

Let's be healthy

BEAUTÉ

Nos idées cadeaux

Haut-potentiel:
et si on n'avait pas encore compris?

NUTRITION

Profiter des fêtes de fin d'année



Decathlon Arlon
La nutrition des sportifs

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

Préparer l'hiver avec la naturopathie

SPORT
Le patinage artistique

Nouvelle résidence seniors innovante à Canach

CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®





**LES ANTIBIOTIQUES
PEUVENT GUÉRIR
LES HUMAINS ET
LES ANIMAUX,
MAIS PAS TOUTES
LES MALADIES.**



Pour pouvoir continuer à soigner demain.

Les antibiotiques sont efficaces sur les maladies bactériennes mais pas sur les maladies virales où leur utilisation est inutile. Une mauvaise utilisation des antibiotiques favorise l'émergence de bactéries résistantes chez l'humain, chez l'animal et dans l'environnement.

sante.lu/antibiotiques



Un Noël traditionnel, joyeux et chaleureux

Les vitrines des grands magasins scintillent de mille feux, les rues sont décorées un peu partout. On peut profiter des marchés de Noël et des effluves de vin chaud et de cannelle qui l'accompagnent et nous chatouillent les narines. Le sapin se prépare à la maison, les paquets cadeaux également, certains décorent leur jardin! Bref, c'est la dernière ligne droite pour régler tous les détails des soirées festives qui arrivent à grands pas. La plus grande mission sera de réussir à réunir la constellation familiale et de trouver le menu qui va régaler tous vos convives. Tonton est vegan, belle-maman est intolérante au gluten, votre soeur ne boit pas d'alcool mais... pas de panique car avec un peu de bonne volonté, de patience et d'imagination, vous allez y arriver afin de préparer un repas mémorable et digne de ce nom.

Noël est une période empreinte de légèreté où les enfants sont émerveillés, où les adultes lâchent un peu prise. C'est vraiment le moment de profiter...

Les maisons sont parées d'un sapin majestueux. Le vôtre sera de quelle couleur cette année? Le mien sera en bois flotté et décoré de babioles naturelles car j'ai envie d'un peu de nature dans notre maison pour les fêtes.

Le mot d'ordre est de profiter des bons repas qui nous attendent afin de nous retrouver et partager de bons moments. Ces moments sont précieux. Notez qu'il n'est jamais trop tard pour s'en rendre compte et profiter un peu plus de vos proches.

Nous vous retrouverons en pleine forme en janvier afin de démarrer ensemble l'année 2023. L'équipe de *Letz be healthy* vous souhaite de passer de très bonnes fêtes de fin d'année. Profitez bien et surtout prenez soin de vous et de vos proches!

Sandrine



Rejoignez notre page
Facebook *Letz be healthy*

Joyeux Noël - Schéi Chrëschtdeeg
Frohe Weihnachten - Merry Christmas



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.





TA SANTÉ T'IMPORTE.

NOUS SOMMES LÀ.

Être et rester en bonne santé c'est primordial. Pour vous aider à rester en bonne santé, nous avons créé la page gesundbleiwen.cmcm.lu, où vous pouvez retrouver des conseils santé pratiques et accessibles à chacun. Consultez nos vlogs Gesundheet!, notre podcast santé #BeWell, ainsi que des recettes saines et délicieuses, faciles à préparer chez vous.

Envie de devenir membre? Plus d'infos sur www.cmcm.lu

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

[f cmcm_luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm_luxembourg) [@cmcm_lu](https://www.instagram.com/@cmcm_lu) [d cmcm_lu](https://www.linkedin.com/company/cmcm_lu) [t cmcm_lu](https://twitter.com/cmcm_lu) [CMCM Luxembourg](https://www.youtube.com/channel/UCMCM_Luxembourg) [CMCM-App](https://www.cmcm.lu/app)

Visitez le monde
de la CMCM





6
Beauté
 Idées cadeaux pour
 Saint-Nicolas et pour Noël



8
Nutrition
 Comment profiter
 des fêtes de fin d'année?



10
Bien-être
 Préparez l'hiver
 avec la naturopathie



12
Société
 Une nouvelle résidence
 seniors moderne et
 innovante ouvrira ses
 portes à Canach

14
Conseils du mois
 • Tonifiants du foie
 et de la bile
 • Sélénium et coenzyme
 Q10: faites le bon choix
 • Trois sources de
 magnésium différentes
 • Cystus 052
 Infektblocker®: votre
 défense interne



18
Forme
 Decathlon Arlon et
 la nutrition des sportifs



20
Enfance
 Noël en famille: des
 décorations simples à
 préparer



21
Recettes
 Tourte aux champignons
 Roulé léger aux épinards
 et saumon



24
Psycho
 Haut-potentiel: et si
 on n'avait pas encore
 compris?



26
Sport
 Le patinage artistique:
 une discipline physique et
 exigeante



28
Sortir
 Stars & Stories,
 exposition, marchés de
 Noël

30
Concours
 Brève
 Ouverture d'un nouveau
 Centre de jour de la
 Stéftung Hëllef Doheem

Idées cadeaux pour Saint-Nicolas et pour Noël

Voici notre sélection d'idées cadeaux pour Saint-Nicolas et pour Noël. Des coffrets, des objets, des idées qui peuvent vous aider dans votre quête du cadeau idéal. Et nous en profitons pour vous donner des idées de produits maquillage pour les fêtes ou jolies soirées.

Sandrine Stauner-Facques

Des coffrets féminins, masculins ou mixtes

Le coffret The Prodigieux de *Nuxe* fera toujours plaisir avec le parfum, l'huile prodigieuse multi-fonctions, la douche précieuse parfumée et la petite bougie pour évoquer les fêtes. Le coffret pour hommes reste inchangé mais parfait avec un gel multi-fonctions hydratant, un déodorant et un gel douche multi-usages.

Constituez votre coffret rasage *Raz*War* «Made in Belgium». Dans ce coffret cadeau vous trouverez le blaireau *Black Fiber* en fibres synthétiques, du savon de rasage artisanal et bio, de l'huile de rasage artisanale, du sérum aftershave *Tonic and fresh* et le kit Raz-Putin de démarage avec un rasoir et des lames. www.razwar.com



Cet hiver, *Laino* propose trois nouvelles crèmes pour les mains. Ces soins parfumés en éditions limitées trouveront leur place au pied du sapin dans le joli coffret pensé spécialement pour Noël. Dans chaque écrin se cachent la crème mains nourrissante Olive et les crèmes mains hydratantes Amande Douce et Argan aux formules alliant sensorialité et naturalité.



Autre idée sympa: ensoleillez vos fêtes de fin d'année et celles de vos proches avec le coffret Trésor de Polynésie de *Hei Poa* composé de l'huile sèche multi-usages et l'Eau de toilette. Évadez-vous grâce au *Monoï de Tahiti*, son parfum envoûtant et ses bienfaits nourrissants et sublimes. En hiver, c'est encore plus agréable.

Autre trouvaille: le coffret nomade en bois de peuplier de *C'est moi qui l'ai fait pour vous à Paris* est très mignon. Il contient 3 cosmétiques solides bio: 1 shampooing solide, 1 dentifrice solide et 1 déo solide. Formule 100% naturelle, vegan et zéro déchet.

Pour lutter contre le cancer du sein

Vichy a constitué 3 trousseaux aux teintes acidulées. A vous de choisir celle qui contiendra les produits qui conviendront le mieux à la personne que vous avez envie de gâter. *Vichy* reversera pour chaque achat de l'argent à l'association BIG pour la recherche contre le cancer du sein.





Un cadeau pour la maison

Pranarom a sorti un diffuseur d'huiles essentielles prénommé *Joy Disco* et pour cause. Il s'agit d'un dôme à facettes en verre blanc dépoli, telle une boule à facettes des années disco. Les couleurs peuvent être statiques ou changer selon l'ambiance désirée. Vous pouvez ainsi choisir des couleurs douces ou plus vives en fonction de l'atmosphère que vous souhaitez donner à votre intérieur.

Et pour accompagner le diffuseur, *Pranarom* a prévu le coffret édition limitée avec des arômes surprenants comme *Nos retrouvailles* (Mandarine et Lime), *Esprit de fête* (Gingembre et Cannelle), *Enfin ensemble* (Néroli et Ylang-Ylang).



Pour vous faire une beauté pour les fêtes Mesdames

Voici notre sélection pour préparer la meilleure version de vous-mêmes pour les fêtes. Adoptez la CC Cream *Les Couleurs de Noir* qui est un soin qui a une belle couvrance pour vous faire une bonne mine, un teint parfait.

Connaissez-vous les produits *Sothys*? Ils sont merveilleux... Le blush va parfaire votre teint et vous donner un effet bonne mine. Pour gagner du temps, nous avons trouvé deux fards à paupières liquides. Leur texture crémeuse est facile à appliquer et habillent le regard d'une touche intense et lumineuse. Des produits parfaits pour réaliser un maquillage smocky en quelques gestes rapides.

Les plus traditionnelles peuvent choisir la palette 12 teintes de *Vitry*. Elle est magnifique et a l'avantage de vous offrir le choix des couleurs à choisir selon vos vêtements. Et cerise sur le gâteau: c'est une palette maquillage et soin. La texture poudre fine et douce est riche en actifs soin qui protège, lisse et nourrit les paupières (avec beurre de karité, vitamine E, huile de jojoba).

Les femmes fatales pourront utiliser le rouge à lèvres *Sothys* et les plus discrètes, le gloss *Les couleurs de Noir*.

