoi ne pas faire l'acquisition du petit spray buccal *Elgydium* Fresh qui assénit durablement l'haleine?
Côté brossage, on aime la brosse à dents en bambou éco-responsable de *C'est moi quoi l'ai fait pour vous à Paris.*
Côté soin, nous vous conseillons d'appliquer chaque jour un baume sur vos lèvres qui ont besoin d'être soignées et hydratées elles aussi: vous allez vite adopter la Cold cream *Avène* qui permet de nourrir, réparer et redonner de l'éclat aux lèvres desséchées. ●

La **Clinique de la Ménopause** du CHL fête son 5e anniversaire

Bouffées de chaleur, prise de poids, troubles de l'humeur, fatigue… voici les symptômes les plus fréquents de la ménopause qui survient chez les femmes entre 45 et 55 ans, et dont le grand chamboulement hormonal a des effets sur tout le corps.

En 2017, la Clinique de la Ménopause du CHL a ouvert ses portes pour pouvoir mieux guider toutes les femmes concernées à travers cette phase charnière, en leur proposant une prise en charge globale et personnalisée. Depuis son ouverture, plus de 1.800 femmes ont pu profiter d'un parcours individuel, dont le suivi est assuré par une équipe pluridisciplinaire, leur permettant de mieux vivre leur ménopause.

Prise en charge multidisciplinaire

Au sein de la Clinique de la Ménopause du CHL, l'équipe pluridisciplinaire, composée d'un cardiologue, d'un endocrinologue, d'un rhumatologue, d'une diététicienne, d'une sexologue, d'une sophrologue et de kinésithérapeutes, fonctionne sous la coordination d'une infirmière et de deux gynécologues spécialisés en ménopause.

Claudia Martins Barros, infirmière au CHL, sur la consultation infirmière dans le cadre de la Clinique de la Ménopause: *«Durant 1 heure, une anamnèse sera faite avec la patiente, au cours de laquelle je vais m'intéresser à la patiente dans sa globalité. Je vais ainsi retracer avec chaque femme ses antécédents familiaux et personnels, son style de vie (habitudes alimentaires, activité physique, consommation de tabac…). Je vais également chercher tous ses facteurs de risque (ostéoporose, maladies cardio-vasculaires…) et aborder avec elle son ressenti émotionnel. Tout ce temps consacré à l'anamnèse est non seulement très apprécié par les patientes, mais les informations obtenues vont également permettre de mieux préparer la consultation médicale avec l'un de nos deux gynécologues de la Clinique de la Ménopause.»*

À la suite de la consultation médico-soignante, en une demi-journée, les patientes pourront réaliser un bilan de santé global afin d'évaluer leurs facteurs de risques et les troubles fonctionnels liés à la ménopause, et se voir proposer un traitement adapté.

Différents examens sont proposés selon les besoins des patientes: consultation chez une diététicienne, bilan du périnée et coaching sportif, bilan sénologique (mammographie et échographie), rencontre avec une sexologue, bilan cardio-vasculaire, bilan osseux, consultation chez le rhumatologue et examen gynécologique.

La ménopause n'est pas une fatalité

Pr Philippe Judlin, médecin gynécologue - obstétricien au CHL: *«Pour de nombreuses femmes, la ménopause est encore trop souvent vécue comme une fatalité. Par ailleurs, les femmes, dont les désagréments liés à la ménopause ont tendance à s'estomper après 18-24 mois, pensent qu'il s'agit d'une mauvaise étape à passer. Or, il faut garder à l'esprit que la ménopause entraine une carence hormonale qui va accompagner les femmes toute leur vie. C'est donc pendant de nombreuses années que les femmes ménopausées devront s'adapter aux changements qui se produisent dans leur corps et aux risques de santé qui sont associés à leur ménopause. C'est pourquoi il est important de rappeler aux femmes qu'elles ont la possibilité de bénéficier d'une prise en charge adaptée, notamment au sein de la Clinique de la Ménopause du CHL, pour ne plus devoir subir au quotidien les symptômes liés à leur ménopause.»*

Pour obtenir plus d'informations sur la prise en charge proposée à la Clinique de la Ménopause du CHL: www.maternite.chl.lu/fr/service/clinique-de-la-menopause

CMCM

ÄR GESONDHEETSMUTUELLE

ZANTER 1956

moskito.lu

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 ? Plus d'infos sur **www.cmcm.lu**

Découvrez le monde de la CMCM

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

cmcm_luxembourg @cmcm_lu cmcm_lu cmcm_lu CMCM Luxembourg CMCM-App

SPORT

Jetez-vous à l'eau et améliorez vos performances sportives

Les activités aquatiques ont toujours été au sommet de la vague car elles ont la particularité d'être accessibles à tous et d'être douces pour vos articulations. A La Coque à Luxembourg, les quinze cours sont pris d'assaut. Marco et Alexandra vous invitent à plonger avec eux.

Sabrina Frohnhofer

Qui ne connaît pas l'aquagym? Ces cours funs qui se pratiquent dans l'eau durant les vacances ou à l'année? Et en musique s'il vous plaît. Dans les années 80, on ne parlait que de cette discipline aquatique remplacée depuis par l'aquafit: il s'agit de mouvements de fitness réalisés dans un bassin. Cette pratique séduit la gent féminine et surtout les seniors car elle est dite douce, bien que plus tonique que sa grande sœur. Les quatre cours proposés chaque semaine à La Coque à Luxembourg sont plébiscités et les places se font rares. «*Il faut anticiper au moins quinze jours à l'avance pour espérer avoir un créneau*», conseille Alexandra By, la responsable des cours aquatiques.

Des séances pour tous dès 16 ans

L'avantage de cette discipline? Elle est accessible à tous et on évite les blessures. On fait du sport sans craindre les courbatures et chacun évolue à son rythme. «*Se bouger qu'on soit novice ou qu'on n'ait pas pratiqué durant des années, ça fait un bien fou. On limite volontairement les séances à une vingtaine de personnes. Nous avons même des dames de 75 ans qui y participent.*»

Le boom de l'aquabike

L'aquafit se pratique depuis vingt ans à la Coque mais il est depuis quelques années concurrencé par l'aqua-

> « En trente minutes d'aquabike, vous brûlerez 600 calories. Jusqu'à 700 si vous vous lancez dans la version jogging. »

bike, plus physique. *«On est sur un vélo et on pédale, en avant, en arrière tout en réalisant des mouvements de bras, détaille Marco Gierens, un des trois moniteurs. C'est une belle alternative pour ceux qui ont mal aux genoux, l'eau atténue les douleurs et allège le corps. C'est excellent contre la cellulite.» En pratiquant, vous améliorerez votre posture et votre coordination et il n'y a aucun choc pour le dos ou les jambes.»*

L'aquajogging, le chouchou des sportifs

Avec l'aquajogging, vous profitez des bienfaits du footing avec les avantages d'une pratique aquatique. L'eau amortit les mouvements et la résistance augmente la tonification musculaire du bas du corps. Cette pratique sportive permet de rééquilibrer sa silhouette et de raffermir tout son corps (ventre, fessier, bras, poitrine).

