N°75 - janvier-février 2023

GRATUIT

Letz be healthy

SPORT
Toutes dingues du Pilates

La kiné respiratoire pour les tout-petits

PEOPLE
Miss Crémant Luxembourg 2022

Santé mentale
La Rehaklinik d'Ettelbruck

Incontinence urinaire: du nouveau

Profession: psycho-oncologue au Kriibszentrum

Dossier spécial **cheveux**

Bronchiolite: consultez les recommandations

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

Les métiers de la santé : des carrières d'avenir.

healthcareers.lu

health careers
pour des professionnels d'exception

Retrouvez les témoignages et tout ce qu'il faut savoir sur les carrières de la santé en détail sur healthcareers.lu

édito

Tous ensemble!

Nous espérons que c'est ce que vous vous êtes dit cette année, libérés… délivrés… des privations des deux derniers Noël. Alors certes on n'est pas tout à fait débarrassés de ce satané coronavirus mais on est presque heureux de constater qu'il joue aujourd'hui dans la même cour que les virus du rhume, de la grippe et autres affections saisonnières.

Peut-être même prévoyez-vous des sports d'hiver cette année, avec pour principale inquiétude… la peur d'un enneigement insuffisant. Allez, gageons que nous aurons droit à des flocons tardifs, optimistes avant tout.

Troisième raison de vous réjouir avec nous: ce très chouette numéro de *Letz be healthy* truffé d'informations santé intéressantes 100% luxembourgeoises et de conseils 100% pharmacie. Petites infections, blues hivernal, épuisement, nez bouché… votre pharmacie est le lieu des bons conseils au quotidien.

Alors, nous vous laissons découvrir cette première édition 2023, réalisée en collaboration avec nos institutions hospitalières où chaque mois ou presque voit des avancées nouvelles, et avec les professionnels de la santé et du bien-être que vous aimez retrouver.

Bonne lecture et… parce que le dire une fois de plus ne fait pas de mal… une excellente année à vous, chers lecteurs de *Letz be healthy*.

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.

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

- 127 CHAMBRES & APPARTEMENTS DISPONIBLES À LA LOCATION À PARTIR DE 2.850€/P.P.*
- PENSION COMPLÈTE
- PERSONNEL QUALIFIÉ PRÉSENT SUR PLACE 24/7
- ACTIVITÉS & ANIMATIONS PROPOSÉES EN FOYER DE JOUR

RÉSIDENCE SENIOR

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

Päiperléck S.à r.l.
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

* Prix de location conseillé.

Letz be healthy
N°75 - janvier-février 2023

Sommaire

6
Zapping .....
- Bronchiolite: consultez les recommandations
- Que faites-vous pour renforcer votre immunité?

8
Beauté .....
Dossier spécial cheveux mais aussi...

10
Santé mentale .....
Focus sur la Rehaklinik d'Ettelbruck

12
Nature .....
La gemmothérapie

14
Probiotiques .....
Et si nous parlions de la flore du nourrisson?

16
Bien-être .....
Incontinence urinaire: LA solution existe

18
Conseils du mois .....
- Antibiotiques: seulement à bon escient
- Blues hivernal? Ne vous laissez pas abattre
- Parents: des remèdes contre l'épuisement?
- Nez bouché: une alternative sûre

24
Forme .....
Decathlon Arlon et son Personal Trainer

26
CHL .....
Le métier de psycho-oncologue au CHL Kriibszentrum

28
Enfance .....
La kiné respiratoire peut soulager les maux des tout-petits

29
Recettes .....
Tourte aux poireaux
Gâteau au chocolat sans beurre

32
Sport .....
Mais pourquoi les femmes aiment tant le Pilates?

34
People .....
Miss Crémant Luxembourg 2022

36
Sortir .....
Concert, exposition, théâtre

38
Concours .....

Bronchiolite: consultez les recommandations

L'hiver est là, et la bronchiolite aussi. Une maladie potentiellement grave pour les enfants de moins de 2 ans. Chaque hiver, le virus de la bronchiolite se répand.

C'est une maladie respiratoire très fréquente chez les nourrissons de moins de deux ans. Elle est causée le plus souvent par un virus appelé Virus Respiratoire Syncytial (VRS, RSV en anglais) qui provoque une inflammation des voies respiratoires.
Le virus se transmet facilement d'une personne à une autre par la salive, la toux et les éternuements. Les adultes et les grands enfants qui sont porteurs du RSV n'ont habituellement aucun signe ou ont simplement un rhume. Ainsi, beaucoup de personnes transportent le virus et sont contagieuses sans le savoir.

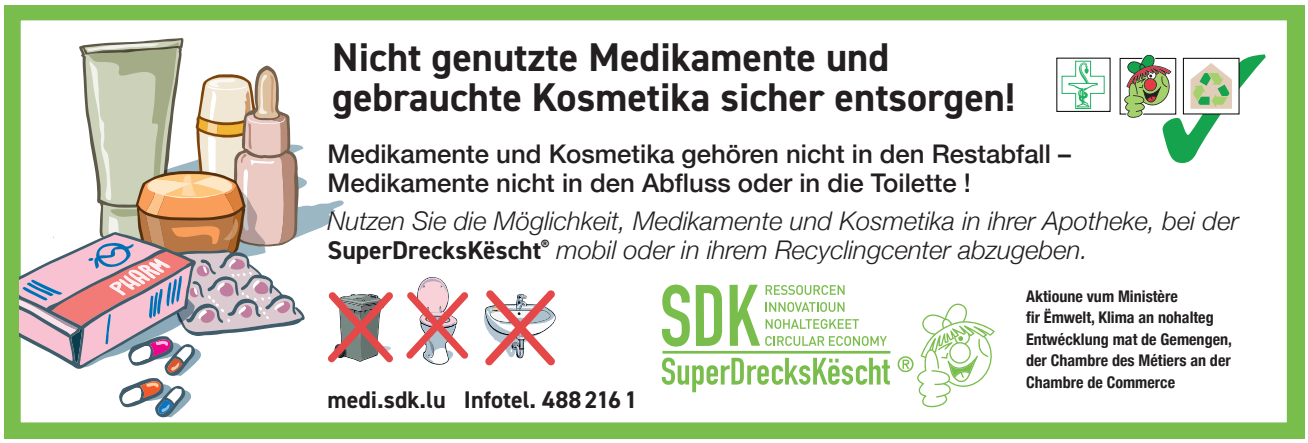
Cette année, une vague d'épidémie de bronchiolite s'ajoute à plus de deux années de crise sanitaire et vient mettre de nouveau le système de santé sous tension. Il faut donc rester vigilant et plus particulièrement pour les enfants à risque, ceux qui ont moins de 6 semaines de vie, et les anciens prématurés âgés de moins de trois mois.

Il est également fortement recommandé de **surveiller les signes d'alerte suivants:**

- Le bébé respire vite et les mouvements respiratoires sont très visibles (le ventre se gonfle et les côtes ressortent à chaque respiration), cela siffle parfois.
- Il ne tète plus ou ne boit plus parce qu'il s'épuise.
- Il s'endort et dort tout le temps alors que sa respiration est très forte et bruyante.

Si votre enfant présente un ou plusieurs de ces signes, emmenez-le à la Kannerklinik sans attendre.

Pour plus d'informations, et pour connaître les recommandations sur les mesures préventives à adopter, veuillez consulter la rubrique bronchiolite site sante.lu: www.sante.lu/bronchiolite
En cas de doute ou de questions, n'hésitez pas à consulter un médecin.



Que faites-vous pour renforcer **votre immunité?**

Ces dernières années, la recherche scientifique mondiale a démontré quelles vitamines et quels minéraux sont essentiels au bon fonctionnement du système immunitaire: il s'agit de la vitamine D, la vitamine C, le zinc et le sélénium. Il est donc important de ne pas être carencé en ces nutriments.

Nous pouvons donc bel et bien agir pour notre santé: au-delà de mener une vie saine avec suffisamment d'exercice, une alimentation saine et de bonnes nuits de sommeil, nous pouvons avoir recours à des compléments ciblés qui nous assurent un apport suffisant en micronutriments essentiels.

Cela permet notamment à notre système immunitaire de disposer des nutriments essentiels pour être performant.
Il est de surcroît important d'opter pour des nutriments facilement assimilables, disponibles sous la bonne forme avec un dosage adéquat.

ImmuDefense® associe les vitamines et minéraux essentiels, spécifiquement destinés à soutenir notre immunité[1], pour que la réponse immunitaire naturelle de l'organisme soit la plus efficace.

Référence:
1. Vitamine D, vitamine C, zinc et sélénium pour soutenir le système immunitaire.

Dossier **spécial cheveux** mais aussi...

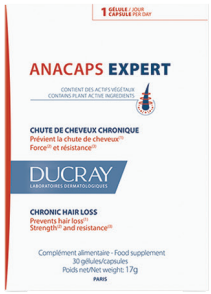
Nos cheveux occupent une place importante dans nos rituels de soins. Que ce soit pour les femmes ou les hommes, ils font partie de notre capital beauté et il existe de nombreux produits en pharmacie pour en prendre soin et préserver ce capital précieux.

Sandrine Stauner-Facques .....

Nos cheveux

En automne et en hiver, nos cheveux peuvent tomber de 2 à 4 fois plus que le reste de l'année. Mais parfois, cela est inquiétant car même si c'est ce que l'on nomme une chute saisonnière, on s'en passerait bien! En fait, même si cela est normal, il faut s'assurer que la repousse qui va suivre sera suffisamment vigoureuse et optimale. Car année après année, les cheveux peuvent devenir plus fins et clairsemés. Cela est courant chez les hommes, un peu moins chez les femmes mais cela existe aussi. Le phénomène n'est pas grave s'il ne dure pas plus de 3 mois.
En fait, il est normal de perdre entre 40 et 80 cheveux par jour. Par contre, quand on passe la barre des 100 cheveux, il est temps de se soucier de cette perte de cheveux qui devient alors anormale. Mais il existe de nombreuses solutions.