Les addicts à la douceur vont peut-être préférer un soin satiné au miel de chez *Nuxe*. Sa texture transparente su-

blime les lèvres d'un lustre irrésistible, avec un fini satiné non collant.

Des mains soignées

A chacune son rouge! Craquez pour les petits coffrets de vernis rouges dédiés à Noël de *Vitry*. Ou optez pour le tipi qui propose une version pailletée, vous avez le choix... La particularité de cette marque: une formule plus perméable à l'oxygène qui laisse respirer l'ongle.

Pensez chaque jour à hydrater vos mains. *Nuxe* a amélioré la crème Rêve de miel. Chouchoutez vos mains desséchées et abîmées grâce à cette CICA Crème, au Miel de Lavande de Provence et Centella Asiatica. Elle nourrit, apaise et répare tout en renforçant la barrière cutanée. ●



Comment profiter des fêtes de fin d'année?

Les fêtes de fin d'année approchent. Beaucoup s'en réjouissent mais certain(e)s angoissent par avance rien qu'à penser aux repas riches en calories et autres excès qui risquent de leur faire prendre du poids.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz

Et la chasse aux kilos, tout le monde la connaît plus ou moins. Ils nous mènent la vie dure car sont super faciles à prendre mais... pour les perdre, c'est un tantinet plus compliqué, n'est-ce pas?

Savoir se faire plaisir

Si vous faites partie des personnes qui font attention toute l'année à leur alimentation, ne paniquez pas à l'approche des fêtes. Il faut bien entendu se faire plaisir de temps en temps. Se faire plaisir en mangeant fait également du bien au moral donc il faut profiter un peu sans forcément se sentir coupable. Prendre du plaisir en mangeant envoie des signaux de récompense à votre cerveau et il est capital de le récompenser de temps en temps.

Nous avons une fâcheuse tendance à avoir peur des fêtes. Mais le problème n'est clairement pas là du tout. Ce ne sont pas les abus des fêtes qui vont se voir sur votre balance mais les abus quotidiens ou réguliers.

“ Prendre du plaisir en mangeant envoie des signaux de récompense à votre cerveau et il est capital de le récompenser de temps en temps. ”

Ne vous frustrez pas

L'idée n'est donc pas de se priver durant les fêtes mais si cela vous angoisse, soyez plutôt attentifs avant et après. Mise sur une alimentation saine et variée. Et pourquoi pas avant les fêtes privilégier des légumes drainants comme les courgettes, les endives, le fenouil, les poireaux... Ces légumes gorgés d'eau vont favoriser l'élimination et vont en plus réguler votre transit.

Et si vous faites du sport régulièrement, les repas de fêtes ne devraient pas avoir d'incidence sur votre poids.

Quelques conseils simples pour les fêtes

- Tentez de commencer l'apéritif par des bâtonnets de légumes. Cela va vous rassasier et cela ne vous empêchera pas de déguster d'autres douceurs qui se trouvent sur la table. Cela vous permettra de garder de la place pour le reste des festivités.
- Vous avez déjà grignoté à l'apéritif et n'avez peut-être déjà plus faim. Alors dégustez votre plat mais ne vous réservez pas plusieurs fois par gourmandise.
- Mangez de petites quantités, dégustez, ne vous goinfrez pas.
- Ne vous gavez pas de pain. Prenez une tranche avec le fromage, cela suffit.
- Si vous buvez de l'alcool, faites-le avec modération car

le foie est déjà très sollicité par ces repas riches en graisses et en sucres. Et buvez aussi beaucoup d'eau pour bien vous hydrater, c'est important.

- Il est bon le lendemain de ne pas continuer à manger les restes de la veille. Songez à une alimentation semi-liquide avec de bons potages, des légumineuses, des légumes crus et cuits afin de ne pas enchaîner deux repas festifs. Les légumes vont vous aider à ne pas surcharger encore votre système digestif.

On reprend de bonnes habitudes après les fêtes

On repart sur de bonnes bases et on reprend avec une routine alimentaire saine. On fait bien 3 repas par jour et on mange midi et soir des légumes, des féculents et des protéines. Pensez à adopter l'habitude du Batch Cooking afin d'avoir vos repas préparés à l'avance : cela permet de manger des repas équilibrés et de ne pas faire des repas non adaptés. Songez aussi à manger à heures régulières car c'est bon pour votre organisme.

N'oubliez pas de faire une activité sportive au moins 2 à 3 fois par semaine afin de vous maintenir en forme. Il est bon de se coucher avant 23h afin de dormir suffisamment, c'est capital pour votre santé.

Les conseils de Christel Heintz

- Avant un «gros repas», boire un verre d'eau avec une cuillère à soupe de vinaigre de cidre pour aider au métabolisme glucidique et éviter les pics insuliniques. Cela va stabiliser la courbe de glucose. Cette méthode est scientifiquement prouvée par une biochimiste connue.
- Le lendemain de fête, boire une infusion avec de l'eau chaude et quelques gouttes de fleur d'oranger. Cela va aider à une bonne digestion et va stimuler le foie dans son travail souvent surchargé par ces repas festifs. Un bon café fait l'affaire aussi mais sans sucre ni lait.
- Autre conseil à suivre à l'année. Chaque repas doit être constitué de légumes, de protéines (viande, poisson, oeufs) et de féculents complets (pâtes, riz). Il est nécessaire de manger les aliments dans un certain ordre afin de stabiliser la courbe de glucose et sur le long cours éviter une inflammation chronique. L'ordre à suivre est le suivant, commencez par les fibres et protéines et terminez par les féculents. ●



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



#entredebonesmains
#ingoodhands
#ingutenHänden
#emboasmãos
#aguddenhänn



zanter méi wéi 20 Joer

Mat der
Stéftung HËLLEF Doheem
sidd Dir

**a gudden
Hänn**

Schéi Feierdeeg
an e gutt a gesond
2023.

Préparez l'hiver avec la naturopathie

La naturopathie peut clairement être une alliée efficace pour nous aider à rester en forme et prévenir les maux de l'hiver.

Sandrine Stauner-Facques / Aurélie Maire

Le système immunitaire est le système de défense de notre organisme en toute saison. Nous subissons des agressions extérieures mais aussi intérieures. La moindre faille est une porte d'entrée aux maladies, microbes, infections et en hiver encore plus! Notre environnement et nos modes de vie font que notre immunité est parfois plus fragile. Cette dernière est impactée par le stress, la fatigue, la sédentarité, une alimentation pas forcément équilibrée qui peut causer des maux digestifs et autres désagréments.

L'hygiène de vie

Veiller à une bonne hygiène de vie est un élément essentiel pour que notre système immunitaire soit efficace et que nous passions l'hiver en pleine forme, en toute vitalité et en bonne santé.

En naturopathie

La naturopathie est basée sur trois piliers fondamentaux qui sont l'alimentation, l'exercice physique et la gestion du stress. Notez également l'importance du sommeil, du contact avec la nature...

- **Côté alimentation**, il est important de rappeler qu'il est préférable d'éviter de manger des sucres raffinés, préparations industrielles, aliments transformés, ou encore trop gras qui vont surcharger le foie, nous fatiguer. Il est conseillé de limiter la consommation de viande rouge et de produits laitiers qui sont susceptibles de favoriser les inflammations. Il sera bénéfique d'opter si possible pour des aliments de saison, bio et d'origine locale qui vont apporter tous les nutriments indispensables au bon fonctionnement de notre système immunitaire et de notre organisme. Il est recommandé d'utiliser des huiles végétales riches en Oméga 3 (1^{ère} pression à froid), de consommer des céréales



complètes, des légumineuses, des viandes maigres, du poisson. On peut aussi ajouter de nombreuses épices, des herbes aromatiques, des graines germées qui vont nous apporter un concentré de vitamines et minéraux ainsi que renforcer et soutenir notre immunité. Il ne faudrait surtout pas négliger l'hydratation qui va nous aider à éliminer naturellement les toxines et à améliorer le fonctionnement du système digestif et le transit.

- **Côté exercice physique**, nous avons tendance à bouger un peu plus lorsque le temps est agréable. Mais il est nécessaire et capital de pratiquer une activité physique régulièrement. Cela permet également d'éliminer les toxines, de transpirer, de diminuer la tension nerveuse, de lutter contre les états dépressifs. Mettre le corps en mouvement permet de se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. Il peut être intéressant d'être accompagné par un personal trainer pour une remise en forme ou une reprise d'activité physique. Le gros «plus» est d'être suivi par un pro qui vous préparera un entraînement personnalisé. Il sera par ailleurs à vos côtés pour vous motiver et vous corriger si besoin lors de l'exécution de vos exercices.
- **Côté gestion du stress et des émotions**, en hiver, la nature est au repos, certains animaux hibernent. Pour nous aussi, l'hiver est en quelque sorte une période propice au ralentissement, à l'introspection, pour lever le pied et s'écouter. On a d'ailleurs besoin de plus de sommeil. Pourquoi ne pas commencer à pratiquer des exercices de respiration, de pleine conscience ou en-



“ Veiller à une bonne hygiène de vie est un élément essentiel pour que notre système immunitaire soit efficace et que nous passions l’hiver en pleine forme, en toute vitalité et en bonne santé. ”

Prenez soin de vous au naturel

Certains compléments alimentaires peuvent vous accompagner durant cette saison et être d’une grande utilité pour soutenir au naturel votre forme et votre immunité.