Des exercices de tonification ciblés vous permettront de retrouver de jolies formes tout en prenant l'habitude de bouger. Avec une ceinture de flottaison, fixée à la taille, il s'agit de courir dans le bassin d'une piscine, mais attention, vous n'avez pas pied.

L'un des plus de cette technique d'entraînement: la sangle abdominale et tous les muscles du tronc sont sollicités de façon maximale afin de rester en équilibre.

Ce sport a été inventé aux États-Unis et développé à l'origine pour la rééducation des soldats blessés. Il s'agit de reproduire les mouvements de la marche à pied sans toucher le sol et en restant droit. Cette pratique permet à toute personne, privée de course à pied, de pratiquer, puisque il n'y a pas de choc dans les articulations ou les tendons.

Meilleurs en course à pied et à vélo

Pratiquer sérieusement l'aquabike ou l'aquajogging, au minimum deux fois par semaine aura un impact bénéfique sur la pratique en extérieur. *«Je suis moins même triathlète, souligne Marco. Je me suis nettement amélioré grâce à la pratique aquatique.»* En effet, vous développez votre endurance: sous les effets de la pression de l'eau, le rythme cardiaque augmente, mais en toute légèreté grâce à la portance de l'eau. Vous améliorez la circulation sanguine: la pression exercée par l'eau est 15 fois supérieure à celle de l'air lors d'un run en plein air. Cela produit des massages très bénéfiques pour les membres inférieurs.

L'aquacircuit, les hommes en raffolent

Les disciplines aquatiques offrent un panel incroyable. A l'aide d'accessoires comme des trampolines ou des poids, vous pouvez aller encore plus loin dans l'intensité et la dépense énergétique. *«L'aquacircuit, qui se décompose en quatre ateliers, séduit les hommes qui cherchent à gagner en musculature»,* confie Alexandra.

Vous avez la phobie de l'eau? Pas de panique

Forcément pour pratiquer, il se faut se mettre à l'eau. *«Pas besoin d'être bon nageur, rassure Alexandra, les séances de bike et de fit se déroulent dans un petit bassin, vous n'aurez de l'eau que jusqu'à la taille. Pour l'aquajogging, ça peut effectivement effrayer, car on ne touche pas le fond, ça se déroule dans notre bassin olympique. Mais on flotte et on peut se tenir au bord.»* Pour trouver la discipline faite pour vous, le mieux est de les tester toutes. *«Elles sont complémentaires, n'hésitez pas à les combiner»,* préconise Marco. ●

Les bienfaits sont nombreux

Pour la ligne: *«Une fois plongé dans l'eau, le corps perd une partie de son poids et tous les mouvements deviennent plus faciles, assure Alexandra By, et ce même si l'eau crée une résistance supérieure à l'air et demande aux muscles de travailler davantage. Mais on ne s'en rend pas compte.»* La variété des mouvements permet d'affiner la taille, de raffermir la poitrine et les fesses, de muscler le dos et de galber bras et épaules. L'eau a aussi un effet massant et drainant et stimule la circulation sanguine. *«On lutte ainsi contre la rétention d'eau et la cellulite.»*
Pour la santé: Chaque séance permet de renforcer le système musculaire, de stimuler le rythme cardiaque, d'améliorer le tonus respiratoire. Et l'activité est non traumatisante contrairement à de nombreux sports terrestres. *«Les risques de blessures sont limités. On évite les claquages, les élongations et même les courbatures.»*
Pour le moral: L'eau porte et offre une sensation de légèreté qui fait oublier les kilos en trop. Le milieu aquatique est déjà une source de relaxation et de bien-être. *«Vous sécrétez de l'endorphine. Au bout de quelques minutes d'effort, vous vous sentirez bien.»* A la Coque, il est possible ensuite d'effectuer quelques brasses pour compléter la séance. *«Nos séances de 45 minutes coûtent entre 12,30 et 15,40 €.»*

Qu'apportent **les livres** dans le développement des **enfants**?

Est-ce qu'activité ludique peut rimer avec apprentissages? Oui! L'exemple par le livre, qui présente de multiples intérêts pour les enfants.

Emilie Di Vincenzo

Quel que soit l'âge de l'enfant, les livres apportent enrichissement et réconfort. Mais quels impacts ont-ils concrètement dans le développement de nos petits? Favoriser les apprentissages n'est pas leur seul avantage. Voici 5 intérêts des livres pour les enfants!

Réconforter et créer un lien d'attachement

Qui n'a jamais lu une histoire à un tout-petit pour l'aider à s'endormir? Les contes ont en effet le pouvoir de favoriser l'assoupissement.
Le petit se sent bien et ce sentiment est ressenti alors qu'il est à vos côtés: il entend le son de votre voix, sent votre chaleur et votre odeur. Ce tête-à-tête est donc idéal pour créer un lien unique entre vous deux.

Comprendre des situations de la vie quotidienne

Mais les histoires n'ont pas pour seul rôle d'apaiser. Car les livres ont ceci d'extraordinaire qu'ils permettent de comprendre plus facilement les situations de la vie quotidienne. Ceci permet d'apaiser l'anxiété que le petit pourrait ressentir face à un événement nouveau.

Développer son intelligence émotionnelle

Les livres sur les émotions sont de plus en plus nombreux: ils permettent de comprendre pourquoi nous nous sentons en colère ou triste. Ceci est essentiel pour aider l'enfant à comprendre ce qu'il traverse.

Favoriser ses capacités sensorielles et motrices

Pour les bébés, les livres aussi jouent un rôle important! Ainsi, les livres sensoriels leur permettent d'explorer différentes textures et formes.
Pour les plus grands, tourner les pages et découvrir les secrets cachés des livres interactifs, en soulevant des rabats, favorise le développement des capacités motrices.

Encourager l'imaginaire et le vocabulaire

Enfin, les livres permettent de favoriser les capacités d'imagination de votre enfant, ainsi que son vocabulaire. Les adjectifs de couleur et de forme, les noms d'animaux... Il existe de nombreuses thématiques abordées au sein des livres pour enfants.
Les romans et contes, quant à eux, permettent de s'évader dans d'autres mondes, qui n'ont pas forcément les mêmes règles que le nôtre. En posant des questions comme: «que penses-tu qu'il va se passer, désormais?», vous contribuez également à stimuler cette créativité.

Finalement, quel que soit l'âge de l'enfant, les livres ont de multiples avantages à offrir. Apprentissage de la lecture et du vocabulaire, stimulation de l'imaginaire, développement de la motricité et de l'intelligence émotionnelle... Ce n'est pas un objet à dédaigner! Au contraire, offrez-lui une place de choix dans la chambre de votre petit.

Manque de sélénium: les données s'accumulent

Une nouvelle étude néerlandaise apporte des preuves assez claires des propriétés cardioprotectrices et anti-inflammatoires du sélénium. Pourtant, les Européens semblent toujours en manquer.

De plus en plus d'études scientifiques soutiennent les bienfaits du sélénium pour la santé, et une nouvelle étude néerlandaise[1] vient de s'ajouter à la liste. Ici, des chercheurs de l'Université de Groningen aux Pays-Bas ont démontré que les personnes ayant des niveaux plus élevés de sélénium dans le sang avaient un risque plus faible de contracter et de mourir d'une insuffisance cardiaque. En outre, elles présentaient des taux plus faibles de protéine C-réactive, marqueur biologique de l'inflammation.