Prenez par exemple un complément alimentaire aux actifs végétaux, un bon réflexe nutritionnel pour aider à lutter contre la chute chronique. *Ducray* a créé Anacaps Expert qui pourra vous aider. En complément, pourquoi ne pas essayer la nouvelle lotion antichute Creastim Reactiv qui a prouvé cliniquement son efficacité sur la réactivation de la pousse. En plus, la formule est compo-



sée à 93% d'ingrédients d'origine naturelle (le flacon est prévu pour 2 mois de traitement). Toujours chez *Ducray*, Neoptide expert sérum anti-chute et croissance freine la chute, prolonge la vie des cheveux, normalise le cycle pilaire et renforce leur structure.

Il est certainement intelligent de créer une routine anti-chute afin de bien traiter vos cheveux durant toute l'année!
Klorane propose son shampooing à la quinine et edelweiss bio. Ce shampoing fortifiant et stimulant offre un coup de fouet aux cheveux en manque de tonus. Grâce à sa formule enrichie en Vitamines B, extraits de Quinquina et d'Edelweiss bio, il nettoie les cheveux tout en aidant à stimuler leur croissance. Il peut s'utiliser seul ou en complément de traitement anti-chute. Et le sérum anti-chute *Klorane* contient 98% d'ingrédients d'origine naturelle, il nourrit le bulbe du cheveu, aide à la régulation du cycle pilaire et active la croissance. Il ne ne vous reste plus qu'à choisir…

Une cure pour magnifier les cheveux longs ou mi-longs

Absolue kératine de *René Furterer* est une véritable thérapie capillaire qui s'utilise en cure, 2 à 3 fois par an. Cette cure est gorgée d'actifs végétaux réparateurs et restructurants. Elle est surtout destinée aux femmes qui veulent avoir la liberté de brusher, boucler, lisser et colorer leurs cheveux à leur guise tout en préservant leur vitalité et leur beauté.
Le shampooing Absolue kératine nettoie en douceur et répare durablement les cheveux. Le masque Absolue kératine est un réparateur utile pour les cheveux abîmés

et fragilisés: il n'est pas une option, il est essentiel. Et le sérum (formule 99% naturelle) est un réparateur sans rinçage pour pointes abîmées. Il comble les brèches et limite la formation des fourches: les pointes sont réparées, douces, souples, brillantes.

Cure mixte

Triphasic progressive traitement anti-chute de *René Furterer* est la cure anti-chute complète efficace contre la perte de cheveux hormonale, héréditaire et en prévention. C'est le n°1 des traitements anti-chute en France depuis 18 ans. ●

Passons à présent aux **maux de l'hiver**

Nous sommes de plus en plus nombreux à avoir envie de nous soigner au naturel. Bonne idée vraiment quand on sait qu'il existe des produits efficaces et basés sur la phytothérapie.
Vous vous sentez fatigués et vos défenses immunitaires sont affaiblies? C'est normal, l'hiver est souvent synonyme de baisse d'énergie pour bon nombre d'entre nous! Grâce à leurs actifs hautement dosés, les monodoses Propolis vous aideront à booster vos défenses immunitaires tout en retrouvant votre forme, en seulement 7 jours.
Si vous avez la gorge fragile, le sirop Propolis immunité-respiration d'*Herbalgem* vous sera bien utile. Ce nouveau sirop offre une solution alternative naturelle pour de nombreux maux du quotidien. Il sera notamment l'allié idéal en cas de mal de gorge, d'un affaiblissement des défenses immunitaires, de toux grasse ou sèche ou encore d'un début de rhume. Bonne nouvelle, ce sirop existe également pour les enfants à partir de 3 ans. A utiliser dès les premiers signes du refroidissement, ce sirop au goût très agréable est une association efficace d'aunée, de marrube, d'hysope et d'herbe aux chantres pour mieux respirer et apaiser la gorge. Le sureau, la sarriette des montagnes, l'échinacée, l'eucalyptus et le citron aident à renforcer les défenses naturelles des plus petits.

Focus sur la Rehaklinik d'Ettelbruck

Les pathologies psychiatriques, addictions, troubles anxieux ou du comportement, la souffrance psychique, le mal-être, la dépression… sont autant d'atteintes à une «santé mentale» dont les contours demeurent compliqués mais qu'il ne faut jamais prendre à la légère. Le système de soins mis en place pour répondre à ces troubles est lui-même divers dans ses structures et dans ses pratiques. La Rehaklinik du CHNP à Ettelbruck demeure LE lieu de référence dans le domaine.

Sandrine Stauner-Facques

Le CHNP (Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique) s'est doté en 2021 d'une nouvelle gouvernance et est dès lors divisé en trois entités autonomes: la Rehaklinik (réhabilitation psychiatrique), le Pontalize (accompagnement et soins pour personnes âgées) et le De Park (accompagnement socio-pédagogique pour personnes présentant un handicap mental).

Nous avons rencontré le Dr Mark J. Ritzen, médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie, directeur général et directeur médical de la Rehaklinik, pour faire un tour d'horizon sur l'offre clinique en soins psychiatriques de réhabilitation.

> “ Aujourd'hui, le patient joue un rôle actif dans la conception de son parcours thérapeutique. À nous de lui offrir la meilleure offre de soins possible. ”

La Rehaklinik: de l'Hôpital Neuro-Psychiatrique de l'État au Centre national spécialisé en réhabilitation psychiatrique

Depuis sa création en 1855, l'ancien hôpital neuro-psychiatrique a évolué continuellement, mais c'est avant tout à travers la décentralisation des structures cliniques et thérapeutiques de la médecine psychiatrique, entamée en 2005, que le CHNP est passé d'un établissement «d'internement» à une clinique moderne et innovante: la Rehaklinik.

«Nous ne sommes plus du tout comparables à l'institution fermée que nous étions il y a 40 ans.», nous confiait le Dr Mark Ritzen. *«Aujourd'hui, le patient joue un rôle actif dans la conception de son parcours thérapeutique. À nous de lui offrir la meilleure offre de soins possible.»*

Par rapport à l'ancienne psychiatrie, la qualité de la «rencontre» avec le patient, et notamment les valeurs qui la sous-tendent, ont considérablement changé.

«Le patient, acteur principal de sa propre thérapie»

La Rehaklinik se veut moderne, ouverte et accessible à son environnement sociétal et contribuer à sa propre déstigmatisation. Pour le Dr Ritzen: *«Nous nous devons de tenir également compte des nouvelles pathologies de notre société et des défis engendrés. Il est ainsi essentiel d'adapter notre offre thérapeutique aux besoins de nos patients, qui jouent de plus en plus un rôle central dans la conception de leur propre thérapie. Aussi, nous aimerions impliquer davantage les médecins généralistes qui éprouvent parfois encore un peu de réticences envers le domaine de la psychiatrie. Nous aimerions augmenter l'offre de soins en ambulatoire. Il y a des enjeux et il nous faut trouver des solutions car nous avons une pléiade de thérapies à proposer. Les maladies mentales nécessitent des approches concertées, complémentaires et intensives.»*

Comme Mark Ritzen l'a évoqué, ces dix dernières années ont permis à la Rehaklinik de se spécialiser dans certains groupes de pathologies. *«Nous traitons des patients très différents: des personnes souffrant d'addictions ou de troubles psychotiques, mais aussi de dépression ou de troubles anxieux. Dans ce contexte, je peux également mentionner que nous avons intégré le diagnostic psychiatrique et le suivi psychothérapeutique des patients post-COVID (long-COVID) dans notre offre thérapeutique.»*

«Le patient au centre de nos préoccupations»

Pour pouvoir traiter correctement ces patients très différents, la Rehaklinik propose un large éventail de thérapies et de soutien, comme par exemple la psychothérapie, la pharmacothérapie, mais aussi des méthodes axées sur l'expérience, comme la pleine conscience (*Mindfulness*), la thérapie par le mouvement, la musicothérapie, l'art-thérapie, l'aromathérapie, etc.

La Rehaklinik dispose de 247 lits hospitaliers mais propose également une large offre de services en ambulatoire (Hôpital de jour, Consultations en policlinique, SPAD, Clinique de l'Attention).

Les différentes spécialisations peuvent être regroupées dans quatre grands domaines de compétences:

*«Dans la filière de la **psychiatrie générale**, nous voyons des patients souffrant de troubles anxio-dépressifs ou de la personnalité, mais aussi des personnes présentant d'autres maladies psychiatriques, comme des troubles psychotiques.»*, explique le Dr Ritzen.

L'unité «Orangerie 3» et le Centre Thérapeutique Putscheid, spécialisés en **psychiatrie juvénile**, accueillent des adolescents présentant des troubles psychiatriques très hétérogènes, souvent dans le cadre de troubles post-traumatiques.

Le troisième domaine de compétences de la Rehaklinik regroupe les services spécialisés en **addictologie,** qui prennent en charge des personnes présentant des troubles de dépendance, notamment à l'alcool, au cannabis, aux médicaments, ou encore à des substances illicites.

«Dans le cadre de l'addictologie, nous avons aussi un centre d'information, de consultation et de prise en charge ambulatoire spécialisé, le Centre ÄDDI-C, destiné aux personnes qui ont un problème de dépendance à l'alcool et/ou aux médicaments ou toute autre addiction sans substance.», ajoute le Dr Ritzen.

Dans la filière de la **psychiatrie socio-judiciaire** sont hospitalisées les personnes adultes sous placement judiciaire (article 71 du code pénal).

La santé mentale est toujours étroitement liée à la santé physique et sociale. Lorsque la santé sociale est mise sous pression (soucis financiers, changements sociaux, COVID, etc.), l'individu est soumis à des contraintes et des charges supplémentaires et, par conséquent, des charges et des troubles psychiques peuvent en résulter. ●

La **gemmothérapie**

La gemmothérapie est l'une des branches les plus récentes de la phytothérapie. Elle a été mise au point par le Docteur Pol Henry, considéré comme le père en la matière. C'est une thérapie qui utilise les tissus embryonnaires, les végétaux, les jeunes pousses, les radicelles et les bourgeons pour soulager et apaiser certains maux.

Sandrine Stauner-Facques/Anne van Bockstaele

La méthode traditionnelle de préparation, consiste à faire macérer les tissus embryonnaires végétaux dans trois solvants qui sont l'alcool, l'eau et la glycérine végétale.