- Vitamine C (anti-oxydant indispensable), Acérola, Vitamine D, Zinc si votre alimentation ne couvre pas vos besoins.
- Les produits de la ruche: propolis (antibiotique naturel), gelée royale (riche en vitamines, oligo-éléments, minéraux, acides gras essentiels).
- En phytothérapie: pensez à prendre de l’échinacée (plante par excellence pour lutter contre la fatigue, le cyprès (propriétés anti-virales à large spectre à utiliser en prévention).
- En gemmothérapie (bourgeons): on aime le cassis (il va potentialiser l’action des autres bourgeons. Il a des propriétés anti-inflammatoires, est bon pour les troubles ORL, l’argousier (pour l’immunité et la vitalité), l’Aulne glutineux (fonction antibiotique naturelle pour traiter infections et inflammations).
- En aromathérapie: l’huile essentielle de ravintsara est excellente pour les infections hivernales.

Beaucoup de personnes ont pris l’habitude de prendre tous ces produits par elles-mêmes, voire en cumuler plusieurs. Préférez demander conseil à un professionnel.

Sachez qu’un naturopathe saura vous guider de manière holistique et conseiller un programme personnalisé en fonction de vos besoins. ●

FORMATIONS A LA CARTE

Masterclasses

Immuno-inflammation: 14 janvier 2023 en visioconférence

Nutrition du sommeil: 15 janvier 2023 en visioconférence

Formations

Yogathérapie appliquée à la gestion du stress: 14 et 15 janvier 2023 en visioconférence, 11 et 12 février et 4 mars 2023 en présentiel

Gemmothérapie: 11 et 12 février 2023, 10, 11 et 12 mars 2023 en présentiel

Infos et inscriptions:

www.academie-naturopathie.lu

core de la relaxation: des choses qui nous font du bien. Un exemple: faites une pause et prenez simplement conscience de votre respiration pendant quelques secondes. Laissez votre souffle aller et venir sans rien y changer, en y portant votre pleine attention. Prenez un moment pour observer comment vous vous sentez avant de continuer vos activités de la journée.






Réservez votre séance en Personal Training avec David Blondiau

**2, rue Camille Mersch - L-5860 Hesperange
david@blondiau.lu - +352 26 36 01 50**




Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL)
Formation en présentiel ou e-learning
Prochaine rentrée en octobre 2022
www.academie-naturopathie.lu

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





Une nouvelle résidence seniors moderne et innovante ouvrira ses portes à Canach

Il fait bon vivre à Canach, au milieu de ses collines verdoyantes. C'est ce qu'a pensé Päiperléck en choisissant cet endroit non loin de la Moselle pour sa nouvelle résidence seniors «Am Wéngert».

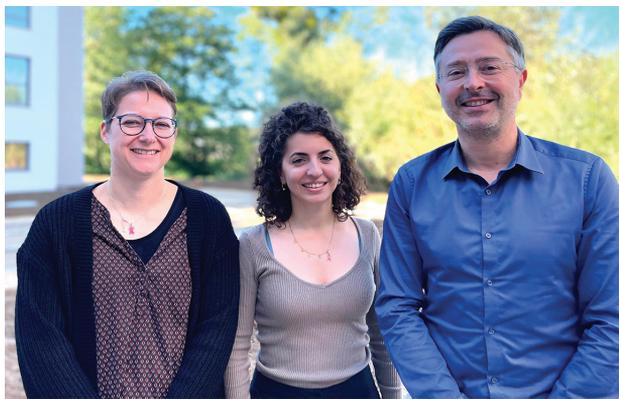
Päiperléck S.à r.l., une entreprise familiale luxembourgeoise, est active depuis de nombreuses années dans le domaine des soins à domicile et des résidences seniors et offre une large palette de services: allant des soins à domicile aux soins palliatifs, en passant par des résidences seniors, son service de lits de vacances ou encore ses foyers de jour, Päiperléck peut tout proposer d'un seul tenant. Actuellement, près de 1.000 collaborateurs à travers le Luxembourg sont au service des clients de Päiperléck.

Aujourd'hui, Päiperléck exploite six résidences seniors au Grand-Duché. Avec une ouverture prévue en février 2023, la résidence «Am Wéngert» sera le 7^e établissement: une structure moderne et innovante qui proposera 4 services sous un même toit: un Logement Encadré, un Centre Intégré pour Personnes Âgées (CIPA), des lits de vacances ainsi qu'un Foyer du Jour.

Un concept innovant et orienté vers l'avenir

La résidence seniors «Am Wéngert» propose de nombreux avantages. Le Foyer de Jour sera un lieu de rencontre permettant aux seniors des environs de profiter d'un environnement convivial tout en bénéficiant d'un encadrement soins. Les thérapeutes et encadrants auront pour objectif de proposer des activités articulées spécifiquement aux besoins de tous les participants: motricité et autonomie doivent être préservées et stimulées, et des heures agréables passées dans un cadre

“ Les terrasses extérieures de part et d'autre de la résidence permettront de passer d'agréables moments en plein air. ”



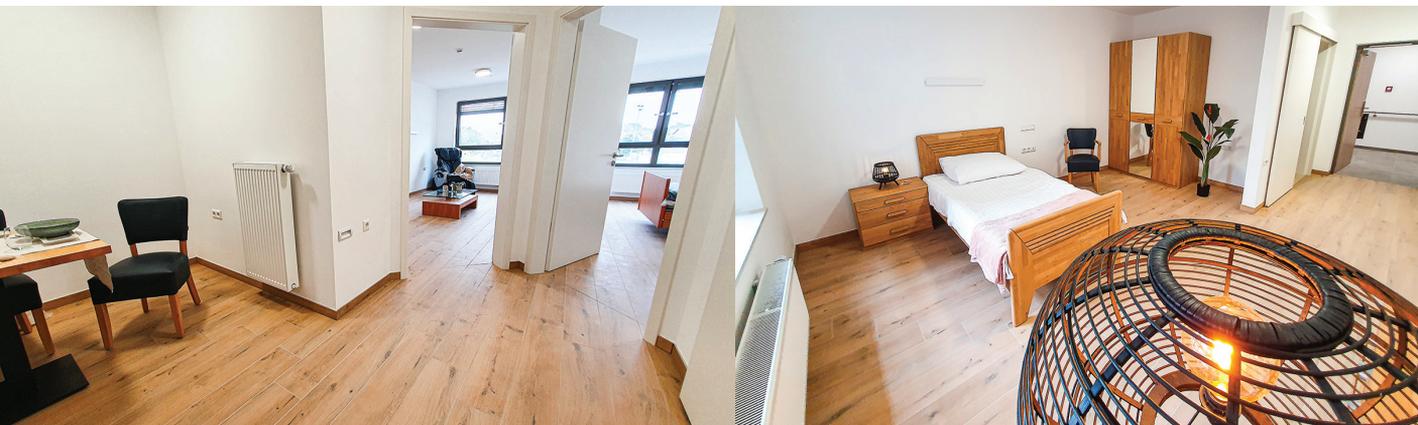
Carine Rouhet, Mélanie Cambise et Laurent Meunier.

convivial sont en outre très bénéfiques pour le bien-être psychique de nos futurs clients.

Il sera également possible de réserver un séjour en lit de vacances lorsque les membres de la famille sont en vacances ou de faire un séjour d'essai. Si la décision est prise d'emménager complètement au sein de la résidence et de profiter des nombreux avantages d'un logement assisté, Päiperléck peut garantir au résident qu'il pourra passer entièrement ses vieux jours dans cette résidence. En effet, si son état de santé se détériore et qu'il a besoin de plus de soins, il peut tout simplement emménager dans l'autre aile du bâtiment, le CIPA. Cela évite au résident ainsi qu'à sa famille de nombreux désagréments et incertitudes quant à un nouveau déménagement au sein d'une nouvelle structure.

Vivre comme à la maison

«Avec ses 127 chambres et appartements, disponibles à la location en pension complète, la résidence seniors «Am Wéngert» se compose de 2 ailes: un Logement Encadré ainsi qu'un CIPA» explique Laurent Meunier, responsable de la résidence. «Les chambres ont des tailles différentes, une



chambre simple mesure 26 m², une chambre double 51 m². Les logements sont tous équipés d'une armoire encastrée et d'un réfrigérateur intégré. Pour le reste, le résident aménage son nouveau chez-soi selon ses propres souhaits afin de se sentir comme à la maison. Car il s'agit bien d'un nouveau domicile et le résident ne doit manquer de rien.»

Le bien-être des résidents étant une priorité absolue, les logements et salles de séjour sont clairs et agréables. Les multiples espaces de vie invitent à la convivialité et au bien-vivre ensemble. Les terrasses extérieures de part et d'autre de la résidence permettront de passer d'agréables moments en plein air. «*De nombreux ateliers et des excursions sont également au programme*», précise Carine Rouhet, responsable infirmerie du CIPA. «*Une approche intergénérationnelle avec un échange avec les écoles et les crèches des environs immédiats, est également prévue.*»

Une résidence proposant une tranquillité d'esprit

Le bien-être de nos résidents est primordial. «*Notre personnel qualifié est disponible jour et nuit, afin de garantir une prise en charge et un encadrement soins optimale*»,

explique Mélanie Cambise, responsable infirmerie du Logement Encadré. L'autonomie de nos résidents est encouragée tout en proposant une prise en charge de qualité. Nos équipes d'infirmières, d'aides-soignantes, de kinésithérapeutes, de psychologues, d'ergothérapeutes, de cuisiniers, de personnel de service et de nettoyage et bien d'autres encore veilleront chaque jour à ce que les résidents ne manquent de rien.