L'étude, baptisée PREVEND et publiée dans le *European Journal of Heart Failure,* a été menée sur près de 6.000 sujets des deux sexes, en bonne santé, âgés en moyenne de 53 ans. Elle montre par exemple que les niveaux de sélénium tendent à être meilleurs chez les non-fumeurs. Cela pourrait être lié au fait que la fumée de tabac contient des métaux lourds toxiques tels que l'arsenic, connus pour interagir chimiquement avec le sélénium.

L'étude montre aussi que le taux moyen de sélénium dans le sang des participants était de 84,6 mcg par litre, inférieur au taux recommandé de 120 mcg par litre[2].

100 microgrammes par jour

On constate donc que les personnes ayant un taux sanguin de sélénium plus élevé ont une mortalité plus faible, moins de risques de maladies cardiaques et moins d'inflammation.

Pour atteindre un taux de sélénium idéal de 120 mcg/l, il a été montré qu'un apport quotidien en sélénium provenant de l'alimentation et un complément de 100 mcg de comprimés de levure enrichie en sélénium est suffisant pour la plupart des patients[2].

Cela a été montré par l'étude suédoise KiSel-10[3], qui a étudié une supplémentation quotidienne de 200 mcg de levure de sélénium (SelenoPrecise) associée à 200 mg de coenzyme Q10, et montré après 5 ans, une mortalité cardiovasculaire diminuée 54% par rapport au groupe placebo, et une amélioration de la fonction du muscle cardiaque. ●

Sources:
1. "High selenium levels associate with reduced risk of mortality and new onset heart failure: data from PREVEND", European Journal of Heart Failure (2022), doi:10.1002/ejhf.2405
2. "Establishing optimal selenium status: results of a randomized, double-blind, placebo-controlled trial.", Am J Clin Nutr, 2010 Apr;91(4):923-31.
3. "Cardiovascular mortality and N-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation: a 5-year prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens.", Int J Cardiol. 2013 Sep 1;167(5):1860-6

David Blondiau, l'excellence est son credo

Au fil des années, David Blondiau s'est formé en permanence afin d'approfondir ses recherches au niveau de l'optimisation du bien-être. Au cours de ses études (Personal training, techniques de coaching, nutrithérapie, naturopathie, physionutrition et au final bientôt de la diététique), il a acquis de nombreuses aptitudes qui font de lui un sacré personnage plein de compétences et avec un talent certain.

Sandrine Stauner-Facques

David, plus que le personal trainer, le «lifestyle» trainer

David Blondiau a constaté qu'il est face à une clientèle différente, nouvelle dont les profils, très variés, possèdent un but commun : prendre soin d'eux et retrouver l'«Energie»!
Avec les années et ses diverses spécialisations, David s'est positionné en tant que spécialiste de l'entraînement physique individuel et fonctionnel certes, mais il a d'autres cordes à son arc pour adopter des approches plus profondes selon les différents cas de figure. Il sait comment les appréhender et quoi leur proposer pour répondre à leurs attentes.

Il connait non seulement les données essentielles à considérer sur le plan de la forme purement physique (anatomique, énergétique, nerveuse, hormonale, respiratoire...) mais il sait aussi comment évaluer une bonne forme mentale, les habitudes alimentaires, le mode de vie et en même temps considérer le côté « émotionnel » de la personne. C'est ainsi qu'il optimise le suivi à mettre en place pour satisfaire aux objectifs de chacun. En d'autres termes par une vision « holistique » de la personne.
L'objectif de David est ainsi toujours de promouvoir le «bouger» mais aussi de rendre les modes de vie de ses clients plus sains et surtout les rendre autonomes dans ce processus.

> « En choisissant David Blondiau en qualité de «Lifestyle trainer», vous ne pouvez pas vous tromper! »

David s'entoure aussi de professionnels de santé (diététiciens, médecins, kinésithérapeutes, psychologues,...) qui lui permettent de ne pas dépasser les limites de ses compétences et de vous orienter en conséquence.

En choisissant David Blondiau en qualité de Personal trainer ou plutôt de «Lifestyle trainer», vous ne pouvez pas vous tromper! Il a évolué au fil des années par sa soif de cerner les clés du «bien être». Ses diplômes en sont la preuve. Grâce à ces bains de formations et à son expérience indéniable, David est en mesure de proposer une vision holistique de la santé. Ne perdons pas de vue qu'il est le fondateur et directeur de la Fitness Academy où il forme les Personal Trainers à appréhender ce fabuleux métier avec le professionnalisme requis mais aussi de l'Académie de Naturopathie à Luxembourg qui connaît un vif succès. A ce titre, outre l'activité physique en tant que telle, il maîtrise d'autres sphères qu'il prend en considération dans le bien-être de la personne.

David guide la personne avec authenticité, intégrité et empathie. Il les invite avant tout aux solutions naturelles en jonglant avec les bienfaits de la phytothérapie (plantes), de l'aromathérapie (huiles essentielles), de la gemmothérapie (les bourgeons), sur les techniques de méditation, sur l'optimisation de leur système immunitaire, du sommeil... En effet, en plus du Personal Trainer qui vous réapprend les vertus du mouvement, vous avez

en prime un naturopathe «à large spectre»! Il est bien évident que toutes ces notions sont intimement liées et que cette panoplie d'outils est sans conteste une arme considérable mise à votre profit.

Pour David, le cadre du «bien-être» couvre de vastes domaines et requiert de nombreuses compétences et aptitudes. Rares sont ces perles qui envisagent de manière holistique le confort de tout un chacun!

David, le créateur de la Fitness Academy

La Fitness Academy a été créée en 2018 par David Blondiau qui est l'un des plus anciens Personal Trainer du pays. La Fitness Academy est devenue une référence en termes de formation en Personal Training au Luxembourg et dans la Grande Région.
Les cours proposés sont uniques en Europe. David a imaginé et créé un programme établi en toute cohérence. En fait, actuellement, le Personal Trainer se doit d'avoir des notions concrètes pour exercer son travail dans les règles de l'art.
Son expérience a fait que David sait que travailler dans le domaine du sport implique de se former dans un secteur qui recherche à présent des professionnels et il est évident que les experts dans le domaine auront de réelles perspectives de succès.

Travailler avec des clients demande un grand respect et, dans ce job, il commence par le fait de ne pas laisser place à l'approximation. S'inscrire à la Fitness Academy, c'est faire le choix de l'excellence car les clients ont droit au meilleur. Choisir de se former via la Fitness Academy c'est réellement opter pour une valeur sûre.
Notez que La Fitness Academy est le premier centre de formation à Luxembourg à satisfaire aux exigences de l'accréditation européenne **EREPS** *(European Register of Exercise Professionals)* **LEVEL 4** (soit la plus haute certification)!

La formation en Personal Training s'adresse aussi bien à ceux qui désirent se lancer dans le métier de Personal Trainer ainsi qu'aux professionnels confirmés désirant approfondir leurs connaissances.