On obtient ainsi un macérat glycériné concentré. Utilisés par voie orale, ces macérats, qui sont des compléments alimentaires, vont agir en rééquilibrant le terrain.

Les nombreux bienfaits des bourgeons

Chaque bourgeon constitue un concentré d'informations : ils ont souvent une affinité avec un organe ou une fonction. Ils peuvent agir sur le système immunitaire, hormonal, respiratoire, digestif et bien d'autres comme le vieillissement cellulaire, les problèmes de sommeil (même anciens). La gemmothérapie est une thérapie très sécuritaire qui peut être prise par tous.

Anne van Bockstaele

Anne est enseignante et formatrice, chargée de cours à l'Académie de Naturopathie du Luxembourg. Elle est diplômée en naturopathie, en phytothérapie, en gemmothérapie, en herboristerie et en aromathérapie (tout ce qui touche à la plante en fait).

En plus de ces formations, Anne a suivi de multiples spécialisations au fil du temps et des envies: des formations plus centrées sur l'humain, la fonction créatrice, etc. Elle est également Maître Reïki, enseigne la thérapie énergétique depuis 30 ans (elle forme elle-même des thérapeutes au Reïki).

Anne est une personne qui respire la santé, la bonne humeur, la gentillesse et la bienveillance. C'est une personne qui représente la vie et qui est passionnée par la

nature. A cœur ouvert, elle aime partager sa passion et ses connaissances avec beaucoup de respect pour la vie, le monde végétal et les humains.

Lors de la formation en gemmothérapie

Selon Anne, les étudiants doivent à la base avoir un penchant pour la nature, l'aimer, la respecter et l'étudier bien entendu.
La formation de 5 jours sera bien remplie: *«nous allons travailler sur les bourgeons et leurs vertus. Lors de l'apprentissage, j'emmènerai les élèves identifier arbres et bourgeons: nous irons en «repérage» dans la nature afin de préparer différents remèdes. Nous réaliserons une coupe de bourgeon afin de connaître toute la quintessence de l'arbre. Nous allons approcher également la gemmo-émotionnelle pour accompagner les personnes dans leur mal-être les plus subtils et les plus profonds».*

La gemmothérapie est une discipline fabuleuse car ce petit bourgeon qui ressemble à une cellule souche, nous apporte un nombre incalculable de bienfaits tout en informant la cellule. Il faut insister sur le fait que c'est une thérapie sécuritaire, facile à utiliser et très complète. Des recherches sont constamment faites sur de nouveaux bourgeons car chacun a des bienfaits et des vertus différents. Ces tissus embryonnaires regorgent d'une grande force vitale et portent en eux tout le potentiel de développement de la plante en devenir.

J'apprendrai également à mes élèves que la traçabilité est importante concernant la gemmothérapie: il est capital d'avoir de bons bourgeons qui n'ont pas été gelés, ni traités et surtout, récoltés dans le respect.

> “Les bourgeons peuvent agir sur le système immunitaire, hormonal, respiratoire, digestif et bien d'autres comme le vieillissement cellulaire, les problèmes de sommeil.”

Il est intéressant de savoir où les bourgeons ont poussé, de savoir comment se déroule la cueillette et la manière dont il sont préparés!
La glycérine végétale de qualité est indispensable pour les préparations. Il est donc important de travailler avec des laboratoires sérieux. En effet, il faut garder toute la quintessence de l'arbre ainsi que son côté vibratoire afin que le bourgeon soit en résonance avec nous.

Nous allons travailler sur certains cas cliniques pour familiariser les étudiants à différentes pathologies et ainsi, leur faciliter le choix des bourgeons.

Après la formation enseignée par Anne à l'Académie de Naturopathie de Luxembourg, les étudiants intéressés et passionnés seront en mesure de conseiller un macérat glycériné de manière professionnelle et complète.»
Selon Anne: *«On ne saisit jamais ni l'instant du commencement des choses, ni la fin de celles-ci, pas plus qu'on ne voit la métamorphose du bourgeon qui se transforme en feuille.»*

Comment et pourquoi utiliser les macérats de bourgeons?

«Le bourgeon concentre les propriétés du végétal comme les oligo-éléments, les vitamines, enzymes, phyto-hormones, mais aussi de la sève minérale. La gemmothérapie agit sur les processus naturels de régulation de notre corps par la régénération, la stimulation et le drainage de nos cellules. De ce fait, elle exerce une action profonde et globale sur l'ensemble de l'organisme.» ●

Formation en gemmothérapie
Les 11 et 12 février 2023 et les 10, 11 et 12 mars 2023.

Et si nous parlions de la **flore du nourrisson?**

Les nourrissons sont particulièrement sujets aux problématiques intestinales et digestives, d'une part suite à l'ingurgitation d'air au cours de la tétée mais surtout en raison de l'immaturité de leur système digestif et de leur muqueuse intestinale. C'est pourquoi le développement d'un microbiote intestinal sain et de qualité revêt une importance particulière à cette période de la vie.

Le premier ensemencement du tractus digestif du nouveau-né se fait à la naissance: il est primordial pour la constitution du microbiote. Les premières heures et les premiers jours de vie du nourrisson sont témoins d'un enrichissement qualitatif et quantitatif rapide de son microbiote au contact de la flore présente dans l'environnement de vie et en fonction du type de lait qui lui sera proposé (maternel, artificiel ou mixte).

Au fur et à mesure du développement de l'enfant, son environnement et son régime alimentaire modulent la quantité, la diversité et la qualité de sa flore intestinale. Le début de la vie est donc une période clé pendant laquelle l'alimentation, le mode de vie et l'environnement sont déterminants pour la santé, présente et future.

Saviez-vous que...

- 10 à 30% des nourrissons seraient touchés par des **coliques** durant les 3 à 4 premiers mois;
- les **régurgitations** touchent 2/3 des nourrissons de 4 à 5 mois, et 5 % de 10 à 12 mois;
- jusqu'à 20% des enfants de moins de 2 ans sont sujets à la **dermatite atopique** ou à l'**eczéma**; dont la prévalence ne cesse d'augmenter dans les pays développés.

Deux années déterminantes

Jusqu'à l'âge de deux ans, une fenêtre d'action est ouverte, pendant laquelle le microbiote intestinal pourra être façonné. L'alimentation et le mode de naissance sont des facteurs prépondérants dans l'établissement du microbiote infantile. Néanmoins, certains éléments sont susceptibles de le perturber: stress (séparation avec la mère par exemple), hygiène excessive ou insuffisante, prise d'antibiotiques, alimentation sucrée, etc. La supplémentation en probiotiques pendant cette période de la vie est donc particulièrement recommandée pour faciliter et entretenir le développement d'un microbiote de qualité.

Quel probiotique pour le jeune enfant?

Pour préparer la flore du nourrisson et soutenir la flore de l'enfant, **ERGYKID Infantis** propose une synergie unique de 4 souches de bifidobactéries et lactobacilles revivifiables scientifiquement sélectionnées pour leurs propriétés, non microencapsulées et physiologiquement présentes dans le lait maternel.

Quelles souches apporte ERGYKID Infantis?

ERGYKID Infantis apporte aux nourrissons une synergie de souches documentées aux effets évalués dans de nombreuses études.

Bifidobacterium breve
Isolée du lait maternel, *Bifidobacterium breve* est l'espèce dominante dans l'intestin des nourrissons allaités. Selon les recherches, cette souche a un intérêt sur la modulation de l'immunité. Son utilisation en tant que probiotique chez les enfants a fait l'objet de nombreuses études ces dernières années et a été associée à une amélioration du confort digestif ainsi que du transit. On remarque aussi des bénéfices en cas d'hypersensibilités immunitaires.

Bifidobacterium infantis
Bifidobacterium infantis est véritablement l'archétype des bactéries utilisatrices des oligosaccharides présents dans le lait maternel. Cette souche sécrète des peptides bioactifs qui contribuent à l'intégrité de la barrière intestinale et participent à la maturation du système immunitaire inné.

Lactobacillus reuteri
Lactobacillus reuteri est un probiotique capable de produire des substances pouvant limiter l'implantation d'agents exogènes (acides organiques, éthanol et reutérine). Cette souche est bien connue pour son action sur le confort digestif du nourrisson et a également montré des bénéfices dans le cas de problèmes de transit liés aux rotavirus chez les jeunes enfants, ainsi que sur le transit lent et les remontées gastriques.

Lactobacillus rhamnosus
Lactobacillus rhamnosus GG est l'un des probiotiques les plus étudiés. Son association à un traitement antibiotique a notamment montré des effets sur la régulation du transit. Il aurait aussi un effet modulateur de l'immunité en cas de sensibilité immunitaire excessive, de sécheresse et d'irritation cutanée. Enfin, ce probiotique pourrait avoir un effet protecteur pour la sphère respiratoire supérieure.

La vitamine D3 complète la formule et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants.

ERGYKID Infantis est formulé sans allergène et sans additif.

Le format liquide prêt à l'emploi avec stilligoutte facilite la prise dès le plus jeune âge.

ERGYKID Infantis est particulièrement adapté:
- pour préparer la flore digestive du nourrisson;
- pour accompagner en cas de non allaitement et/ou naissance par césarienne.

Pourquoi ERGYKID Infantis?

- 8 gouttes par jour dans une cuillère permettent d'apporter 300 millions de bifidobactéries et lactobacilles revivifiables et 30 unités de vitamine D3;
- les souches sont efficaces et hautement résistantes à l'acidité gastrique;
- les probiotiques inhibent des pathogènes fréquemment impliqués dans les infections respiratoires et gastro-intestinales.

Les laboratoires Nutergia proposent également d'autres probiotiques adaptés à l'adulte, tels que **ERGYPHILUS®** Plus, ou encore **ERGYPHILUS® ATB.**
ERGYPHILUS® Plus est constitué d'une synergie unique de 4 souches vivantes. Il contient des lactobacilles et bifidobactéries rigoureusement sélectionnés et de la vitamine C, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. ERGYPHILUS Plus pourra être conseillé pour soutenir les défenses naturelles notamment pendant la période hivernale lorsque le microbiote peut être fragilisé. Le format 30 gélules est pratique en cas de voyages dans des pays à risque.
ERGYPHILUS® ATB est composé de 3 sources de lactobacilles, dosées à 7 milliards par gélule, et est spécifiquement étudié pour accompagner la prise d'antibiotiques.
ERGYPHILUS® ATB contient aussi de la vitamine B3 qui contribue au maintien des muqueuses saines, dont celle de l'intestin.