Afin d'offrir la possibilité de découvrir la résidence «Am Wéngert», Laurent Meunier et son équipe accueillent les personnes intéressées lors de Journées Portes Ouvertes qui se tiendront tous les mardis de la semaine entre 10.00 et 16.00 heures ou bien lors de visites guidées sur rendez-vous. N'hésitez pas à nous contacter pour toute information complémentaire au 24 25 24 26. ●

Seniorenresidenz Am Wéngert

51, Rue de Lenningen – L-5411 Canach
laurent.meunier@paiperleck.lu

Visites guidées sur rendez-vous au 24 25 24 26
ou découvrez notre réseau sur www.paiperleck.lu

OUVERTURE FÉVRIER/MARS 2023

SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT • CANACH

RÉSIDENCE UNIQUE AU LUXEMBOURG PROPOSANT 4 SERVICES SOUS UN MÊME TOIT

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

JOURNÉES PORTES OUVERTES • TOUS LES MARDIS À PARTIR DE 10H00

DÉCOUVREZ LA SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT LORS DE NOS JOURNÉES PORTES OUVERTES QUI AURONT LIEU TOUS LES MARDIS ENTRE 10H00 ET 16H00.

VISITES GUIDÉES SUR RENDEZ-VOUS!
DE PLUS AMPLES INFORMATIONS SUR :

Tél.: 24 25 24 26 • www.paiperleck.lu

Päiperleck
S.A.R.L.
Aides et Soins à Domicile • Résidences Seniors

TARIFS DE LOCATION À PARTIR DE 2.850€/p.p.*

* Prix de location conseillés

Tonifiants du foie et de la bile

Le stress, la pollution, le sport excessif, les maladies, les fêtes, etc. accumulent les toxines dans notre corps, au point de former parfois une accumulation de déchets. La prise chronique de médicaments ou une mauvaise alimentation peuvent aussi y contribuer. Enfin, nous inspirons quelque 22.000 fois par jour, absorbant ainsi énormément de radicaux libres comme des métaux lourds et des xéno-œstrogènes. Quelles plantes et quels oligo-éléments peuvent nous aider à nettoyer notre organisme?

Le foie est l'organe le plus important pour le traitement et l'élimination des substances toxiques qui pénètrent dans l'organisme chaque jour. C'est la centrale d'énergie de notre corps qui régule, avec la bile, le métabolisme du cholestérol. Un foie surchargé peut causer de nombreux problèmes et est une des raisons principales de l'obésité et de la fatigue. Pour soutenir le foie, un bon conseil est de faire régulièrement une cure de détox à base de plantes.

Radis noir

Le radis noir a un goût plus prononcé que le radis rouge. Il favorise la détoxification par le foie et aide à prévenir les calculs biliaires. La substance active est la glucoraphasé-

tine qui est convertie de façon enzymatique en rapha-sétine, un antiseptique puissant qui stimule la fonction biliaire et la dépuración. Le radis noir est utilisé en cas de problèmes digestifs et de flatulence. Cette racine allongée a un effet bénéfique sur les rhumatismes et la goutte, et est aussi utilisée comme remède contre le rhume.

Artichaut

Tout comme pour le radis noir, les substances actives de l'artichaut soulagent les ballonnements après un repas lourd ou une fête. La cynarine et l'acide cafféolique stimulent la sécrétion biliaire, aident à la digestion, aident à réduire la glycémie et à diminuer le cholestérol. L'arti-

Sélénium et coenzyme Q10: faites le bon choix

Dans notre édition d'octobre, nous avons évoqué les travaux récents de scientifiques suédois et norvégiens, montrant qu'il est possible de maintenir les cellules du corps en vie plus longtemps grâce à une combinaison de sélénium et de coenzyme Q10. Mais quelles formes choisir?

Pour leurs recherches, les chercheurs avaient administré un complément de sélénium et de coenzyme Q10 ou un placebo à un grand groupe de personnes âgées - hommes et femmes en bonne santé, et comparé la longueur des télomères (un indicateur de référence pour évaluer la «date de péremption» d'une cellule) entre les deux groupes.

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 reçu le placebo.

Actif plutôt qu'inactif

Ubiquinol-Q10 est la forme biologiquement active de la coenzyme Q10, contrairement à l'ubiquinone-Q10, qui est le métabolite inactif de la coenzyme Q10.



En pharmacie, vous pouvez trouver: BioActive Q10 - Ubiquinol: coenzyme Q10 nouvelle génération, la référence d'avenir en coenzyme Q10: immédiatement absorbable et actif.

Absorption exceptionnelle

De même, toutes les formes de sélénium ne se valent pas. Ainsi, l'étude avait été menée avec la forme SelenoPrecise, forme unique et brevetée de sélénium. Cette forme se trouve aussi en pharmacie: Selenium+Zinc (+ vitamines: A, B6, C et E): nutriments nécessaires avec une capacité d'absorption exceptionnelle et bien documentée.

BioActive est actuellement disponible en pack promotionnel. Demandez le code CEFIP 103798 de 60 capsules + 20 gratuites au prix conseillé de € 59,50.

Selenium+Zinc est également disponible actuellement en pack promotionnel. Demandez le code CEFIP 031837 de 90 comprimés + 30 gratuits au prix conseillé de € 21,95.



chaut, contrairement aux statines, ne bloque pas la production du cholestérol qui est nécessaire pour la production de la vitamine D, du coenzyme Q10, des structures cellulaires et des hormones sexuelles.

Les fibres favorisent le transit intestinal, tandis que l'inuline, la pectine et la vitamine B9 favorisent une bonne flore intestinale. Les acides caféiques de l'artichaut stimulent les récepteurs d'adiponectine, augmentent la satiété et améliorent le métabolisme lipidique, ce qui en fait une composante indispensable des cures d'amaigrissement.



Chardon-Marie

Le chardon-Marie appartient à la famille des chardons laitieux et contient de la «silymarine», qui est une protectrice puissante du foie composée des flavonoïdes silydianine, silybine et silychristine.

Ce chardon violet soutient la fonction hépatique et nettoie l'organisme. Le chardon-Marie est utilisé dans la prévention et le traitement d'hépatite, de cirrhose, d'inflammation chronique du foie et d'insuffisance hépatique. Le chardon-Marie aide à un fonctionnement optimal du foie. C'est pourquoi il est souvent recommandé pour les personnes avec des antécédents de toxicomanie ou de consommation excessive d'alcool, ou encore après les excès des fêtes.



Desmodium



Le desmodium est une plante tropicale dont les principaux composants sont les alcaloïdes indoliques, la vitexine et l'isovitexine, qui protègent le foie et favorisent le drainage hépatique. La feuille de desmodium nettoie le foie, élimine les toxines et favorise la régénération des cellules hépatiques. La plante est traditionnellement utilisée pour traiter les troubles hépatiques sévères, chroniques et viraux. Elle aide à normaliser les paramètres du foie à la prise de sang, et augmente la capacité antioxydante. Enfin, le desmodium a aussi un effet bénéfique sur les allergies.

Zinc

Le zinc aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif et soutient le métabolisme normal des acides gras. Le zinc est important pour de nombreux processus enzymatiques et contribue à un métabolisme hépatique normal. La carence en zinc peut être associée à une maladie du foie, voire à une cirrhose du foie. Le zinc réduit les dommages alcooliques au foie et peut même inverser la stéatose hépatique induite par l'alcool.

Choline

La choline est un nutriment important et est considérée comme une demi-vitamine car notre corps n'en fabrique que de petites quantités. La choline doit donc être obtenue en grande partie par notre alimentation. C'est une substance essentielle pour le maintien d'une bonne fonction hépatique. Elle régule l'homocystéine (ce qui réduit le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux). Elle soutient le métabolisme des lipides ainsi que la composition et la réparation des membranes cellulaires. Enfin, elle est nécessaire pour la synthèse de la phosphatidylcholine, un composant structurel essentiel des membranes cellulaires. ●



Shop Green
SuperDrecksKëscht®



Shop Green

Ihr Label für nachhaltige Produkte in Luxemburg.

unter www.shop-green.lu :

- alle positiv bewerteten Produkte
- spezifische Umwelt-Kriterien
- teilnehmende Geschäfte
- Anwendungsempfehlungen



Eine Kampagne der SDK mit ihren Partnern.
SDK - gelebter Klimaschutz.



Trois sources de magnésium différentes

Savez-vous qu'il existe plusieurs sources de magnésium différentes? Et qu'un test simple permet de vérifier la biodisponibilité d'un complément de magnésium?

BioActive Magnesium de Pharma Nord est un complément alimentaire de haute qualité, afin de garantir un apport journalier suffisant en magnésium. Chaque comprimé apporte 200 mg d'élément de magnésium issus de trois sources différentes (acétate de magnésium 19 mg, carbonate de magnésium 86 mg et hydroxyde de magnésium 95 mg).

En utilisant trois sources de magnésium différentes dans un comprimé qui se dissout très rapidement dans un milieu aqueux le BioActive Magnesium garantit une absorption excellente. Même les personnes ayant une production d'acide gastrique diminuée peuvent ainsi facilement assimiler la dose de magnésium.

- Acétate de magnésium 19 mg
- Carbonate de magnésium 86 mg
- Hydroxyde de magnésium 95 mg

Grâce aux trois sources de magnésium différentes qu'il contient, BioActive Magnesium offre une excellente biodisponibilité.