David Blondiau s'est entouré d'un panel de spécialistes (médecin, kinésithérapeute, ostéopathe, psychologue, diététicien, nutritionniste, podo-posturologue, etc.) afin de proposer des cours à la hauteur de ses exigences.
C'est pourquoi il a développé un programme de formation de haut vol dans un programme condensé sur une période de 4 mois (les week-end). Ce dernier sera très prochainement organisé également en e-learning avec un concept très proche du présentiel.
Il avait déjà réussi ce challenge avec l'Académie de Naturopathie. Il promet la même qualité pour la Fitness Academy. ●

La kinésiologie

La kinésiologie est une médecine douce destinée à favoriser un état de bien-être physique et mental. Elle se base sur la tonicité musculaire pour identifier et dénouer les blocages.

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons rencontré Christelle Dewaele qui oeuvre à son cabinet de Leudelange afin de parler des bienfaits de la kinésiologie.

Qu'est-ce que la kinésiologie?

Etymologiquement, la kinésiologie signifie étude du mouvement, du grec *kinesis* (mouvement). Elle est née au XX^{e} siècle aux Etats-Unis. Cette science est le fruit de recherches croisées sur la physiologie à l'occidentale et sur l'énergétique chinoise.

La kinésiologie est une technique qui permet de lever certains blocages que l'on peut avoir (stress, blocages émotionnels). En levant ces blocages, on va permettre à la personne de retrouver sa capacité à atteindre les objectifs qu'elle souhaite atteindre.

Tests musculaires

Christelle procède à des tests musculaires sur ses patients et parvient de cette façon à identifier les stress et les blocages qui les empêchent de vivre pleinement.

«Quand on a un stress, on a une faiblesse de la tonicité musculaire. Les kinésiologues sont formés pour identifier ces faiblesses. Je me sers d'un muscle, le deltoïde antérieur par exemple que je vais solliciter en suivant un protocole très précis. Je pose des questions et je vais sentir si le bras tient ou lâche par rapport à ce que je dis et cela va me permettre d'avoir des informations précises sur la personne dont je m'occupe. Cela est toujours émotionnel. Grâce à ce travail, nous arrivons à avoir des prises de conscience qui établissent un lien entre le corps d'un côté et la conscience de l'autre. C'est cette prise de conscience qui permet de lever vos stress et vos blocages.»

Christelle insiste bien sur le fait que: *«La kinésiologie est une technique préventive et d'accompagnement et qu'en aucun cas elle se substitue à un traitement.»* Elle explique que: *«Toute notre histoire est stockée dans notre corps et que l'émotionnel est la base de tout. On peut travailler sur le physique tant qu'on le souhaite, si nos problèmes émotionnels ne sont pas réglés, il y a aura toujours une récurrence. Cette pratique est donc très complémentaire de la médecine traditionnelle.»*

> La kinésiologie est une technique qui permet de lever certains blocages que l'on peut avoir (stress, blocages émotionnels).
>
> **CHRISTELLE DEWAELE**

Christelle permet à ses patients de devenir acteurs des changements de leur vie.

Mettre des mots sur les blocages

Nous vivons en permanence des chocs émotionnels plus ou moins rudes. Le choc émotionnel passe du conscient (là où travaillent les psychologues, les psychothérapeutes ou psychiatres) vers l'inconscient (là où travaillent les hypnothérapeutes) vers le corps. C'est là qu'interviennent les kinésiologues. Christelle nous disait *«Nous récupérons le choc émotionnel au niveau du corps car nous estimons qu'à ce niveau-là, il n'y a pas d'émotions qui peuvent biaiser la manière de voir les choses. Nous parvenons à mettre des mots très précis, nous avons une information complète. Et par l'intermédiaire du test musculaire, nous parvenons à avoir l'information nécessaire.»*

Christelle parvient à poser des mots précis sur l'état émotionnel grâce au test musculaire et à son protocole, son expérience et des outils de la kinésiologie. C'est pourquoi elle se considère comme une traductrice des maux du corps qui sont la base pour permettre de se remémorer un événement ou une période qui explique le stress et les blocages actuels. C'est en verbalisant ce à quoi cela leur fait penser que l'on établit le lien entre la conscience et le corps. Christelle peut ensuite faire les rééquilibrages nécessaires.

Le stress

Le stress est un facteur de déséquilibre évident. Quand des blocages se forment, l'énergie ne circule pas correctement dans notre corps et cela engendre des problèmes divers. *«Des blocages peuvent parfois nous enfermer dans des comportements limitatifs ou nous donner certains maux. Pour moi, chaque mal est un code que je décode. Finalement le corps n'a besoin que d'une chose: que vous compreniez au niveau conscient quel est le message qu'il vous envoie pour que vous agissiez en conscience afin de lever les blocages. C'est ce que nous faisons en séance de kinésiologie.»* ●

Tél: +352 661 277 222 - www.r-eveilasoi.com @Reveilasoi

> Christelle se considère comme une traductrice des maux du corps qui sont la base pour permettre de se remémorer un événement ou une période qui explique le stress et les blocages actuels.

J'ai testé pour vous

Christelle m'a fait tester la kinésiologie, technique que je ne connaissais pas du tout. J'avoue être toujours un peu sur la réserve quand je teste un concept qui m'est inconnu car une technique qui fait parler le corps me paraît un peu «irréel.»
Christelle m'a demandé de me fixer un objectif précis pour cette séance. Après une discussion, elle m'a fait mettre debout et elle a commencé son protocole en tenant légèrement mes avant-bras comme pour les interroger. J'avoue avoir été vraiment bluffée par ce qui est ressorti de ces tests et notamment par un des blocages qu'elle a découvert. Quelque chose qui m'est arrivé lors de mon enfance et qui était enfoui dans ma mémoire involontaire. Un fait qui ne me perturbait pas spécialement (mais qui était apparemment à l'origine d'un blocage). Et elle a découvert et levé d'autres blocages dont une vieille expérience professionnelle qui ne m'avait pas plus marquée que les autres selon moi. Enfin, c'est sans doute ce que mon mental pensait mais pas mon corps.
Et quelques secondes avant la fin de la séance, j'ai eu la sensation bizarre que quelque chose de pesant venait de quitter mon corps d'un coup d'un seul. J'avoue m'être sentie calme et apaisée, ce qui m'arrive rarement!

Connaissez-vous votre taux de cholestérol?

Comme il n'y a aucun signe d'augmentation du taux de cholestérol, la plupart des gens ne le remarquent pas. Un taux de cholestérol trop élevé n'est pas nécessairement lié à un mode de vie néfaste pour la santé. L'hérédité, l'âge et le sexe peuvent également jouer un rôle.

La seule façon de savoir si le taux de cholestérol est trop élevé est de le vérifier par une prise de sang. Une alimentation saine et variée, suffisamment d'exercice, ne pas fumer et limiter la consommation d'alcool sont des éléments importants dans la lutte contre l'hypercholestérolémie. Une alimentation équilibrée vous permet de réduire votre mauvais cholestérol de 10% en moyenne. De nombreuses personnes ont donc besoin d'une aide supplémentaire.

Arterin®, bien connu depuis de nombreuses années avec ses compléments alimentaires qui contrôlent le cholestérol, lance une 2e génération à l'action innovante à base d'extraits naturels (sans levure rouge de riz ou statines).