Incontinence urinaire: **LA solution existe**

L'incontinence urinaire est une affection qui touche à la fois les hommes et les femmes. Ce sont des fuites involontaires d'urine causées par une augmentation de la pression intra-abdominale. Cela peut avoir diverses causes: une activité sportive, tousser, rire ou éternuer…

Il est évident que cela peut considérablement affecter la qualité de vie des gens touchés qui sont obligés de porter des protections urinaires et qui… forcément changent de comportement: les personnes se sentent mal, sortent moins, arrêtent le sport, etc.

Medistetix by Luxlaser

La société Luxlaser (distribution de machines médicales) existe depuis 2014 et distribue des appareils de la technologie BTL (un des principaux fabricants mondiaux de matériel médical et esthétique). BTL est spécialisée dans trois segments distincts: la physiothérapie, la cardiologie et la médecine esthétique.
Medistetix (rattaché à Luxlaser) est un Centre Médico-Esthétique d'exception qui a ouvert en 2021. Le centre est doté des technologies les plus modernes avec des machines uniques sur le marché.

> “ Chez la femme, les fuites urinaires sont fréquentes suite à une grossesse, un accouchement difficile, durant le post-partum, en cas de descente d'organes, après la ménopause… ”

La particularité du centre est qu'il dispose de nombreuses études cliniques sur les résultats de toutes les machines utilisées. Quel centre esthétique peut revendiquer la même chose? Aucun. Ici, il n'y a pas de tromperies possibles, le matériel utilisé est du matériel médical.

Le Dr Pierre Camara est le médecin référent de Medistetix et est présent dans les locaux. Il est diplômé de médecine générale à Nancy, diplômé à la faculté de Paris Descartes V en médecine morphologique anti-âge et prévention du vieillissement physique. Il a à son actif de nombreuses autres spécialités.

Les fuites urinaires en général

Chez la femme, les fuites urinaires sont fréquentes suite à une grossesse, un accouchement difficile, durant le post-partum (période entre l'accouchement et le retour des règles), en cas de descente d'organes, après la ménopause…

Chez l'homme, les fuites urinaires peuvent survenir après une chirurgie de la prostate, un cancer de la prostate ou un relâchement du plancher pelvien. Et chez la femme ou chez l'homme, les fuites urinaires peuvent être observées lors du vieillissement.

Après bébé

André Theismann, CEO de Medistetix nous disait *«qu'après un accouchement, si la femme souffre de fuites urinaires, son gynécologue va systématiquement l'envoyer chez le kinésithérapeute pour faire de la rééducation périnéale. Si le travail est effectué à l'aide de sondes, le système est invasif et avec les exercices de renforcement, les résultats ne sont pas toujours au rendez-vous. Clairement, beaucoup de femmes ne traitent pas ce problème car elles ne veulent pas de système invasif ou n'ont pas le temps! Il faut donc connaître l'existence de ce système.»*

LA SOLUTION: Emsella®!

Emsella® est une chaise médicale qui renforce les muscles du plancher pelvien grâce à des ondes électro-magnétiques de haute intensité. Ce dispositif (approuvé par la FDA) aide les patientes à reprendre le contrôle de leur périnée tout en améliorant le plaisir sexuel.

Emsella® émet une onde électro-magnétique qui va aller jusqu'à 10 cm de profondeur. On va renforcer les muscles du plancher pelvien jusqu'à 100% de leurs capacités afin de créer de l'hyperplasie, soit de la nouvelle fibre musculaire. Emsella® va retonifier les muscles et permettre aux personnes qui souffraient de profiter pleinement de leur vie et de toutes les activités qu'elles faisaient avant de rencontrer le problème.

Cela ne fait pas mal du tout… La séance consiste à s'asseoir 28 minutes sur ce siège conçu pour le traitement.

«André Theismann nous confiait adorer cette machine qui change le cours de la vie des gens qui retrouvent grâce à cette technologie une vie normale qu'ils avaient perdue. Nous répondons à une réelle demande extrêmement importante. Emsella® fait son travail et en général, 6 séances suffisent pour résoudre les problèmes d'incontinence! A raison de 2 séances par semaine, le problème est vite résolu comparé à des séances de rééducation périnéale qui peuvent durer de longs mois. C'est un traitement ultra révolutionnaire. Inutile de se dévêtir: il faut juste porter un pantalon avec un tissu assez fin, c'est tout.»

Emsella change la vie

- Le fait de ne plus uriner de façon intempestive est un vrai bonheur: on retrouve le goût de vivre normalement.
- Cela rétablit le sommeil de nombreuses personnes qui se levaient 2 à 3 fois par nuit: cela change la vie.
- L'aspect social est retrouvé également: des personnes qui avaient arrêté le sport sont en mesure de reprendre leur activité.
- L'aspect économique n'est pas à négliger non plus car les serviettes pour fuites urinaires constituent à force un gros budget.
- L'aspect humain: on retrouve sa dignité car avoir des fuites urinaires est quelque peu dégradant tout de même. ●

Quelques chiffres

- 95% des clients traités ont vu une amélioration significative de leur qualité de vie.
- 67% des clients traités ont réduit ou totalement éliminé l'utilisation quotidienne de serviettes hygiéniques.
- 100% des clients ont déclaré une meilleure connaissance des muscles du plancher pelvien.

EMSELLA®

Emsella® est une chaise médicale qui renforce les muscles du plancher pelvien grâce à des ondes électro-magnétiques de haute intensité.

MEDISTETIX

MEDISTETIX
66-68 Route d'Arlon - L-8210 Mamer
Tél : +352 28 70 38 88 - info@medistetix.com

Antibiotiques: seulement à bon escient

Rhume, grippe, toux, maux de gorge… la majorité de ces infections sont virales et ne nécessitent pas de traitement antibiotiques. Lorsque ceux-ci sont pris à mauvais escient, ils peuvent déséquilibrer le microbiote. Plus plus grave encore, leur prise répétée sur le long terme occasionne des résistances. C'est l'une des plus grandes menaces pour la santé de notre époque, qui risque de réduire à néant un siècle de progrès médical et de nous laisser sans défense contre des infections qui, aujourd'hui, peuvent encore être traitées facilement.

Les bons réflexes à adopter et ce qu'il faut savoir

- Ne prenez jamais d'antibiotiques sans l'avis d'un médecin.
- Si votre médecin, vous a prescrit des antibiotiques:
  - Respectez la posologie prescrite: ne prenez jamais un antibiotique de manière irrégulière, mais respectez les prises à heures fixes, régulières, sans jamais oublier une prise.
  - Il est important de respecter le nombre de jours de traitement. On sait en effet que des traitements suboptimaux sont le meilleur moyen de sélectionner les bactéries résistantes.
  - Ramenez les fonds de boites non utilisés à la pharmacie.
- Les antibiotiques indispensables en cas d'infection bactérienne déséquilibrent le microbiote. Certaines souches de probiotiques permettent d'apaiser d'éventuels troubles digestifs.

Eviter les maux de ventre et protéger le microbiome

L'intestin humain abrite une communauté complexe de différentes espèces microbiennes appelées **microbiome intestinal.**

Ensemble, cette diversité d'espèces microbiennes nous permettent d'utiliser les nutriments plus efficacement et d'empêcher les bactéries pathogènes de s'installer dans notre intestin.

La **résistance des bactéries aux antibiotiques** a été favorisée par l'utilisation massive de ces médicaments par les humains, mais aussi les animaux d'élevage, ce qui a développé l'adaptation des bactéries, les rendant insensibles aux médicaments. Près de 33.000 personnes meurent chaque année en Europe d'une infection résistante aux antibiotiques. Ces bactéries pourraient tuer jusqu'à 10 millions de personnes par an d'ici 2050, soit autant que le cancer. L'antibiorésistance augmente le risque de morbidité et de complications mortelles des procédures médicales de routine telles que la chirurgie de type prothèse articulaire, la chimiothérapie et les césariennes. Les résistances aux antibiotiques peuvent aussi prolonger les durées d'hospitalisation, surcharger le système de santé et augmenter les coûts des soins de santé.
Et la situation est d'autant plus critique que nous ne disposons **pas de nouveaux antibiotiques pour faire face aux bactéries super-résistantes** qui nous menacent.

Cependant, lorsque nous traitons une infection bactérienne avec des antibiotiques, il existe un **risque d'endommager le microbiome intestinal.** De nombreux antibiotiques inhibent la croissance de diverses bactéries, y compris les bactéries non pathogènes.

Si certaines bactéries intestinales sont plus touchées que d'autres, l'antibiothérapie peut entraîner un déséquilibre dans la composition de notre microbiote, communément appelé dysbiose.

La **diarrhée** est un effet courant à court terme, tandis que les **affections allergiques** telles que l'asthme ou les allergies alimentaires et l'**obésité** sont des conséquences possibles à long terme.

Rôle des probiotiques

Lorsque la prise d'antibiotique est indispensable, il est possible de **se protéger avec des probiotiques**. A condition de choisir ceux qui ont démontré leur efficacité.

Des milliers d'études scientifiques validées ont pu mesurer l'impact de l'antibiothérapie sur le microbiote et la grande variabilité interindividuelle du retour à la normale.

Elles ont démontré le rôle des probiotiques dans la diminution des diarrhées et la prévention du déséquilibre de la flore intestinale aussi bien chez l'adulte que chez l'enfant.