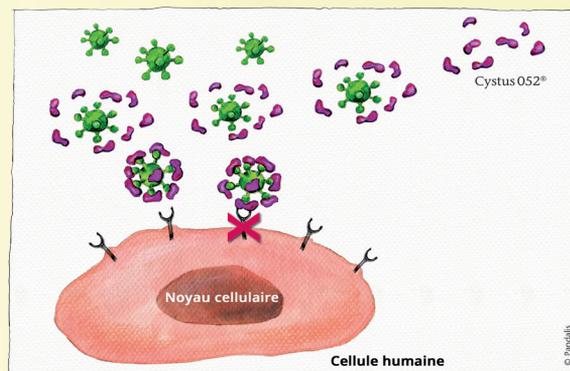
Faites le test!

- 1) Mettez un comprimé de BioActive Magnésium dans un verre d'eau tiède.
- 2) Attendez pendant 30 secondes et voyez comme le comprimé se dissout.
- 3) Endéans la minute, en remuant brièvement, le comprimé est totalement dissout.

Faites aussi le test avec le complément de magnésium que vous utilisez. ●



BioActive Magnesium est disponible en pharmacie en emballage de 60 comprimés (CEFIP 015298) et en offre promotionnelle de 120+30 comprimés gratuits (CEFIP 091817). Demandez le code référentiel correspondant (CEFIP) à votre pharmacien. Pour plus d'information concernant le produit consultez notre site web www.pharmanord.be/fr/produits/bio-magnesium.



- 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 Urheimsche® Medizin GmbH

Demandez conseil à votre pharmacien

CYRASIL

FOIE ET BILE^{1,2} • DETOX³ • MÉTABOLISME D'ACIDES GRAS⁴

Cyrasil est une formule complète et unique à base d'extraits standardisés à large spectre de radis noir, d'artichaut, de chardon-Marie et de desmodium.

Grâce à la méthode de production unique, Cyrasil contient toutes les enzymes qui assurent un fonctionnement optimal du produit. Contient de la choline pour une meilleure absorption.

- La choline, le radis noir, l'artichaut et le desmodium favorisent une **bonne fonction hépatique¹**
- Le radis noir contribue à une **fonction biliaire normale²**
- L'artichaut et le chardon-Marie contribuent à une **fonction d'élimination saine³**
- Le zinc contribue au **métabolisme normal des acides gras⁴**
- Le chardon-Marie contribue à une **bonne fonction cardiaque⁵**



Decathlon Arlon et la nutrition des sportifs



Nous avons déjà parlé de Charlyne Hanck dans une édition précédente. Elle est conseillère de vente au rayon cycle mais pas seulement... elle a plus d'une corde à son arc.

Sandrine Stauner-Facques

Decathlon Arlon va prévoir des activités sportives pour ses clients. Ces activités se feront sur réservation par groupes de 10 personnes en vue de préparer d'importants événements qui seront sponsorisés par l'enseigne. Cela peut être de la course à pied, vélo, VTT... et ces activités seront chapeautées par Charlyne.

Qui est Charlyne Hanck?

Charlyne travaille chez Decathlon Arlon depuis 3 ans maintenant. C'est une sportive, elle pratique la course à pied, le vélo et la natation. Elle est diététicienne spécialisée dans la diététique du sport et est devenue à ce titre la référente au niveau nutrition des sportifs. Les clients de Decathlon Arlon ont la chance de pouvoir recourir à ses conseils avisés en fonction de leur sport, de leur âge, de leurs besoins spécifiques.

Les ateliers qui seront prévus

Plusieurs projets seront mis en place prochainement:

- Avant les événements, Charlyne nous parlait d'une préparation «nutrition du sportif» avec les produits présents en magasin qu'elle pourra présenter et conseiller.
- Charlyne aimerait prévoir des sorties sportives où elle accompagnerait au niveau de la nutrition les personnes inscrites (comme cela se passe pour la *Decathlon Running Academy* par exemple). Ainsi les personnes testeraient la nutrition en temps réel et dans des conditions de sport réelles.

- Charlyne prépare régulièrement des recettes spécifiques pour les sportifs. Celles-ci seront mises en avant sur les pages Facebook et Instagram du magasin tous les mois.

La préparation

Charlyne pourra préparer ces groupes au niveau de la nutrition. En effet, être sportif nécessite des capacités c'est évident mais la nutrition avant, pendant et après l'effort est très importante et n'est pas à négliger. Charlyne connaît bien entendu tous les produits du magasin et pourra proposer à ses clients ceux qui seront les plus adaptés à leurs besoins. Ce qui est vraiment génial c'est que Decathlon propose des gammes très larges. Charlyne nous a bien précisé que tous les produits de chez Decathlon ont été validés après avoir passé de très nombreux tests et la qualité est excellente, parfois même bien supérieure à certaines marques bien connues sur le marché par les sportifs.

Avant l'effort

Avant une compétition sportive supérieure à une heure, il faudra manger de façon spécifique 3 à 4 jours avant. Il faudra prévoir une alimentation hyperglucidique afin de créer une réserve suffisante en glycogène hépatique et musculaire.

Le jour de l'épreuve, il a été démontré scientifiquement que les performances sportives sont meilleures lorsque l'activité physique est précédée d'un repas. L'alimentation et les compléments nutritifs que le sportif va prendre avant l'effort vont lui fournir de l'énergie, des vitamines et des acides gras essentiels. Pour un effort supérieur à 1h30, Charlyne conseille de prendre 3 jours avant l'effort «Maltodextrin» qui va augmenter vos réserves énergétiques.

Biscuits de Noël aux céréales

par Charlyne

Préparation: 15 minutes - Cuisson: 10 minutes

Ingrédients pour 16 biscuits environ:

- 100 g de miel
- 70 g de beurre de cacahuètes
- 100 g de dattes, 90 g d'amandes
- 150 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de zestes d'orange

Préparation:

- Préchauffer le four à 180°C. Faire chauffer le miel avec le beurre de cacahuètes dans un petit poêlon.

- Concasser les amandes et mixer les dattes jusqu'à obtenir une pâte.
- Mélanger les flocons d'avoine, la cannelle, les zestes d'orange, les amandes, les dattes et le mélange de miel-beurre de cacahuètes.
- Placer la préparation dans un plat allant au four. Ecrasez-la de façon à obtenir une pâte plate et régulière de 2 cm de hauteur environ.
- Enfournier votre plat pour 10 min.
- Découper les biscuits avec des emporte-pièces.
- Une fois refroidis, mettre vos biscuits dans une boîte prévue à cet effet (si possible métallique).

Pour une course de 5 à 10 km, une petite pâte de fruits ou compote sera aussi la bienvenue 30 mn avant le départ. Il est certain que les besoins individuels diffèrent d'une personne à l'autre et il appartient au sportif de trouver ce qui lui convient le mieux pour optimiser sa performance. Charlyne pourra les guider au mieux.

Pendant l'effort

Il ne faut manger que si vous en ressentez le besoin. Pour un effort d'environ 1h30, il n'est pas nécessaire de manger si vous vous êtes bien alimenté avant. Une bonne hydratation avec une boisson spécifique à l'effort sera parfaite. Pourquoi pas une boisson isotonique?

Après l'effort

La phase de récupération par la nutrition est capitale: elle est pourtant souvent négligée par méconnaissance. Le but est de bien se réhydrater et de recharger correctement ses réserves énergétiques pour une meilleure récupération musculaire. Charlyne nous expliquait que votre corps aura besoin de protéines et de glucides. Decathlon propose «Aptonia Recovery Drink», une boisson de récupération à consommer dans les 30 min. après l'effort et à éventuellement compléter avec une barre protéinée after sport «Aptonia Protein Bars». Le premier repas après votre effort devra être riche en féculents et en protéines. ●

DECATHLON
ARLON



Plus de produits disponibles en ligne
DECATHLON.BE

RETROUVEZ-NOUS SUR :    

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

Noël en famille: des décorations simples à préparer

Les enfants adorent participer à la décoration de Noël! Aussi, pourquoi ne pas organiser des après-midi Do It Yourself? En route pour des décors simples à préparer, mais originales!

Emilie Di Vincenzo

Passer Noël en famille, ce n'est pas seulement ouvrir des cadeaux le matin de Noël... Non! C'est aussi vivre des moments chaleureux et agréables. Créer, ensemble, des décors simples à préparer permet justement d'obtenir de tels souvenirs. Voici plusieurs idées à mettre en œuvre dès aujourd'hui!

Des dessins à réaliser sur les vitres

Vos enfants a-do-rent coller leurs mains et leurs bouches sur les vitres?

Laissez-leur enfin exprimer toute leur créativité! Avec Noël, c'est l'occasion de parer vos fenêtres et miroirs des motifs les plus enchanteurs.

Pour cela, rien de plus simple: un marqueur à la craie et c'est parti! Les dessins sont faciles à réaliser... et à effacer à la fin de la période des fêtes.

De la fausse neige à saupoudrer sur les décors

Pour une ambiance hivernale à l'intérieur même de sa maison, rien de bien sorcier: quelques ingrédients, une baguette magique et «abracadabra»! Le bicarbonate de soude et la mousse à raser se transforment en neige féerique.

Des guirlandes aux motifs de Noël

Pour égayer sa maison, rien ne vaut les fameuses guirlandes de Noël.

Ramassez des pommes de pin lors de vos promenades

“ Créer ensemble des décorations simples à préparer permet d'obtenir de magnifiques souvenirs. ”

en forêt ou, mieux, dessinez des motifs de Noël dans du carton épais!

Il ne vous restera plus qu'à enfiler une ficelle dans ces éléments pour en faire une guirlande.