Produit sans statines, sans levure rouge de riz conformément à la nouvelle législation, Arterin® Cholesterol réduit le cholestérol[1] et aide à contrôler le cholestérol[1], par une action innovante, sur la production, l'assimilation via les aliments et l'excrétion de cholestérol. A base d'extraits naturels de bergamote et d'artichaut, complétés de stérols végétaux et de vitamine C, Arterin® Cholesterol a une efficacité cliniquement prouvée[2] et une excellente tolérance. ●

Références

1. Il est prouvé que les stérols végétaux réduisent le cholestérol sanguin. Un cholestérol élevé est un facteur de risque de développement de maladies coronariennes. Un effet favorable est atteint par une prise quotidienne de: 1,5 g - 3 g de stérols végétaux pour réduire le cholestérol; minimum 0,8 g de stérols végétaux pour conserver un taux de cholestérol sain.
2. Di Folco et al. Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism, 2018

Des habitudes quotidiennes pour maîtriser votre cholestérol

- Variez votre alimentation, en mettant l'accent sur les fruits et légumes (au moins cinq portions par jour), les céréales saines, les poissons gras et la viande maigre.
- Cuisinez sainement, en privilégiant les graisses saines, riches acides gras insaturés.
- Essayez de boire 1 à 2 litres (6 à 8 verres) d'eau ou d'autres boissons sans sucre chaque jour.
- Faites de l'exercice physique.
- Arrêtez de fumer....
- ... et tenez le cap à long terme

Vit C Quatro
Soutien des défenses naturelles

En associant la vitamine C (puissant antioxydant), la vitamine D3 (hormone de vitalité) et les ß-glucanes du Shiitake bio, Vit C Quatro multiplie les atouts. Il contribue au métabolisme normal de la production d'énergie et participe au bon fonctionnement du système immunitaire. Un indispensable à conseiller lors du retour des affections saisonnières! Complément alimentaire en vente en pharmacie - ***www.be-life.eu***

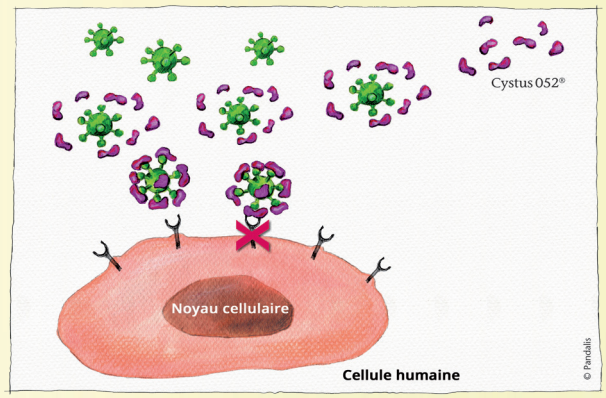
Bio-Calcium Plus K+D3 **pour des os en pleine santé!**

Un corps humain actif a besoin des bons nutriments. Nos os dépendent du calcium. A partir de l'âge de 45 ans, hommes et femmes connaissent une perte naturelle de leur masse osseuse. Une quantité suffisante de calcium, même à un âge plus jeune, permet de construire des os solides qui souffriront moins de la perte de masse osseuse par la suite.

Nos os nous permettent de bien fonctionner et de vivre de façon active. Des os solides se cassent moins souvent et garantissent la stabilité du corps. Certains sportifs ont besoin de davantage de calcium pour bien consolider leurs os. Plus leurs os sont forts, moins ils seront victimes de blessures. Vous aussi, vous voulez conserver une musculature forte et souple?
Un complément quotidien de Bio-Calcium Plus K+D est idéal pour un tissu osseux en pleine santé, des dents fortes et un poids dynamique! *Go get it!*
Bio-Calcium Plus K+D3 est un complément alimentaire combiné, composé de calcium, de vitamine D3 et de vitamine K. Cette combinaison assure une bonne densité osseuse. Le rôle principal de la vitamine D3 est de maintenir une bonne homéostasie du calcium dans le corps, et la vitamine K joue un rôle de coenzyme essentiel dans le métabolisme osseux. ●

Bio-Calcium Plus K+D3 est disponible en pharmacie en conditionnement de 60 comprimés au prix conseillé de 11,75 € (CODE CEFIP 045.743), ou en conditionnement promotionnel de 120 comprimés + 30 gratuits au prix conseillé de 21,95 € (CODE CEFIP 123.159).

Cystus 052 Infektblocker®: Votre défense interne



- 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

Macronutriments et micronutriments, c'est quoi?

Les composants de l'alimentation se distinguent en deux groupes: les macronutriments et les micronutriments.

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

Les macronutriments fournissent les calories, c'est-à-dire l'énergie. Les micronutriments eux ne jouent aucun rôle énergétique mais sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

La distinction est fondamentale

1) **Les macronutriments** sont les éléments majoritaires de l'alimentation. Ils apportent l'énergie nécessaire à notre corps sous forme de calories. Ce sont les protéines, les lipides et les glucides: les trois éléments considérés comme énergétiques.

- Les glucides: il existe deux types de glucides. Les glucides simples et les glucides complexes. Les glucides simples sont constitués du glucose, du fructose et du galactose qui peuvent à leur tour former du saccharose (sucre de table), du lactose ou du maltose. Les glucides complexes comprennent l'amidon, le glycogène ainsi que les fibres. Les glucides sont des «polysaccharides»: des chaînes plus ou moins longues d'unités de sucres. Le plus important est l'index glycémique, qui traduit la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang (plus il est haut, plus la sensation de faim revient vite!). Parmi les glucides on retrouve aussi les fibres, qui elles, ne sont pas métabolisées par notre corps, mais par notre microbiote intestinal.
- Les lipides: ils ont un rôle énergétique et structurel. Les lipides sont des constituants des membranes cellulaires qu'ils entourent. Ils sont nécessaires à toutes les cellules de notre organisme. Ils permettent par exemple aux vitamines A, D, E, K d'être transportées et assimilées par l'organisme. Ces graisses contribuent aussi à la production des hormones sexuelles, stéroïdiennes.
- Les protéines: les protéines sont des macronutriments à la base de tout organisme vivant. Les protéines sont des chaînes d'acides aminés qui peuvent entrer dans la composition: des muscles, des tendons de la peau, des ongles, des poils, du sang. Les protéines sont également à la base de nombreuses hormones, d'enzymes et d'anticorps et sont nécessaires à la croissance, la réparation et la défense des tissus du corps humain.Nos apports en protéines sont d'origine animale ou végétale. Ils ne sont pas directement utilisables par le corps qui va devoir les transformer en micronutriments.

2) **Les micronutriments** sont les nutriments qui n'apportent pas d'énergie mais qui nous sont indispensables. Ce sont les vitamines, minéraux et oligo-éléments qui ne sont pas énergétiques mais qui ont un rôle fonctionnel pour l'organisme. Les besoins pour chaque nutriment varient selon chaque individu en fonction de l'âge, du sexe ou encore de la taille des personnes.
Les micronutriments sont des éléments que l'organisme ne sait pas synthétiser à quelques exceptions près. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation.