De plus, lorsqu'on est sous antibiothérapie, un apport de probiotique doit également **s'accompagner d'une alimentation riche en légumes, fruits et céréales complètes.**

Ces aliments fournissent, en effet, le substrat qui favorise la croissance des bonnes bactéries intestinales: les fibres. Dans le choix de votre probiotique, demandez conseil à votre pharmacien! ●

Demandez conseil
à votre pharmacien

Blues hivernal? Ne vous laissez pas abattre

Janvier et février sont décrits par beaucoup comme les mois les plus déprimants de l'année. Les fêtes sont passées, les bonnes résolutions se sont envolées, les vacances sont encore loin, et le froid et l'humidité ne font que renforcer notre mélancolie. Fatigue, stress, morosité, agitation et troubles du sommeil sont alors monnaie courante. Vous vous reconnaissez? Sachez qu'il existe des solutions qui peuvent vous aider.

Il est important de s'attaquer à la cause sous-jacente. Un déséquilibre des neurotransmetteurs est très courant. Les neurotransmetteurs sont des substances chimiques présentes dans le cerveau, qui permettent aux neurones de communiquer entre eux via des signaux chimiques.

La sérotonine, la noradrénaline, la dopamine et le GABA sont des neurotransmetteurs responsables de diverses fonctions dans l'organisme, dont l'humeur. On pense que ces messagers chimiques sont déséquilibrés chez les personnes souffrant d'une émotivité croissante. Le fonctionnement de nombreux produits est basé sur la correction de ce déséquilibre.

Zaffranax® propose des compléments alimentaires efficaces, présentant une excellente tolérance pour le bien-être mental[1], sûr pour une utilisation à long terme. Les produits sont formulés à partir d'extraits de plantes de haute qualité aux effets cliniquement[1,5] prouvés, enrichis de vitamines et minéraux.

Zaffranax® Humeur Positive

- *Zaffranax® Humeur Positive* vous aide à rester de bonne humeur[1] et à faire face au stress[4] temporaire et à la fatigue professionnelle[2,3].
- Présente une triple action: agit sur les plans émotionnel, cognitif et physique. Il vous permet notamment de garder votre équilibre émotionnel[1] et aide à se détendre[9], il contribue à des performances mentales[4] et aide à gérer le stress[4] temporaire, et en plus il aide à réduire la fatigue[2] et contribue à la tension normale des muscles[3].
- À base d'extrait de safran et enrichi en magnésium et en vitamines B.

Zaffranax® Sleep

- *Zaffranax® Sleep* contribue à améliorer le rythme de sommeil naturel[5-9]. *Zaffranax® Sleep* vous offre un sommeil réparateur[5], mais également des effets positifs pendant la journée, afin de rompre le cercle vicieux des troubles du sommeil.
- Aide à l'endormissement[5], contribue à un sommeil réparateur[5], réduit la fatigue[6] et contribue au maintien de l'humeur positive[9] en journée.
- À base d'extraits de plantes et enrichi en vitamines et en minéraux: extrait de safran, extrait de mélisse officinale, extrait d'asperge breveté, vitamine C, vitamine E et zinc. ●

N'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou votre pharmacien

Bénéfices reconnus

1. Le safran contribue au maintien de l'équilibre émotionnel et de l'humeur positive.
2. Les vitamines B6, B9, B12 et le magnésium aident à réduire la fatigue.
3. Le magnésium contribue à un métabolisme énergétique normal, au fonctionnement normal du système nerveux ainsi qu'à une fonction musculaire et psychologique normales.
4. La vitamine B5 contribue à des performances mentales normales, y compris la résistance au stress et la concentration.
5. La mélisse officinale contribue à l'endormissement et à un sommeil réparateur.
6. La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système nerveux et aide à lutter contre la fatigue.
7. Le zinc soutient la fonction cognitive.
8. La vitamine C, la vitamine E et le zinc contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
9. Le safran aide à se détendre et à conserver sa bonne humeur.

Parents: des remèdes contre l'épuisement?

On assiste actuellement à une véritable épidémie de burn-out parental. On sait que cet épuisement mental et physique total est déclenché par le stress et les conditions éprouvantes du rôle de parent. On sait moins que certains compléments peuvent aider.

Nos pays sont fort affectés, et se remettent péniblement de longs mois de confinement. Une étude menée auprès de 17.409 parents de 42 pays différents, et parue dans *Journal of Affective Science*, montre d'ailleurs que cet épuisement peut, dans certains cas, conduire à une incapacité de travail. Et si la Belgique, notre proche voisin, détient le triste record du burn-out parental, la situation n'est guère meilleure au Luxembourg, selon de nombreux spécialistes.

Une méthode naturelle pour réduire la fatigue et l'épuisement

De nombreuses personnes, non seulement les parents d'enfants en bas âge, mais aussi les personnes âgées, les personnes stressées par leur travail et d'autres personnes ayant une vie difficile, peuvent avoir des périodes où elles ressentent un manque total d'énergie. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des moyens de maintenir vos niveaux d'énergie dans la norme. Une possibilité est de prendre Bio-Q10 100 mg ou BioActive Q10 100 mg. Ces produits contiennent de la coenzyme Q10 naturelle de qualité pharmaceutique et de la vitamine B2 (Bio-Q10) ou de la vitamine C (BioActive Q10), qui aident à réduire la fatigue et l'épuisement tout en soutenant le métabolisme normal des cellules, source d'énergie.

Des capsules énergétiques aux résultats prouvés

Bio-Q10 100 mg est déjà un complément largement utilisé. De nombreuses études ont été menées avec Bio-Q10 100 mg car il est réputé pour sa qualité documentée. En 2013, des scientifiques suédois ont publié les résultats de leur étude révolutionnaire KiSel-10 qui a été menée sur un grand groupe de seniors en bonne santé âgés de 70 à 88 ans.

Qualité de vie améliorée

À leur grande surprise, les chercheurs ont découvert que les participants du groupe ayant reçu du Bio-Q10 100 mg en association avec un supplément de sélénium (SelenoPrecise) présentaient des signes distincts d'amélioration de leur qualité de vie. L'étude a été publiée dans *l'International Journal of Cardiology* et est largement citée pour sa précision et ses résultats documentés. ●

Pour en savoir plus sur Bio-Q10 100 mg;
www.pharmanord.be/fr/produits/bio-q10-100mg-gold
Pour en savoir plus sur BioActive Q10 100 mg:
www.pharmanord.be/fr/produits/bioactive-q10-100mg

Nez bouché: une alternative sûre

Rien de plus ennuyeux que le nez bouché, mais beaucoup de sprays pour le nez font pire que bien.

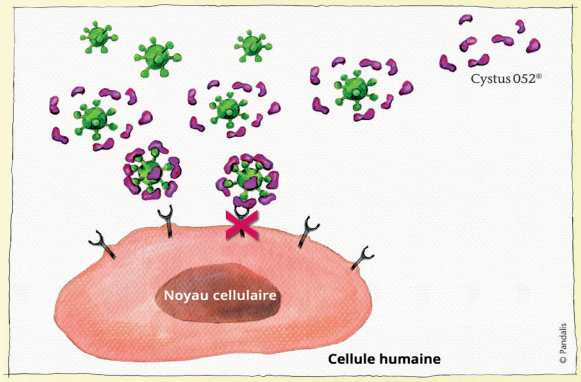
La majorité des sprays pour le nez contient des vasoconstricteurs, qui peuvent entraîner une dépendance et un cercle vicieux. C'est pourquoi Il est conseillé de ne pas utiliser ces sprays pour le nez plus de 5 jours consécutifs. Ces produits résolvent donc un problème à court terme, mais à long terme ils l'aggravent.
En cas d'accoutumance à un spray pour le nez, il est préférable d'arrêter immédiatement. Cela provoquera des symptômes de sevrage comme une bouche sèche, un sommeil de mauvaise qualité et une humeur irritable, mais c'est la meilleure façon de procéder. Une fois que l'habitude a disparu, il est préférable d'attendre minimum un an avant d'utiliser à nouveau un spray décongestionnant ou, mieux, encore d'utiliser dorénavant un spray pour le nez naturellement efficace sans effet d'accoutumance.

Naturel, efficace et sans accoutumance

Il existe en effet aussi des sprays pour le nez naturels qui sont efficaces et ne présentent aucun effet d'accoutumance, composés d'eau de mer avec des huiles essentielles, qui dégagent le nez en 2 minutes, et ce sans accoutumance ni effet de rebond.
PHYSIOMER® Express est une formule d'origine naturelle à base d'eau de mer hypertonique non diluée et d'huiles essentielles de Niaouli et d'arôme de Menthe-Eucalyptus globulus. Il s'agit d'une alternative naturelle efficace aux décongestionnants médicinaux. L'action et la tolérance de *PHYSIOMER® Express* sont prouvées cliniquement.
PHYSIOMER® Express ne contient ni conservateurs ni ingrédients chimiques actifs (vasoconstricteur, corticoïde). Le pH est adapté à la physiologie de la muqueuse nasale. ●

Demandez conseil
à votre pharmacien

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

NEZ BOUCHÉ?

PHYSIOMER®

EXPRESS

SANS ACCOUTUMANCE

CNK: 3671-021

2 AGIT DANS LES MINUTES

DÉCONGESTIONNANT

Δ2212

Decathlon Arlon et son Personal Trainer

La volonté de Jordan, Personal Trainer à Decathlon était de rendre son service accessible au plus grand nombre comme Decathlon rend accessible le sport au public. Dans un premier temps il a d'abord ouvert ses services à ses collaborateurs et vu le succès que cela a rencontré, il a eu envie d'élargir ce service aux clients de l'enseigne. Durant la semaine il partage son planning en donnant ses cours directement au studio fitness et son travail dans le rayon fitness.

Sandrine Stauner-Facques

Le Personal Trainer de Decathlon

Jordan Christ a 29 ans, il travaille chez Decathlon Arlon depuis un peu plus de quatre ans. Il s'occupe principalement du rayon fitness-musculation. Il a commencé le sport à l'âge de 5 ans! Autant dire qu'il maîtrise bien son sujet.

Il a commencé la musculation il y a un peu plus de 8 ans (pour les besoins du football) mais a continué ce sport pour la condition physique, pour ses objectifs et le dépassement de soi.