Les boules de Noël en pâte à sel

L'avantage de la pâte à sel, colorée ou non, c'est qu'elle est simple à réaliser chez soi. De plus, les enfants adorent y mettre leurs petits doigts! Sapins, Père Noël, cloches et rennes: munissez-vous d'emporte-pièce, réalisez un trou dans les éléments ainsi formés et faites cuire les pièces! Après y avoir enfilé une petite ficelle, vous pourrez accrocher ces «boules» à votre sapin de Noël.

Un photophore en verre pour des soirées magiques

Les fêtes de fin d'année sont bien souvent l'occasion d'illuminer sa maison.

Pour une ambiance chaleureuse et féerique, créez des photophores en verre avec vos enfants. Pour cela, il vous suffit d'un pot en verre vide, de marqueurs liquides pour le verre... et c'est parti!

À celui ou celle qui aura la plus belle idée de dessin d'avoir l'honneur d'y installer la première bougie. ●

Ouvrez vos placards, recyclez vos cartons et verres, partez à l'assaut de mousse et de branches dans les bois! Vous êtes entouré de nombreuses ressources, qui vous permettront de réaliser boules de Noël, guirlandes, photophores et bien d'autres choses encore.

Une chose est sûre: les après-midis du mois de décembre vont être chargés!



TOURTE AUX CHAMPIGNONS

L'astuce de Sandrine:

Cette tourte se sert en général en entrée, accompagnée d'une salade verte et d'un vin blanc bien choisi

ROULÉ LÉGER AUX ÉPINARDS ET SAUMON



L'astuce de Virginie:

Une entrée savoureuse, originale que vos invités vont adorer...
C'est coloré, sain et goûteux.

TOURTE AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 pâtes feuilletées
- 600 g de champignons de Paris, 400 g de pleurotes
- 50 cl de lait pour la sauce béchamel
- 40 g de fécule de maïs (maïzena)
- 15 g de Comté râpé
- 1 carotte, 2 échalotes, 2 gousses d'ail
- 15 cl de crème épaisse
- 30 g de beurre + un peu pour graisser le moule
- 1 jaune d'œuf pour la dorure
- Un peu d'huile d'olive
- Sel, poivre, muscade, cumin
- 1 bouquet de persil haché

Mode de préparation

- Nettoyer et couper vos champignons en lamelles de 5 mm d'épaisseur.
- Eplucher la carotte et la couper en brunoise.
- Eplucher les échalotes et l'ail émincé.
- Dans une poêle, dorer les échalotes, les carottes et l'ail dans une cac d'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter la

muscade, la pincée de cumin et le persil.

- Faire cuire les champignons jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Les réserver. A la fin de la cuisson, ajouter le persil et laisser cuire encore 2 mn. Ajouter le mélange carottes, échalotes et ail, la crème épaisse et laisser refroidir totalement le tout. Préchauffer le four à 200°.
- Graisser le moule. Y mettre une première pâte sur le fond et la piquer pour qu'elle ne gonfle pas.
- Verser votre préparation de champignons, carottes, ail.
- Parsemer de Comté.
- Recouvrir votre moule de la seconde pâte et rabattre les bords de la première pour bien fermer la tourte.
- Faire un trou au centre et y glisser un tube de papier aluminium pour former une cheminée pour que la vapeur s'évacue durant la cuisson.
- Badigeonner la pâte avec un jaune d'œuf pour dorer la tourte.
- Enfourner à 200°C durant 35 min. La pâte doit être bien dorée.

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



ROULÉ LÉGER AUX ÉPINARDS ET SAUMON

Ingrédients pour 8 à 10 portions

- 500 g d'épinards frais
- 5 œufs
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche à 4%
- 250 g de fromage frais ail et fines herbes
- 250 g de saumon fumé (ou truite si vous préférez)
- Sel et poivre

Mode de préparation

- Faire blanchir les épinards dans l'eau bouillante salée pendant 5 minutes.
- Les refroidir dans l'eau glacée immédiatement.
- Egoutter les feuilles et les essuyer avec des essuie-tout. Il faut retirer un maximum d'eau.
- Dans une terrine, battre les jaunes d'œufs avec la crème. Saler et poivrer. Ajouter les épinards et mélanger le tout.
- Monter les blancs d'œufs en neige ensuite les incor-

porer à la préparation précédente en mélangeant délicatement.

- Étaler cette préparation sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfourner 10 à 12 minutes à 200°.
- Dérouler très délicatement le biscuit obtenu pour ne pas le casser.
- Étaler le fromage frais sur ce biscuit fragile (attention).
- Recouvrir ensuite de tranches de saumon (ou truite) bien réparties.
- Rouler le biscuit bien serré et entourer d'un film alimentaire.
- Mettre votre roulé au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- Couper des tranches délicatement avec un couteau à pain pour ne pas abîmer votre biscuit. Il faut «scier» les tranches, ne pas écraser votre rouleau lors du tranchage.

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!



URIAGE

EAU THERMALE

INNOVATION

AGE ABSOLU

BOOSTER DE PROCOLLAGÈNE* X6

Les Laboratoires Dermatologiques d'Uriage réinventent l'anti-âge global avec **AGE ABSOLU**.

Au coeur de sa formule à 95% d'origine naturelle, le peptide procollagène associé à des actifs reconnus [Eau Thermale d'Uriage, rétinol, acide hyaluronique, vitamines C & E] **stimulent et libèrent la synthèse du collagène naturel de la peau.**



JUSQU'À **95%** D'ORIGINE NATURELLE**

ANTI-ÂGE GLOBAL

**RIDES - RELÂCHEMENT
VOLUME - ÉCLAT**

VENDUES EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES

* Niveau de la protéine pro-collagène-1 : étude sur des fibroblastes *in vitro* **
91% crème rose redensifiante / 95% masque de nuit redensifiant

Haut-potentiel: et si on n'avait pas encore compris?



Haut-potentiel, HPI, multipotentiels, «zèbres»... les expressions fleurissent pour décrire ceux qu'on a longtemps appelé «surdoués» et qui ne sont peut-être pas juste ce qu'on croit.

Sandrine Stauner-Facques



Tâchons d'y voir plus clair avec Adrien Chobaut, thérapeute et coach spécialisé dans l'accompagnement de ces personnes «atypiques».

Le haut-potentiel, effet de mode ou réalité?

On en parle beaucoup depuis quelques années, et la récente série «HPI» à la télévision française a contribué au phénomène. Morgane Alvaro (l'héroïne) est un personnage de fiction, une caricature, mais son histoire vient dire que le haut-potentiel ne concerne pas que les enfants. Il concerne aussi l'adulte et même une femme de ménage! Les auteurs se sont assurément documentés, mais cette expression du haut-potentiel reste exceptionnelle...

On a maintenant plus d'un siècle de recul sur le sujet. Et surtout, des observations du cerveau par IRM réalisées ces 30 dernières années nous offrent aujourd'hui une nouvelle compréhension!

“ Le haut-potentiel implique non pas une intelligence plus importante mais un fonctionnement cérébral différent, avec plein de traductions concrètes: sensibilité, émotivité, décalages avec les autres, besoins spécifiques... ”

Être à haut-potentiel, est-ce être forcément plus intelligent?

Mais qu'est-ce que l'intelligence? Des spécialistes réunis en congrès ne sont pas parvenus à une définition consensuelle! On a bien sûr l'image du surdoué qui a son Bac avec 2 ans d'avance et file faire Polytechnique. Il y a de grandes chances qu'il soit concerné, mais tout le monde n'aime pas les mathématiques. Voir les choses ainsi, c'est avoir une vision utilitariste du cerveau, dans un monde où les sciences dures ont la cote. Un futur pianiste de concert ou le futur M'Bappé peuvent passer sous les radars alors qu'ils sont des «génies» dans leur registre. En fait, on sait maintenant que le haut-potentiel implique non pas une intelligence plus importante mais un fonctionnement cérébral différent, avec plein de traductions concrètes: sensibilité, émotivité, décalages avec les autres, besoins spécifiques...

Mon enfant est turbulent à l'école. Se peut-il qu'il soit à haut-potentiel?

Un des écueils dus à la popularisation du sujet, c'est de voir des «HP» partout. Il y en a plus qu'on ne le pense, assurément. Et il n'est pas toujours simple de déceler ce qui relève du haut-potentiel du reste. Tout enfant vit des crises, et le haut-potentiel peut tout à fait interférer ou

leur donner une forme inattendue. Tout enfant a des besoins, dont un besoin de limites, les enfants à haut-potentiel aussi, mais ils ont aussi un fonctionnement et des besoins différents. On les aidera mieux en identifiant et en prenant en compte leurs spécificités.

Mais le sujet n'est pas toujours bien connu des professionnels. On avance sur ce point mais certaines idées reçues ont la vie dure.

Faut-il nécessairement faire un test de QI pour déterminer un haut-potentiel?

C'est, à ce jour, le seul outil dont on dispose qui permette de le dire suivant des critères objectifs. Mais le test de Wechsler se fait vieux.

Ses fondements trouvent leur origine dans les tests de recrutement de l'armée américaine de la Première Guerre Mondiale! A l'époque, on avait une vision utilitariste des capacités cognitives. Qui plus est, ce test n'évalue pas toute l'activité d'un cerveau qui n'est pas juste cognition mais aussi émotions, imagination...

Le test et le QI ne disent pas tout de vous, ils ne sont que des indicateurs. Les observations cliniques révèlent, quant à elles, des particularités récurrentes qui s'expliquent mieux aujourd'hui. On trouve souvent des «neuro-atypismes», des façons d'être, de faire, de penser qui ne sont pas communes. On peut avoir un fort QI et le vivre sans souci, mais aussi avoir une pensée plus ou moins divergente, des soucis d'attention, des traits «autistiques»... Et il n'est pas simple de bien distinguer.