Les plus connus sont:

- Les vitamines A, C, E, D.
- Les minéraux: le fer, le cuivre, le magnésium, le potassium…
- Les oligoéléments: l'iode, le cuivre, le sélénium, le fluor, le zinc…

Cependant, en Micronutrition, d'autres catégories de micronutriments sont prises en considération:

- Les polyphénols, flavonoïdes et caroténoïdes.
- Les acides gras polyinsaturés tels que les Oméga 3.
- Les acides aminés essentiels dont la valine, la leucine et isoleucine.
- Les pré et les probiotiques, les bactéries «amies».

Comment les macro deviennent micro?

Ce sont les enzymes digestives qui font le travail. Dans les différentes étapes de la digestion (bouche, estomac et intestin), ces enzymes vont segmenter les macronutriments. Ainsi, ces derniers pourront être absorbés à travers l'intestin et aller dans le sang. C'est à partir de cette étape que les micronutriments circulent dans le corps et font leur travail.

La micronutrition va vous aider à mesurer l'impact des macro et des micronutriments sur la santé. Elle va évaluer les déficits, les corriger et optimiser le statut micronutritionnel des patients. ●

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

ONE MAN SHOW

Anthony KAVANAGH

Êtes-vous heureux? Le monde n'a jamais eu autant besoin de rire. Heureusement, la providence nous a envoyé un homme venu du froid pour réchauffer nos cœurs et nous faire oublier nos soucis le temps d'une jolie soirée. Il a traversé l'Atlantique à la nage, abandonné sa femme, quitté ses enfants... tout ça pour vous faire rire, vous les Français (les Belges et les Suisses aussi!), alors vous avez tout intérêt à être au rendez-vous!
Anthony Kavanagh, l'humoriste-showman aux multiples talents et à l'énergie débordante, partagera avec vous tout ce qui le rend «HAPPY»! Cela fait déjà 5 ans que vous ne l'avez pas vu, autant dire qu'il a un paquet d'histoires à vous raconter. Une chose est sûre, en sortant de son spectacle vous serez gonflé à bloc et à la question «*Êtes-vous heureux?*» la réponse se lira facilement sur votre visage.

Mercredi 14 décembre 2022 au CHAPITO de Mondorf-les-Bains - Ouverture des portes à 19h - Show à 20h - Tarif: A partir de 35€ - www.casino2000.lu

VISITE EDUCATIVE

Le Vitarium

Unique au Grand-Duché! Venez découvrir une laiterie au Luxembourg, parmi les plus modernes en Europe. Plus qu'une simple visite, une découverte fascinante de l'univers du lait sous toutes ses facettes.

Partez à la découverte du lait et des produits laitiers en vous laissant guider au fil des 45 stations interactives. Plongez-vous dans un parcours ludique et rafraîchissant autour de la nature, du corps et de la santé. Une nouvelle expérience à vivre en famille. Stations interactives, sections thématiques, Cinéma 3D, Ateliers cuisine, Luxlounge...

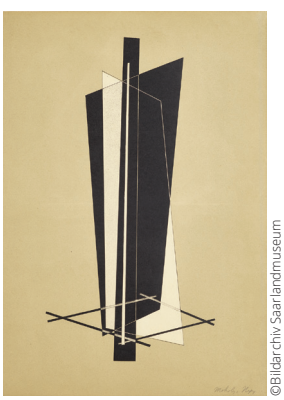
Ouverture du mercredi au dimanche de 9h à 17h30. Les visites se font uniquement sur réservation: info@vitarium.lu - www.vitarium.lu - Vitarium 3, Am Seif - L-7759 Roost / Bissen

EXPOSITION

Face-à-Face

L'exposition *Face-à-Face* propose un dialogue inédit entre deux collections. Elle établit des résonances entre les œuvres créées par des figures majeures des avant-gardes modernes en Allemagne et en France et celles d'artistes contemporains, originaires de diverses parties du monde. Les questions de métamorphose, de transformation de la matière, de phénomène optique ou encore de perception de l'espace articulent la présentation de la Galerie Est. Elles sont le reflet de la diversité des expérimentations formelles et traduisent aussi la volonté des artistes d'interroger les structures sociales et politiques des sociétés.
Projet transfrontalier inédit, *Face-à-Face* investit simultanément le Mudam à Luxembourg et la Moderne Galerie *Saarlandmuseum* à Sarrebruck. En contrepoint du dialogue entre les œuvres d'art moderne et d'art contemporain issues des deux collections qui prendra place au Luxembourg, un riche ensemble choisi dans la collection du Mudam sera exposé en Allemagne.

Au MUDAM jusqu'au 2 avril 2023 - www.mudam.lu



©Bildarchiv Saarlandmuseum

RISOTTO (SANS RIZ) DE CÉLERI-RAVE

L'astuce de Sandrine:
Je coupe des copeaux de parmesan que j'ajoute dans les assiettes. C'est joli et en plus c'est délicieux.

QUICHE AUX TOPINAMBOURS

L'astuce de Virginie:
J'aime parsemer mes quiches de graine de courges afin d'apporter le petit côté croquant.

RISOTTO (SANS RIZ) DE CÉLERI-RAVE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 boule de céleri-rave
- 400 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c à s d'huile d'olive
- 400 ml de crème liquide
- 500 g de champignons de Paris
- 40 g de noisettes
- 100 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

Mode de préparation

- Epluchez le céleri et détaillez-le en petits cubes.
- Si vous avez un mixer ou Thermomix, coupez de gros cubes que vous allez mixer mais pas trop finement…
- Préparez vos champignons. Lavez-les et coupez les pieds si besoin.
- Concassez de façon grossière les noisettes. Les mettre dans un sachet de congélation et les taper avec votre rouleau à pâtisser pour les casser en gardant de beaux morceaux.
- Dans une grande casserole ou un wok, mettez votre crème, l'eau et le cube de légumes. Chauffez à feu moyen jusqu'à atteindre l'ébullition.
- Salez et poivrez.
- Plongez-y votre céleri et mélangez le tout. Mettez sur feu doux.
- Couvrez et laissez cuire entre 8 et 10 minutes en remuant de temps en temps pour vérifier la cuisson afin qu'elle soit homogène.
- Durant ce temps, dans une poêle, cuisez vos champignons avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez. Faites-les bien dorer.
- Goûtez le céleri. Il doit être encore légèrement croquant.
- Ajoutez les champignons et les noisettes concassées.
- Servez et parsemez chaque assiette de parmesan.

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.

QUICHE AUX TOPINAMBOURS

Ingrédients pour la pâte à tarte allégée

- 350 g de farine de blé semi complète T110 ou d'épeautre
- 250 g de fromage blanc
- 1 œuf
- Sel et poivre

Ingrédients pour garnir la quiche

- 700 g de topinambours épluchés (donc comptez 900 g)
- 50 g de gruyère ou comté râpé
- 2 c à s de moutarde
- 2 c à s de crème de soja
- Noix de muscade râpée
- 2 c à s de graines de courges
- Sel et poivre

Mode de préparation

- Préparez votre pâte à tarte et mettez-la au frais. Si elle colle, saupoudrez-la de farine.
- Epluchez vos topinambours et coupez-les assez grossièrement.
- Mettez-les dans une casserole, recouvrez-les d'eau et salez. Faites-les cuire 15 mn après ébullition jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- Egouttez-les bien. Essuyez-les si besoin avec du papier absorbant pour enlever l'excédent d'eau.
- Mettez les topinambours dans un saladier. Ajoutez la crème fraîche, la noix de muscade, salez et poivrez. Ecrasez le tout avec un presse-purée et mélangez bien le tout.
- Préchauffez votre four à 180°.
- Etalez votre pâte à tarte et positionnez-la dans votre moule à tarte.
- Au fond de votre moule, étalez la moutarde.
- Versez ensuite vos topinambours écrasés. Etalez bien le tout de façon uniforme.
- Saupoudrez ensuite de gruyère ou de comté râpé.
- Mettez votre quiche au four durant 30-35 mn environ (selon votre four, à vous de surveiller et de juger).