> “ Jordan joue son rôle de Personal Trainer à fond en mettant un point d'honneur à faire de la personnalisation car chaque personne est unique et a des capacités et des besoins qui lui sont propres. ”

Jordan a fait une école d'éducation physique à Virton et ensuite il s'est dirigé dans le coaching et a suivi une formation européenne au Luxembourg qui lui a permis d'avoir le niveau REPS (*European Register of Exercise Professionals*). Depuis plus de deux ans, il a ouvert un studio de fitness dans le magasin Decathlon Arlon. Il y propose des séances de sport en duo, en solo tout en utilisant le matériel Decathlon. Son objectif à long terme serait d'ouvrir sa salle de sport. Il propose des cours de sport directement dans les entreprises, en team building, en cours collectifs et toujours avec le matériel Decathlon.
Jordan donne actuellement des cours collectifs dans de grandes sociétés au Luxembourg durant la pause de midi. Ces cours permettent une bonne cohésion des salariés et leur donnent la possibilité de faire du sport car ils sont toute la journée à leur bureau et souffrent souvent de sédentarité. Cela remporte un grand succès auprès des salariés et les employeurs sont ravis.

Comment fonctionne Jordan avec ses nouveaux clients?

Jordan leur montre le studio. Ensuite, il fait connaissance avec eux pour connaître leur niveau sportif, leurs problèmes de santé, il a besoin de savoir s'ils ont des problèmes fonctionnels, d'anciennes blessures, des douleurs. Et ensuite il propose une séance «test» d'une heure gratuite. Cela permet d'apprendre à se connaître,

de se détendre car ces personnes sont un peu stressées en arrivant, elles vont faire un cours seules avec un coach, cela peut être intimidant la 1ère fois.
Elles font ensuite un échauffement, du renforcement musculaire, du gainage. Jordan explique bien ses exercices, montre les bonnes postures. Et ensuite il leur fait suivre un petit circuit training sur le matériel Decathlon présent dans le studio. Le but de Jordan est que ses clients puissent reproduire ces exercices chez eux en autonomie. Jordan grâce à quelques tests évalue la personne pour déterminer la suite de son programme.

Les avantages du Personal Training

- Faire du sport avec un coach présente une sécurité indéniable: cela permet d'apprendre les bonnes méthodes, les bons gestes, les bonnes postures.
- Donne une motivation et permet de se dépasser.

Que propose Jordan?

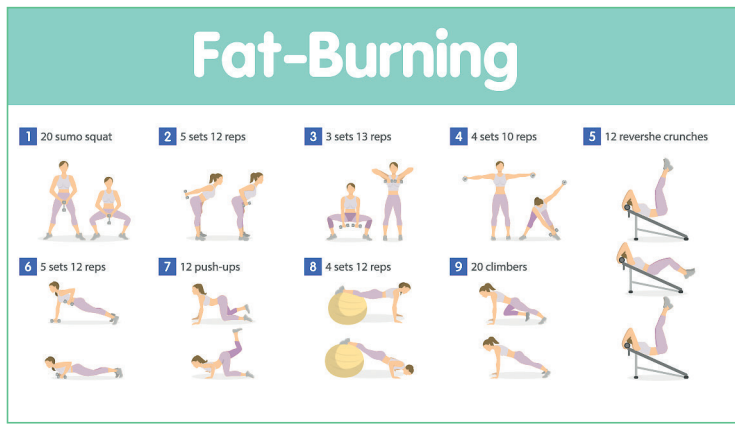
Le but de Jordan est de transmettre sa passion et de faire aimer le sport en soi. Il souhaite vraiment que les gens prennent du plaisir à pratiquer le sport quel qu'il soit.
Jordan propose de la remise en forme, aide les personnes qui le souhaitent à perdre du poids. Il donne du renforcement musculaire, de l'entraînement fonctionnel, de la préparation à des compétitions, du cross-fit, du cross-fit orienté sur du HIIT (*High-Intensity Interval Training*)… Et il gère toutes les demandes et objectifs personnels de ses clients. Après blessure, Jordan oriente ses entraînements en fonction des besoins.
Il joue son rôle de Personal Trainer à fond en mettant un point d'honneur à faire de la personnalisation car chaque personne est unique et a des capacités et des besoins qui lui sont propres.

Que trouve-t-on dans le studio?

C'est une véritable salle de sport équipée d'un tapis de course, d'un vélo elliptique, un rameur, une station de musculation, un rack de musculation, des disques en fonte, des Kettlebells… La salle est équipée de tous les poids, élastiques, matériel de proprioception… tout ce qu'on trouve dans le magasin.

Les clients s'entraînent et peuvent en plus tester les produits avant d'en faire l'acquisition si envie.

Voici un petit circuit dynamique (Fat-Burning) que vous propose Jordan. A faire pourquoi pas chaque jour afin de brûler graisse et calories et vous maintenir en forme.



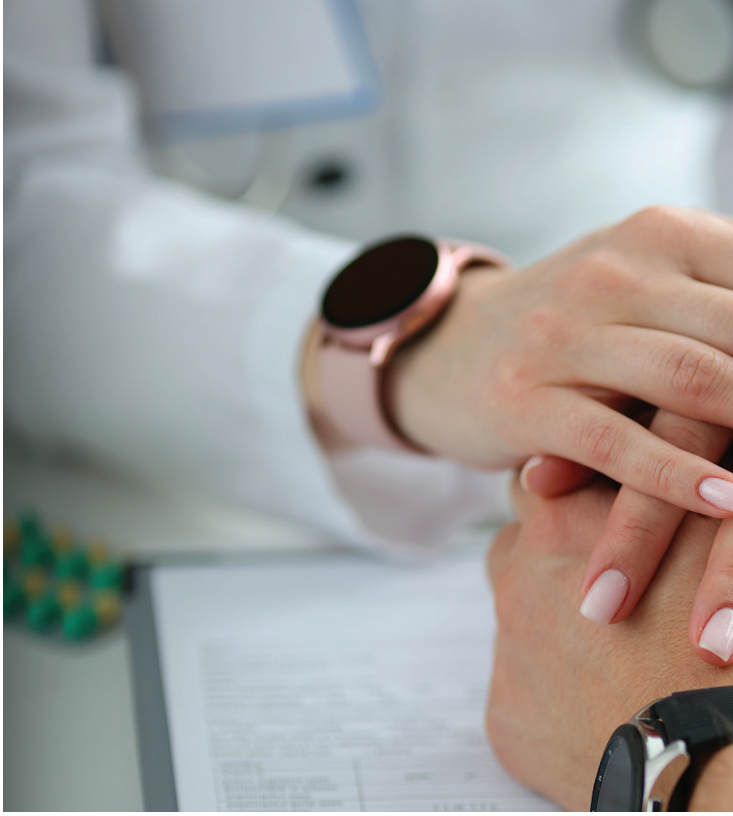
Cela fait partie des exercices que Jordan pourra vous proposer au studio Decathlon mais exercices qui en plus, seront personnalisés selon vos désirs, vos besoins et votre niveau de sport.

Contact Jordan:

https://www.facebook.com/profile.php?id=100063585611837

https://www.instagram.com/jordvn_fit/

Le métier de **psycho-oncologue** au CHL Kriibszentrum



Face à l'annonce d'un cancer, la vie des patients et de celle de leurs proches peut être bouleversée, avec souvent d'importants retentissements d'ordre émotionnel et psychosocial.

Au CHL Kriibszentrum, la psychologue rencontre le patient en consultation de psychoéducation après l'annonce du diagnostic d'un cancer. Cet entretien permet au psychologue d'expliquer au patient les différentes étapes qu'il va traverser tout au long du traitement de son cancer, ce qu'il peut ressentir sur le plan émotionnel, les symptômes psychologiques qui peuvent éventuellement se manifester, et les ressources dont il a besoin pour faire face à ce qu'il va devoir endurer physiquement et psychologiquement au cours des prochains mois.

Le psychologue intervient à partir d'une demande formalisée (demande issue du patient, de son entourage, du médecin, de l'équipe soignante) ou de son propre fait. Il procède à l'évaluation des retentissements psychologique, social et comportemental du cancer et de ses traitements chez le patient. Ce bilan complet lui permet d'établir ensuite un diagnostic psychologique.

Pour travailler sur le psychisme du patient, notamment les émotions, le psychologue peut employer différentes techniques et approches thérapeutiques. Celles-ci vont véritablement aider le patient à lâcher prise, accueillir ses émotions, libérer ses émotions ou encore mobiliser ses ressources personnelles.
Au CHL Kriibszentrum, les trois psycho-oncologues sont formées à l'hypnose éricksonnienne et à l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). L'une d'entre elles est également formée à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). L'équipe propose également des ateliers de relaxation (psycho-éducation) pour accompagner les patients atteints d'un cancer et leur famille.

Travail en pluridisciplinarité

Le psychologue participe au projet médical et global du patient. Il collabore ainsi quotidiennement avec toute une équipe pluridisciplinaire et participe chaque semaine aux Réunions de Concertation Pluridisciplinaires (RCP).

Quelles sont les principales qualités que doit posséder un(e) psychologue qui travaille avec des patients atteints d'un cancer?

Quelles sont les principales qualités que doit posséder un(e) psychologue qui travaille avec des patients atteints d'un cancer?
«Trois qualités me semblent essentielles au métier de psychologue. Premièrement, il faut avoir un très bon équilibre entre vie privée et vie professionnelle. Deuxièmement, il est important d'avoir de l'empathie. Enfin, un psychologue doit avoir de bonnes connaissances médicales, notamment en participant à des formations données par des médecins ou à des congrès médicaux. En plus de la sphère psychologique, en tant que psychologue, nous devons tenir compte de la sphère médicale dans notre prise en charge des patients.»