Quel que soit le résultat, si un accompagnement s'avère nécessaire, il sera plus efficace si le professionnel est au fait du sujet et qu'il prend en compte ces particularités. Il s'agira avant tout pour la personne d'appréhender son propre mode de fonctionnement cérébral, qui n'est pas celui de tout le monde, ce qu'elle n'envisage souvent pas elle-même! ●

Adrien Chobaut
Accompagnement de la douance et de l'hypersensibilité Adultes, adolescents, guidances parentales, en cabinet ou par Skype +33 6 28 23 91 06
www.essenciel-coaching.com

D-Pearls – La vitamine soleil

Vous prenez aussi de la vitamine D ?

8 personnes sur 10 en ont trop peu !

- Vitamine D3 naturelle, liposoluble dissoute dans une huile végétale
- Facile à avaler ou à mâcher
- 1 petite mini-perle ou 5 gouttes par jour

Boîte promotionnelle D-Pearls 1520 100+20 capsules disponible en pharmacie au prix conseillé de €18,50 (CNK3375-037), jusqu'à épuisement du stock.



Disponible en pharmacie

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quiz-d4 et tentez votre chance.

D-Pearls
– La nouvelle référence
en vitamine D

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé
www.pharmanord.be

Le patinage artistique: une discipline physique et exigeante

L'envie de chausser les patins à l'approche de l'hiver vous titille? A la télé, vous admirez les couples glisser, sauter, tourner avec grâce? Attention: tenir sur des lames demande un long apprentissage et des heures de travail. A vous glacer le sang...

Sabrina Frohnhofner

En hiver, il y a bien sûr le ski, la luge, les raquettes (à ne pas confondre avec la raclette!), mais aussi le patinage en extérieur comme en intérieur. Se déplacer sur des lames, glisser sans chuter demande un peu de technique.

Pour progresser, poussez la porte d'une patinoire, mais surtout n'oubliez pas vos gants ni votre bonnet car il y fait seulement 10° C, contre 15° il y a quelques mois, du fait de la hausse du coût de l'énergie. Vous verrez, les premiers pas seront chaotiques et vous aurez du mal à vous détacher de la rambarde.

Et si vous preniez des cours pour gagner en assurance et tenter un jour de danser comme Surya Bonaly ou Philippe Candeloro, deux patineurs français qui ont contribué à vulgariser la discipline dans les années 90-2000. Pourtant, elle ne date pas d'hier.

Une pratique qui a séduit l'aristocratie

Le patinage remonterait en Europe au XIII^e siècle. Ce sont les Hollandais qui ont ouvert le bal en utilisant des patins faits à base d'os pour se déplacer en hiver. Mais il faudra attendre le XIX^e siècle pour qu'il devienne une distraction sur les lacs gelés, d'abord réservée à l'aristocratie.

L'homme d'affaires Edward Bushnell crée en 1850 des patins à lames d'acier puis la discipline prend un côté artistique en 1860 grâce à Jackson Haines, maître de ballet américain. Le premier club voit le jour à Paris cinq ans plus tard. Différentes compétitions sont lancées dont des championnats du monde à Saint-Pétersbourg en 1896. Mais saviez-vous que les premiers concours étaient réservés aux hommes? Depuis 1908, le patinage artis-



“ Le patinage artistique ce n'est pas que de la danse sur glace, il y a des sauts comme l'axel, le double lutz voire le triple flip... tout cela demande de la force et donc une musculature suffisante... ”

KATERINA PHILIPPE

tique est une discipline olympique à laquelle s'adonnent avec passion les hommes, les femmes en individuels, ou en couple mais aussi des enfants et de nombreux novices.

Attention aux blessures

En loisirs, le patinage est accessible à tout le monde et ce dès l'âge de 4 ans. «Pour les petits, c'est excellent pour travailler l'équilibre, la motricité et la confiance en soi; pour les adultes, c'est idéal pour conserver une activité et ressentir



Une seule patinoire au Luxembourg

Contrairement à son voisin belge, le Grand-Duché ne compte qu'une seule patinoire, située à Kockelscheuer et cette dernière a la particularité d'être fermée d'avril à fin août. De quoi compliquer les entraînements des patineurs. Au Skating Luxembourg, le seul club du pays, ils sont 251 adeptes dont 60 en compétition.

«On doit refuser du monde. On aimerait que des travaux soient menés pour que cette structure soit utilisable à l'année, précise la vice-présidente du club. L'été, on est contraint de se rendre en France à Amnéville ou Metz voire en Allemagne pour s'entraîner. Des stages à l'étranger sont organisés mais cela a un coût énorme pour les familles.»

Des entraînements hors glace sont assurés. «On accueille des enfants dès 4 ans, mais aussi des adultes en loisirs, mais nous manquons de créneaux, nous partageons la patinoire avec six autres clubs comme le hockey, le curling ou la danse sportive.» Le 17 mars 2023, le club organisera à domicile un championnat de printemps, un événement qui rassemblera des patineurs internationaux.

le plaisir de la glisse comme sur des skis», confie Gulia Spalletti, membre du Skating Luxembourg.

Mais attention, ça peut être dangereux en cas de chute. «Ce sont les poignets, les fesses qui trinquent, pour les genoux ça peut aussi être traumatisant, quant aux chevilles, le port de patins peut être douloureux.»

Un sport mais aussi un art

Le patinage artistique est un sport alliant l'acrobatie à la précision du geste. Les éléments techniques, comme les sauts et les pirouettes, sont reconnaissables et ponctuent la chorégraphie. C'est un vrai sport, qui sollicite les muscles des jambes, du dos, les abdos aussi.

«Le maintien du dos est essentiel mais aussi le port de bras. Le patinage artistique ce n'est pas que de la danse sur glace, il y a des sauts comme l'axel, le double lutz voire le triple flip... tout cela demande de la force et donc une musculature suffisante», précise Katerina Philippe, vice-présidente du Skating Luxembourg.

En compétitions, les enfants et ados détectés, s'entraînent six jours sur sept, sur la glace mais aussi en de-

“ Pour les petits, c'est excellent pour travailler l'équilibre, la motricité et la confiance en soi... ”

GULIA SPALLETTI

hors. Ils font de la gym pour se muscler et travailler leur souplesse.

«C'est une discipline très sélective qui demande des prédispositions et un certain talent. Pour progresser, pas de secret: il faut travailler, répéter inlassablement le mouvement. A l'adolescence, le corps des enfants change, surtout celui des jeunes filles. Elles prennent du poids, des hanches, de la poitrine. Il est essentiel de veiller à la croissance et d'adapter les techniques à ces changements.»

Une discipline coûteuse

Une des principales barrières de ce sport est son côté financier. Patiner, ça coûte cher. Entre l'achat des patins, à 600 €, les protège-lames, les tenues, mais aussi l'adhésion à un club, il faut compter près de 2 000 € à l'année.

«C'est un sport qui demande de gros sacrifices aux pratiquants comme aux familles, admet Katerina Philippe, mais il est tellement gratifiant pour les patineurs et si beau pour les spectateurs.» ●

SORTIR



STARS & STORIES

Philippe Schaus

Partons à la rencontre d'une nouvelle personnalité dans le cadre des soirées «Stars & Stories». Une soirée confidences avec une personnalité.

Le Luxembourgeois Philippe Schaus viendra vous raconter son incroyable parcours professionnel. Les entreprises qu'il a dirigées ou dirige encore: Villeroy & Boch, J.P. Morgan, Louis Vuitton et aujourd'hui Moët Hennessy... qui sont mondialement connues.

L'homme d'affaires de 59 ans expliquera comment il a évolué depuis son diplôme d'ingénieur en aérospatiale, jusqu'au sommet des marques les plus prestigieuses. Une rencontre interactive, où vous pourrez poser vos questions à cet homme d'exception et à la carrière hors du commun. Le Purple Lounge propose également une formule «Dîner-Rencontre» lors de cet événement qui comprend l'entrée pour la soirée mais aussi un Lobster Roll et une coupe de champagne Moët & Chandon.

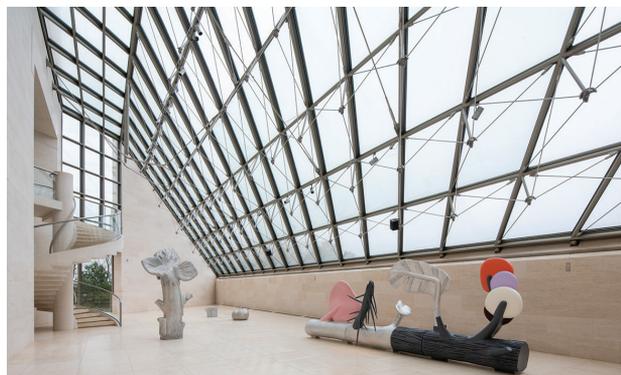
Judi 27 janvier 2023 au Purple Lounge du Casino 2000 - Ouverture 20h30 - Show à 21h - www.casino2000.lu

EXPOSITION

Martine Feipel & Jean Bechameil

Toujours pensées en réaction aux lieux dans lesquels elles s'inscrivent, les installations de Martine Feipel et Jean Bechameil, qui travaillent ensemble depuis 2008, interrogent notre perception de l'espace. Elles ménagent au sein des espaces quadrillés et contrôlés du monde contemporain des ouvertures où se mêlent l'illusion, l'imaginaire, l'instable et l'illogique.