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!

MON **CHOLESTÉROL** A **DIMINUÉ**[1] **AVEC**

Arterin® Cholesterol est un complément alimentaire efficace et bien toléré pour les personnes qui souhaitent contrôler efficacement leur cholestérol[1] dans le cadre d'un mode de vie sain.

SANS LEVURE ROUGE DE RIZ - SANS STATINES

[1] Il est prouvé que les stérols végétaux réduisent le cholestérol sanguin. Un cholestérol élevé est un facteur de risque de développement de maladies coronariennes. Un effet favorable est atteint par une prise quotidienne: - de 1,5 g - 3 g de stérols végétaux pour réduire le cholestérol; - de minimum 0,8 g de stérols végétaux pour conserver un taux de cholestérol sain.

Nouvelles pistes pour la dépression

Avec les années qui passent et la science qui avance, nous constatons que la dépression est un phénomène complexe et multifactoriel, nécessitant une prise en charge au-delà des antidépresseurs.

Sandrine Stauner-Facques

Nous nous sommes entretenus avec Nadia Augusto, neurobiologiste et formée à la neurothérapie. Elle a d'abord oeuvré dans le domaine des neurotechnologies appliquées à la santé mentale.
Aujourd'hui spécialisée dans le burnout et la dépression, elle accompagne les individus qui en souffrent pour un retour à l'équilibre en combinant des outils en neurosciences et ceux de médecines douces.

La dépression

La dépression est un trouble mental courant, caractérisé par une humeur dépressive ou la perte d'intérêt et de plaisir quotidien. Elle s'accompagne souvent de tristesse, de sentiments de culpabilité, de faible estime de soi, mais aussi de troubles du sommeil ou de l'appétit, de fatigue et de problèmes de concentration.
Elle porte atteinte à la capacité des personnes à gérer leur quotidien, leur travail ou à gérer les situations de la vie quotidienne.
Dans les cas les plus graves, la dépression provoque des pensées suicidaires avec un risque de passage à l'acte.

La dépression, ce n'est pas seulement «dans la tête»

Dans les maladies mentales, il faut bien comprendre qu'on ne peut pas dissocier la santé du cerveau à la santé du corps. Il est nécessaire de prendre en considération les facteurs environnementaux, sociaux qui entrent en ligne de compte ainsi que l'épigénétique (la modification des gènes suite à des événements stressants de la vie). Contrairement à certaines idées reçues, la dépression ne «se passe» pas seulement dans la tête.
Cela donne de l'espoir aux personnes qui en sont atteintes et qui peuvent de ce fait acquérir un certain pouvoir et la volonté d'agir.
Nadia Augusto considère qu'il est très important de travailler cette connexion «corps-cerveau». L'objectif de notre cerveau est de ressentir ce qui se passe dans notre corps, il est à son service. Si le corps va mal, le cerveau reçoit des signaux de détresse et va s'adapter (car il est très flexible).

Le microbiote intestinal

Il existe une nouvelle piste dans les études sur la dépression: le microbiote intestinal. C'est l'ensemble des micro-organismes qui vivent dans nos intestins. Il y a des bactéries, des virus et des champignons qui sont présents de manière normale (ce n'est pas pathologique quand tout va bien). Chez les personnes en dépression, la population de ce microbiote est drastiquement différente, sa diversité est bien plus pauvre et l'équilibre n'est pas bon.
Les personnes en dépression ont des microbiotes pro-inflammatoires et cela va provoquer une forte inflammation dans le corps (dont les intestins). Notez qu'une forte inflammation dans le corps peut aussi atteindre le cerveau... Donc rien qu'en s'intéressant au ventre considéré comme notre 2ème cerveau (le cerveau entérique), on peut agir sur beaucoup de problèmes.
En changeant son alimentation, une personne dépressive peut améliorer le terrain qui va favoriser la guérison. Si on a une alimentation qui va bien nourrir son microbiote intestinal, qui va lui donner les bonnes populations en bactéries, qui va permettre de réduire l'inflammation,

Trouver d'où vient le problème de la dépression?

Il est fondamental de savoir d'où vient le problème, en cherchant les facteurs dans l'environnement et ceux individuels qui auraient pu déclencher cette dépression: facteurs familiaux, épigénétiques, événements stressants individuels, mauvaise alimentation qui produira un terrain pro-inflammatoire et qui affectera le cerveau. Un cerveau inflammé fonctionne très mal et cela a même des conséquences sur les neurones. Ainsi tout est lié dans le corps et une prise en charge globale sera la plus adaptée.

qui va être anti-inflammatoire, il y aura une meilleure production et une meilleure absorption par les intestins de tous les minéraux dont le corps a besoin. De ce fait, le cerveau va sans doute avoir plus de ressources rien qu'au niveau des nutriments pour produire peut-être plus de sérotonine, de dopamine et de noradrénaline…

L'alimentation est capitale

L'alimentation est un carburant de notre corps, une des bases de la santé et il est capital de lui fournir ce dont il a besoin pour que «la machine» fonctionne correctement. Pour des raisons expliquées précédemment, l'alimentation impactera le système nerveux via le cerveau du ventre. Il faudra éviter ce qui est délétère pour le microbiote intestinal, comme l'alcool, les sodas, une alimentation pauvre en nutriments, la cigarette et même le stress.

Une reconnection à soi

Les personnes plus vulnérables devant une dépression ont en général vécu des événements stressants ou traumatiques dans leur vie. Il faut donc traiter cela également. Les traumatismes restent ancrés dans le corps et il est nécessaire de les libérer.
Réactiver son corps peut être bénéfique: faire de petits étirements, sautiller un peu sur place juste pour ressentir son corps tout simplement, car une des clés se trouve là. Nadia conseille souvent du yoga doux ou certaines postures très faciles à faire. Cela permet aussi d'arrêter de penser. Également se faire masser est une bonne idée car cela fait du bien au corps et le cerveau va détecter ce bien-être. Il y a aussi un travail à faire sur les émotions. En effet, les personnes en dépression ont souvent de nombreuses émotions bloquées en elles. Savoir écouter ses émotions, c'est savoir écouter ses besoins et permet une reconnexion à soi. ●

www.neuronaturel.com

C'EST MOI QUI L'AI FAIT
POUR VOUS À PARIS

Masque stick à l'argile verte - Fragrance thé vert.
Adoucissant à l'huile d'avocat.

Masque stick à l'argile blanche - Fragrance lait d'amande.
Hydratant à l'huile de germe de blé.