Vanessa Grandjean, *responsable des psychologues au CHL*

Un rôle de soutien et d'accompagnement

Le soutien psychologique est important tout au long des phases de la maladie, depuis l'annonce du diagnostic jusqu'à la phase d'après traitements.
À la demande de l'oncologue ou du psychologue, le patient peut bénéficier de l'aide supplémentaire d'un psychiatre. Le psychiatre prend en général le relais lorsque les patients décompensent complètement sur le plan psychiatrique ou s'ils ont besoin d'une aide médicamenteuse (antidépresseurs par exemple).
Vanessa Grandjean, responsable des psychologues au CHL: *«Nous sommes particulièrement attentifs à l'équilibre émotionnel des patients atteints d'un cancer. Ces patients sont plus à risque de ressentir du stress ou de l'anxiété, de tomber en dépression, voire aussi de vivre une détresse émotionnelle ou un état de stress post-traumatique. De nombreux patients présentent également des troubles cognitifs importants (perte de mémoire, troubles de l'attention...), souvent associés à une grande fatigue, après leur traitement. On considère qu'il faut en moyenne une année pour que le patient récupère sa forme physique, ses capacités neurologiques et son équilibre émotionnel. Il est donc important que l'accompagnement psychologique (et/ou psychiatrique) se poursuive pendant une longue période.»*

> “Au CHL Kriibszentrum, la psychologue rencontre le patient en consultation de psychoéducation après l'annonce du diagnostic d'un cancer.”

Pour
PLUS D'ÉNERGIE!

Bio-Q10 / BioActive Q10
la solution sans stimulant !

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

Pour réduire la FATIGUE.

Bio-Q10 / BioActive Q10
– Coenzyme Q10 + la vitamine B_2 ou C

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

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

Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

BE_Q10_Ad_LetzBeHealthy_FR_101x267_1222

BOÎTE GRATUITE?
Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quiz-q3
et tentez votre chance. Offre valable jusque **06/2023**

La **kiné respiratoire** peut soulager les maux des tout-petits

L'hiver est la période des virus en tout genre. Entre angine, bronchite et rhino, les enfants ont du mal à reprendre leur souffle enchaînant les maladies. La kiné respiratoire peut les apaiser surtout si les bronches sont encombrées. Mais attention, ce n'est pas systématique.

Sabrina Frohnhofer

L'hiver est la période la plus redoutée des parents. Le nez qui coule, la gorge qui gratte. Bienvenues angines, rhino et otites, sans oublier la fameuse bronchiolite, une maladie respiratoire très contagieuse qui touche chaque année 30% des enfants de moins de deux ans. Le vrai souci chez les enfants en bas-âge : ils ne savent pas se moucher. Ils dorment mal et sont fatigués donc encore plus souffrants. C'est dans ces cas-là que la kiné respiratoire peut les soulager. Surtout si le bébé présente d'autres fragilités ou maladies associées.

La bronchiolite ne se traite pas

Comment traiter la bronchiolite? *«On ne la traite pas, car dans la majorité des cas, l'enfant guérira seul. C'est pour cela que depuis 2019, la Haute Autorité de Santé ne recommande plus de prescrire systématiquement de la kiné respiratoire, ni antibiotiques, ni anti-inflammatoires»*, rappelle Anthony Bender, kinésithérapeute au Luxembourg. *«Par contre, il faut surveiller les signes cliniques comme les troubles alimentaires, une fatigue anormale, des difficultés respiratoires. Et il est essentiel de respecter les gestes de base comme pour tout virus: laver le nez du petit, aérer les pièces, se nettoyer les mains et porter un masque en sa présence, car c'est contagieux.»*
Si votre pédiatre ou médecin vous recommande de la kinésithérapie respiratoire contre une bronchiolite, le kinésithérapeute pourra évaluer le nombre et la fréquence des séances, selon l'importance des symptômes

> « Il faut surveiller les signes cliniques comme les troubles alimentaires, une fatigue anormale, des difficultés respiratoires. »
> **ANTHONY BENDER**

et l'évolution de l'état de santé de l'enfant. Quand des techniques de drainage bronchique sont jugées nécessaires, elles sont douces et ne sont plus impressionnantes comme c'était le cas par le passé: le «clapping» est par exemple obsolète. Mais l'essentiel de la kinésithérapie est ailleurs que dans le désencombrement bronchique.

Enseigner les bons gestes aux parents

«Il est possible de recourir à la kinésithérapie dès la naissance de l'enfant», rappelle le professionnel. *«On est là pour surveiller l'évolution de l'état de santé de l'enfant et éduquer les parents sur les bons gestes à reproduire. Pour les lavages de nez, par exemple, il est recommandé d'utiliser du sérum physiologique réchauffé à 37° en quantité (environ 20 ml par narine) et de l'introduire surtout sans pression.»* La kiné est recommandée pour d'autres pathologies, particulièrement en cas de problèmes chroniques: bronchites, asthme ou mucoviscidose. *«On intervient en cas de maladies neurologiques qui peuvent affecter la respiration mais toujours sur prescription médicale. On peut également agir en cas de torticolis ou autres soucis musculaires.»* En cas de symptômes, d'inquiétude, consultez votre médecin, il saura vous orienter. ●

TARTE AUX POIREAUX

L'astuce de Sandrine:
Cette tarte se déguste avec une salade verte ou salade d'endives à laquelle on ajoute des cerneaux de noix.

GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS BEURRE

L'astuce de Virginie:
Utiliser des légumes dans les gâteaux permet d'alléger leur teneur en beurre ou en sucre.

TARTE AUX POIREAUX

Ingrédients

Pour la pâte:
- 300 g de farine
- 150 g de beurre
- 8 cl d'eau

Pour la tarte:
- 4 beaux poireaux
- Persil haché
- 300 g de lardons ou dés de bacon (moins gras)
- 100 g de gruyère ou comté râpé
- 25 cl de crème fraîche, 20 cl de lait
- 3 gros œufs bio ou 4 petits
- Graines de courge ou de tournesol
- Un peu de beurre pour la cuisson des poireaux
- Sel, poivre, curry et curcuma (à votre convenance)

Mode de préparation

Pour la pâte:
- Dans une terrine, mélanger la farine tamisée et le sel. Ajouter le beurre coupé en dés. Pétrir rapidement (2-3 mn) pour obtenir une semoule grossière. Ajouter l'eau pour lier le tout. Former une boule à mettre au frais.

Pour la garniture de la tarte:
- Retirer l'extrémité verte des poireaux, les fendre en 2 dans le sens de la longueur. Les émincer. Les laver. Les essuyer dans un torchon propre. Les faire dorer 5 mn dans un peu de beurre. Les couvrir et les laisser cuire 15 mn à couvert. A la fin de la cuisson, enlever l'eau.
- Faire dorer les lardons ou le bacon à part. Les égoutter avant de les ajouter aux poireaux cuits. Mélanger le tout. Ajouter le persil haché.
- Préchauffer le four à 180°.
- Mélanger œufs, lait, crème, sel, poivre, curry et curcuma.
- Etaler votre pâte et la positionner dans votre moule à tarte.
- Etaler le mélange poireaux et lardons (ou bacon). Ajouter les graines de courge ou de tournesol.
- Parsemer de fromage râpé et recouvrir de votre mélange (œufs, crème, lait, sel, poivre, curry et curcuma).
- Mettre au four environ 35 mn à 40 mn.

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.

GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS BEURRE

Ingrédients

- 300 g de betterave cuite (sous vide achetée au magasin OU crue bouillie ou cuite vapeur)
- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 2 c.à.s de cacao non sucré
- 80 g de sucre roux ou muscovado
- 4 œufs bio
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 c.à.c d'extrait de vanille (facultatif)
- 80 g de farine

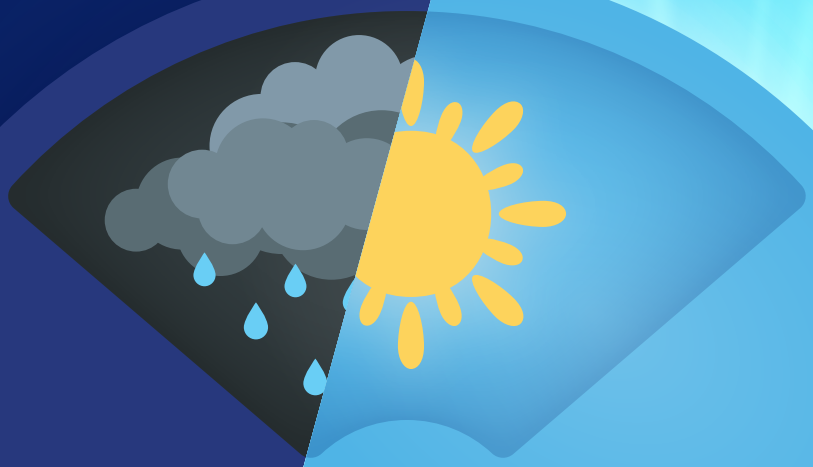
Mode de préparation

- Mettre le four à préchauffer à 180°.
- Mixer la betterave en purée.
- Fouetter dans un bol les œufs entiers avec le sucre et la vanille jusqu'à l'obtention d'un mélange bien mousseux.
- Ajouter la purée de betterave et bien mélanger.
- Faire fondre le chocolat (micro-ondes ou bain marie) et le laisser revenir à température ambiante.
- Ajouter le chocolat à la préparation (œufs, sucre, betteraves).
- Ajouter la farine tamisée, la levure, le cacao et le sel.
- Bien mélanger le tout et verser dans un moule à gâteau (environ 20-22 cm de diamètre) enduit de matière grasse.
- Mettre au four environ 35 minutes à 180°C.

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!

Maintenant que les journées sont plus courtes et sombres ...

Restez positif & relax![1]



[1] Zaffranax® contient du safran qui soutient l'équilibre émotionnel, aide à se détendre et à conserver un état d'esprit positif. Allégation de santé en attente d'approbation par l'EFSA.

Mais pourquoi les femmes aiment tant le **Pilates**?

Selon l'association internationale des clubs de santé, le Pilates est l'activité sportive favorite des dames et ce quel que soit leur âge. Pourtant, beaucoup estiment qu'il ne s'agit pas d'un sport, mais plus d'une discipline bien-être. Elsa Mossier Napias, professeur, lève le voile sur cette pratique aux multiples vertus.

Sabrina Frohnhofer

Qui n'a pas entendu parler de la méthode Pilates, cette star de la gym douce, dont raffolent les célébrités, qui fait de l'ombre à son principal concurrent le yoga? Pourtant comparer le Pilates avec ces disciplines dites bien-être comme le tai-chi, la sophrologie ou le qi-gong est une hérésie car, contrairement aux apparences, il s'agit d'un vrai sport, même si Elsa Mossier Napias, qui l'enseigne depuis près d'un an à Luxembourg et en visio, préfère parler d'activité physique.