Les artistes ont ainsi, le temps de l'exposition, totalement transformé la Ca' del Duca en une succession de tableaux illusionnistes, oscillant entre le réel et l'irréel, jouant sur la perte de repères: les droites deviennent



©Martin Argyroglo

courbes, le sol se confond avec le plafond, les orientations basculent.

Le spectateur doit se sentir désorienté, comme dans un labyrinthe fermé, il se retrouve aussi au cœur de l'installation et peut y projeter ses propres narrations.

Au Mudam jusqu'au 9 janvier 2023

MARCHÉS DE NOËL

Winterlights

A l'approche des fêtes de fin d'année, la ville de Luxembourg se change en merveilleux paysage hivernal qui fait plonger ses visiteurs dans le cœur de la magie de Noël. Un monde féérique qui n'attend qu'à être découvert lors d'une visite en famille ou entre amis.

Décorations de Noël, produits artisanaux, jouets, vêtements, bijoux, friandises, nourriture et boissons, manèges (grande roue, petit train), patinoire, concerts, ateliers et spectacles pour enfants: il y en a pour tous les goûts.

N'oublions pas les Winterlights qui plongent le cœur de la ville dans un décor féérique et merveilleux avec ses mille et une lumières, ses marchés de Noël répartis sur plusieurs sites à travers la ville, ses concerts, ses expositions, ses spectacles et ses animations.

De jolies promenades nocturnes sont à prévoir afin d'entrer dans la magie de Noël de la plus jolie des façons.

A partir du 18 novembre 2022 jusqu'au 1^{er} janvier 2023



©Ville de Luxembourg

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

Stilaxx®

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION



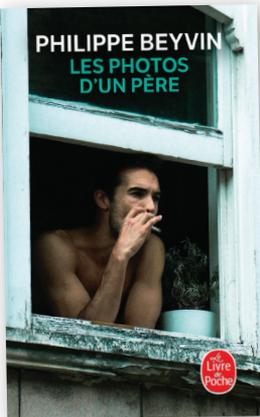
POUR LA JOURNÉE ET POUR LA NUIT, SANS ALCOOL ET SANS SUCRE



CONCOURS

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: 31/12/22



Je suis l'abysse

L'auteur

Né en 1973, Donato Carrisi est l'auteur d'une thèse sur Luigi Chiatti, le «*Monstre de Foligno*», un tueur en série italien. Juriste de formation, spécialisé en criminologie et sciences du comportement, il délaisse la pratique du droit pour se tourner vers l'écriture de scénarios.

Le Chuchoteur, son premier roman, est un best-seller international et a remporté de nombreux prix littéraires, dont le Prix SNCF du polar européen et le Prix des lecteurs du Livre de Poche en 2011. *La Fille dans le brouillard* et *L'Egarée* ont fait l'objet d'adaptations cinématographiques réalisées par l'auteur lui-même avec respectivement Jean Reno et Dustin Hoffman dans les rôles titres. Donato Carrisi est l'auteur de thrillers italiens le plus lu au monde.

L'ouvrage

Une mère laisse seul son petit garçon qui ne sait pas nager dans une piscine remplie d'eau putride. Des années plus tard, devenu adulte, les séquelles sont là, et il n'est pas tout à fait comme les autres. Il a choisi le métier d'éboueur pour qu'on ne le remarque pas. Mais l'homme qui nettoie rôde autour de nous. Parmi nos déchets, il cherche des indices sur nos vies. En particulier sur celles des femmes seules. Sa vie bascule quand, malgré lui, il porte secours à une adolescente en train de se noyer dans le lac de Côme. Tout le monde cherche à en savoir plus sur ce sauveur qui souhaite rester anonyme.



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

BRÈVE

Ouverture d'un nouveau Centre de jour de la Stëftung Hëllef Doheem

Le nouveau Centre de Jour, «Foyer Diderrich op der Grenz» a été inauguré début octobre à Frisange.



Suite au don de l'ancien «Hôtel de la Frontière» par son propriétaire à la Stëftung Hëllef Doheem, ce magnifique bâtiment riche en histoire a été entièrement rénové pour y aménager, en plus d'un Centre d'aide et de Soins, un nouveau Centre de jour. Celui-ci combine subtilement le neuf et l'ancien et offre tout le confort moderne.

On y trouve des pièces agréables et lumineuses, une grande cuisine thérapeutique, des salles de séjour confortablement aménagées et un grand jardin à l'arrière qui est un grand «plus». Autre «highlight» et particularité pour un centre: le traditionnel jeu de quilles a été conservé. Il rappelle des souvenirs aux clients et invite à des tournois.

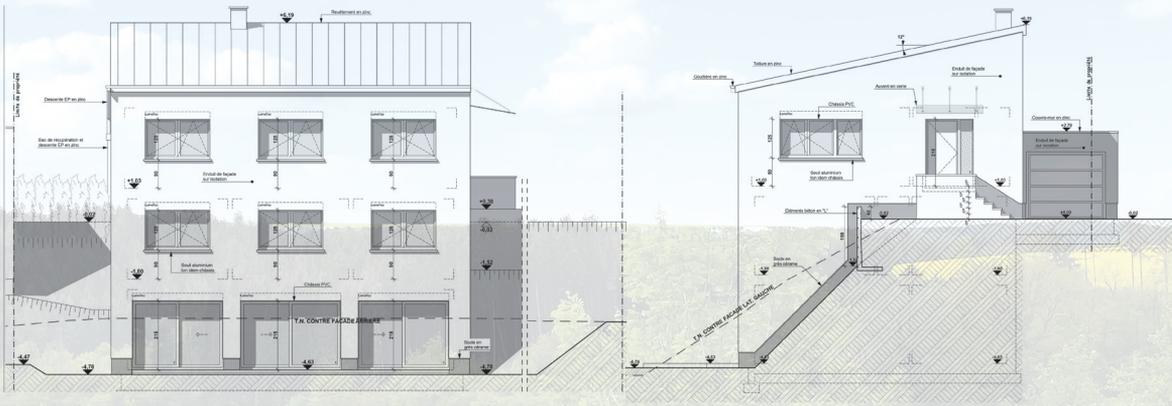
Subsidié en partie par le Ministère de la Famille dans le cadre de l'assurance dépendance, ce nouveau Centre de jour pour personnes dépendantes offre un cadre idéal pour une prise en charge de qualité au travers d'activités individuelles comme en groupe, qu'elles soient de nature thérapeutique ou destinées à prévenir l'isolement social. Sans oublier les prestations d'aides et de soins dispensées par un personnel hautement qualifié. ●



Hëllef Doheem - Centre de jour -
52 Robert Schuman Strooss, L-5751 Frisange.
Ouvert du lundi au samedi.

Terrain à bâtir à Wolwelange

- Avec plans adaptables et autorisation de construire
- Projet libre de tout contrat constructeur
- Quartier calme, au fond d'une voie sans issue
- Terrain de 5 ares 32 permettant la construction d'une confortable maison familiale de 300 m² construits
- Règlement communal autorisant un logement annexe intégré et/ou bureau de maximum 40 m²
- Jardin excellentement orienté avec vue sur une très belle vallée
- Accès rapide aux grands axes routiers

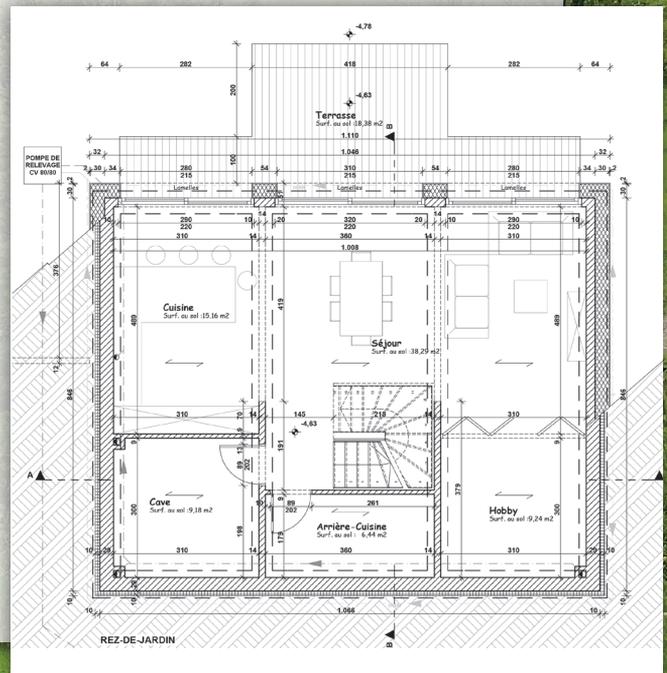
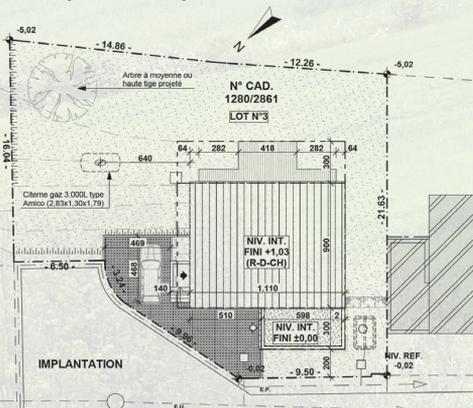


A voir sans tarder!

Adresse exacte: 10, Um Hierchem L-8833

Prix demandé: **389 000€**

- avec plans validés pour une maison de 4 chambres et 3 salles de bain



Contact: immo@dsb.lu

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



Disponibles
en pharmacie



aux
**extraits de
plantes**

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

**sans
sucre**



LEHNING
LABORATOIRES