Masque stick à l'argile rose - Fragrance framboise.
Hydratant à l'huile de jojoba.

NOS STICKS SONT 100% NATUREL, VÉGAN ET ZÉRO DÉCHET.

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Demandez conseil à votre pharmacien

L'insuffisance rénale chronique chez les animaux de compagnie

Les chats et les chiens peuvent souffrir, comme l'homme, de maladies rénales et l'insuffisance rénale chronique (IRC) est l'une des plus fréquentes d'entre elles.

Suzanne Vanweddingen

Une maladie sournoise

Comme chez l'être humain, l'IRC survient quand la fonction rénale se dégrade au point de ne plus filtrer et éliminer correctement les déchets métaboliques. L'IRC est indolore et lorsque les premiers symptômes surviennent, les dommages aux reins sont déjà irréversibles. Les animaux ne peuvent pas être guéris, néanmoins, ils peuvent être traités afin de préserver la fonction rénale subsistante, de ralentir la maladie et de prévenir d'éventuelles complications. Avec un traitement adapté et un suivi régulier par un vétérinaire, la qualité de vie et la survie de l'animal peuvent être améliorées.

Les symptômes de l'IRC

Plusieurs symptômes doivent alerter sur un risque d'IRC, en premier lieu une augmentation de la consommation d'eau et de la miction. À ces symptômes peuvent s'ajouter une apathie, un appétit difficile, une anorexie, des vomissements, une halitose, une diarrhée…

En effet, à mesure que l'IRC progresse, les signes cliniques deviennent plus visibles, mais indiquent également une dégradation avancée de la fonction rénale.
L'IRC entraîne également des conséquences comme l'anémie ou l'hypertension qui, à leur tour, peuvent endommager d'autres organes.
Une visite chez le vétérinaire s'impose donc dès l'apparition des premiers signes suggérant une potentielle IRC.

> « Avec un traitement adapté et un suivi régulier par un vétérinaire, la qualité de vie et la survie de l'animal peuvent être améliorées. »

Diagnostic et traitement

Une prise de sang et une analyse d'urine permettent de poser un diagnostic d'IRC, mais des examens complémentaires peuvent s'avérer nécessaires afin de déterminer les causes de la maladie. Si l'IRC est souvent considérée comme une maladie des animaux âgés, ce n'est pas toujours le cas. D'autres facteurs peuvent entrer en ligne de compte comme une prédisposition liée à la race, des maladies congénitales, un empoisonnement, des causes infectieuses ou tumorales…

Deux types de traitement existent: un traitement spécifique et un traitement conservateur. Le premier intervient lorsque la cause de l'IRC est identifiée, le second permet de prévenir et de réduire la dégradation de la fonction rénale. Il consiste en un changement d'alimentation avec un régime faible en sel, protéines et phosphores, et/ou un traitement médical adapté.

Est-il possible d'anticiper une IRC?

Il est très difficile de déceler une IRC à un stade précoce. Seuls des bilans sanguins réguliers permettent d'anticiper la maladie; en effet, des taux de créatinine et d'urée élevés sont les indicateurs d'un problème rénal.
Il est généralement recommandé d'effectuer des analyses de sang régulières:

- dès l'âge de 8 ans pour un chat;
- à partir de 5 ans pour les grandes races de chiens;
- à partir de 7 ans pour les moyennes et petites races de chien. ●

En forme cet automne !

Le plein de vitalité[1]

Acérola, ashwagandha et shiitaké : un tiercé tonique !

L'allié anti-fatigue[2]

Trois sels de magnésium performants et aisément assimilables

Immunité renforcée[3]

Vitamine D3 naturelle – 2000 UI

Compléments alimentaires en vente en magasins bio, pharmacies et parapharmacies.

Acerola 750 : 50 gél. - 90 gél. – 180 gél. | Magnesium Quatro 900 : 60 gél. - 90 gél. - 180 gél. | Natur-D 2000 : 100 caps. – 200 caps.

1 La vitamine C contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et à réduire la fatigue. **2** Le magnésium contribue à réduire la fatigue. **3** La vitamine D3 contribue à une ossature saine et au bon fonctionnement du système immunitaire.

Des produits de santé efficaces, accessibles et en harmonie avec la nature. Découvrez notre gamme complète sur **be-life.eu**

LABORATOIRE **BELGE**

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

Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer: **www.letzbehealthy.lu** et cliquez sur la bannière Concours.
Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.
Date limite de participation: 30/11/22

Les photos d'un père

L'auteur

Né en 1968 à Bron, Philippe Beyvin vit et travaille à Paris. Il a été éditeur de littérature américaine avant de publier *Les Photos d'un père*, son premier roman.

L'ouvrage

Ma mère s'est installée en face de moi, me regardant droit dans les yeux. Elle m'a dit: «*Ton père n'est pas ton père.*» Comme ça. «*Ton père n'est pas ton père. Tu es arrivé à un âge où tu pouvais l'entendre. C'est fait. Ça ne change rien de toute façon. Nous sommes une vraie famille.*»
À quatorze ans, Thomas découvre que sa mère n'est pas celle qu'il imaginait et qu'un père mystérieux, quelque part, existe. De ce passé inconnu, nulle trace, si ce n'est des photographies de sa mère et une carte postale venant de l'autre bout du monde. Totalement bouleversé, le jeune homme part à la quête de ses origines, de son identité en somme.
Un ouvrage sensible et intense, qui nous entraîne au cœur des années 1960 et 1970, dénouant pas à pas le fil des destinées d'un père et d'un fils, tous deux marqués par les heurts de l'Histoire.

Avis

- Un premier roman de sentiments, au charme fou, le beau livre d'un cœur recousu. *Elle.*
- Thomas Beyvin réussit à capter les émotions et à éviter les clichés. *Le Monde.*
- Romanesque en diable. *Le Figaro littéraire.*
- Une écriture agréable, fluide et puissante. Un narrateur très touchant. *Letz be healthy*.

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 CONFORT RESPIRATOIRE en boîte «vintage»

Dans notre édition de septembre nous vous proposions de gagner des gommes à sucer **Pâte suisse NUIT PAISIBLE**, et de découvrir par l'occasion 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.

Cette fois, nous vous offrons une chance de découvrir **Pâte suisse CONFORT RESPIRATOIRE** à base de pin & eucalyptus. Certifié BIO, et toujours dans une magnifique boîte vintage, un authentique collector fabriqué en Suisse, dans la tradition de qualité des laboratoires Lehning.

Votre magazine en ligne

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

Letz be healthy

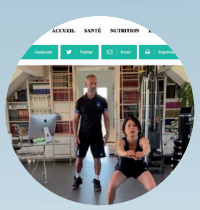
letzbehealthy.lu

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

Le chrome contribue au maintien d'une glycémie normale. Les vitamines B6 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal.

Disponible en pharmacie.
Distribué par AWT Luxembourg.

Another Way to Treat

Votre immunité est-elle bien armée ?

Soutenez votre système immunitaire* !

- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D_3* naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.
- **SELENIUM+ZINC** apporte les vitamines A, B_6*, 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.

Pharma Nord
Innovant pour la santé

BE_D-Pearls_SelenZinc_Ad_LetzBeHealthy_FR_202x267_0922