Une activité pour tous

La méthode Pilates est idéale pour toutes les pathologies et les morphologies, qu'on ait 12 ou 85 ans, qu'on soit un homme ou une femme. Elle regroupe des exercices lents, de respiration et d'étirements, nécessitant de la concentration et de l'équilibre. Les postures et les exercices ne sont pas toujours faciles à réaliser. En effet, le Pilates veille à ce que la personne se recentre sur son corps grâce à l'attention qu'elle lui porte. En revanche, c'est un sport doux pour les articulations, les risques d'impacts au sol sont presque nuls. Les muscles et tendons sont sollicités, sans provoquer de douleurs. Donc peu de risque de se blesser. Les mouvements sont fluides et précis, permettant de contrôler son centre gravitationnel. Le Pilates s'exerce au sol, au moyen de tapis, ballon et élastiques. Des machines existent aussi.

Un sport santé

Le Pilates est un sport santé mis au point par l'Allemand Joseph Pilates au début du XXe siècle. Né avec une malformation du thorax et souffrant de rhumatismes articulaires, il s'est mis aux sports, arts martiaux, boxe, gym, ski pour améliorer sa condition physique. Interné durant la première Guerre Mondiale dans un camp, il a élaboré un concept baptisé la contrologie pour se maintenir en forme et aider les blessés.

C'est pour cela que les appareils utilisés sont en bois et plutôt sommaires, comparables à un lit ou à une chaise. Le reformer (cadre de lit équipé d'un chariot roulant fixé à des poulies et ressorts), les cadillacs (lit encadré de barres de suspension), les chairs (petit fauteuil entouré de barres surmontées de poignées) permettent de travailler intensément chaque partie du corps: les bras, les jambes, le dos, les abdominaux et plus précisément tous les muscles profonds, ceux qui se trouvent à proximité de la colonne vertébrale.

Le Pilates sur machine est adapté aux plus novices. L'apprentissage des positions et le soutien du corps sont plus aisés.

Un travail en douceur mais en profondeur

Le Pilates sur machines permet d'exécuter des mouvements qui ne sont pas réalisables au sol et de faire des exercices plus poussés. Le renforcement et le gainage musculaire seront plus importants. L'ensemble du corps est sollicité. C'est un excellent moyen pour redresser sa posture.

D'ailleurs en créant son studio à New-York dans les années 20, Joseph Pilates s'était donné pour mission de rééduquer les danseurs grâce à ses outils. Son concept se concentre sur la force du tronc, l'alignement de la colonne et la conscience de la respiration.

Des bienfaits multiples

Vous avez mal au dos, vos articulations sont douloureuses? Foncez! Cette discipline est faite pour vous. Vous êtes angoissé, elle vous permettra aussi de vous relaxer. *«Je m'y suis mise justement car j'étais stressée durant mes études de droit et que le yoga ne me suffisait pas. On gagne en équilibre, en souplesse ce qui est excellent pour les seniors, estime Elsa, qui a fait ses débuts dans une clinique en Suisse. Et on se muscle sans craindre d'avoir des courbatures.»*

De plus en plus de sportifs aguerris comme des coureurs, basketteurs, volleyeurs s'y mettent. *«C'est excellent en complément d'une activité plus cardio, on travaille différemment.»* Par contre, vous ne perdrez pas de poids mais vous pouvez espérer galber votre silhouette, renforcer votre ceinture abdominale et votre périnée. *«C'est d'ailleurs conseillé durant et après la grossesse. Ce sont des mouvements que l'on peut reproduire facilement chez soi, au quotidien.»*

Une discipline coûteuse

Le Pilates est un phénomène de mode. Forcément, beaucoup de studios et de professeurs en profitent pour gonfler les prix. *«Pour un cours au sol collectif, demander 30 à 40€ me semble raisonnable»*, en solo, on peut aller jusqu'à 60 €. Après si on utilise des machines et qu'on fait du personnalisé, forcément ce sera plus cher, *«mais on progresse vite et on ressent rapidement les bienfaits surtout lorsqu'il s'agit de rééducation»*, confirme Elsa. Il est essentiel de bien choisir l'enseignant. *«Veillez à ce qu'il soit diplômé pour éviter de vous blesser.»* Car le Pilates, c'est tendance, alors méfiance. ●

> “On les compare à tort, pourtant le Pilates n'a rien de spirituel contrairement au yoga.” **ELSA MOSSIER NAPIAS**

On ne s'improvise pas prof

La Fédération des professionnels de la Méthode Pilates (la FPMP), créée en 2011, s'est fixée comme mission de préserver et développer la haute qualité de l'art du Pilates. Aujourd'hui, le Pilates est vendu à toutes les sauces et certaines cours proposés sous l'appellation Pilates peuvent être très loin de la méthode originelle. Chaque école de professeurs de Pilates agréée par la FPMP a développé son propre style – bien évidemment basé sur l'héritage de Joseph Pilates – mais respecte le même cahier des charges et les principes de base de la méthode. Le cursus d'une formation agréée est de 600 heures minimum et se termine par les examens : écrits, une étude de cas et de la pratique. Cependant, chaque école est autonome dans l'élaboration de son cursus.
Pour le Grand-Duché, c'est Vitalys, qui s'est imposé dès 2008. Comptez entre 1.000 et 9.000€ en fonction du cursus (débutants, intermédiaires, avancés) et des spécialisations choisies (enfants, grossesse, seniors, sportifs…).

Miss Crémant Luxembourg 2022

Elle s'appelle Karolin Fixemer et a été élue Miss Crémant Luxembourg en août 2022. Elle est née en Allemagne et a la double nationalité allemande et russe. Elle vit avec sa famille dans un petit village à la frontière luxembourgeoise côté allemand.

Sandrine Stauner-Facques

Elle n'a que 17 ans mais a déjà bien la tête sur les épaules. Elle est encore étudiante et a pour objectif de devenir avocate. Nous la suivons car *Letz be healthy* est partenaire de cet événement.

Qui est Karolin?

Karolin prépare son Baccalauréat. Ensuite elle compte s'inscrire à l'Université pour étudier le droit et devenir avocate. En attendant, elle est courageuse car elle étudie et travaille comme serveuse dans un restaurant afin de gagner un peu d'argent. Sa maman étant professeur de sport, elle l'aide également à donner des cours de natation.

Pourquoi s'être présentée à l'élection Miss Crémant Luxembourg?

Karolin a suivi cette élection depuis des années car sa maman a toujours eu envie qu'elle y participe. A l'âge de 17 ans, elle a donc décidé de tenter sa chance et elle a bien fait… Elle a adoré cette expérience qui l'a mise sous les feux de la rampe. Elle avoue avoir profité de chaque seconde lors de cette élection qui lui a donné de l'assurance et lui a permis de s'ouvrir à de nouvelles opportunités. Elle a déjà reçu d'autres propositions pour participer à d'autres concours de beauté mais n'a encore rien décidé pour le moment même si elle a encore envie de tenter sa chance. En fait, après avoir réalisé à quel point ça l'amusait, elle a postulé directement auprès de quelques agences de top model et a été acceptée au Luxembourg dans l'agence *GIA In Style* en octobre 2022. Son agence se charge de décrocher pour elle des contrats pour faire des photos pour des magazines, des publicités, pour participer à des défilés de mode… Son aventure ne fait donc que commencer et nous lui souhaitons bonne chance.

Ses passions

Le sport est vraiment pour elle une grande passion. Karolin n'arrête jamais. Elle est complètement addict à l'activité physique. Elle pratique la natation, la course à pied et le basket-ball. Dans la mesure de ses possibilités, elle fait de son mieux pour faire du sport tous les jours car c'est vraiment un besoin.
Ses autres passions sont l'art classique, la peinture et les voyages. Lors de ses voyages, elle adore rencontrer les gens et découvrir d'autres cultures, d'autres horizons.
Sa dernière passion est définitivement la mode. Elle est toujours très enthousiaste à l'idée de découvrir les nouvelles collections, les nouvelles tendances. Elle aime regarder les mannequins qui défilent et apprécier les créations des couturiers qu'elle affectionne particulièrement. Ses créateurs de mode préférés sont *Jacquemus, Chanel* et *Céline.* De son côté Karolin est une jeune femme très très féminine qui aime les belles choses. Ses tenues préférées : jupes, robes, combinaisons, la mode classique en général! Elle s'inspire de la série *Gossip Girl* dans laquelle les filles sont jolies, sensuelles et féminines.

Son mode de vie

Karolin fait très attention à elle. Son alimentation est presque la même tous les jours. Elle mange toujours du porridge avec de la poudre de protéines au petit-déjeuner. Le midi, elle mange peu car n'a pas très faim, mais elle s'assure toujours d'avoir des vitamines, des protéines et des glucides dans ses repas. Elle tente de ne pas manger beaucoup de collations car elle est diabétique et ne veut pas perturber sa glycémie. C'est pourquoi elle essaye de ne pas manger trop de glucides pendant la journée.
Mais Karolin aime vivre et fait parfois des exceptions! De temps en temps elle est heureuse de manger une pizza ou un burger. Elle sait se faire plaisir et avoue qu'on ne peut pas toujours dire non à un morceau de chocolat… ●

mucoGYNE®

Sécheresse vaginale : *que faire ?*

La sécheresse vaginale est une affection courante et bien souvent sous-estimée. Elle survient en général chez les femmes ménopausées mais aussi à d'autres étapes de la vie. La baisse des œstrogènes (hormone féminine) en est souvent la cause.

Qu'est-ce que la sécheresse vaginale ?

Lors d'une sécheresse vaginale, le vagin n'est plus assez humidifié. Il apparait alors des douleurs pendant les rapports sexuels, le cyclisme, la marche, l'exercice physique et/ou la miction.

Normalement, le col de l'utérus et la paroi vaginale assurent une humidification continue de la muqueuse. Lors d'une excitation sexuelle, votre corps devra produire plus de fluide et agir comme un «lubrifiant naturel». Ce n'est parfois pas/ plus toujours le cas.

La sécheresse vaginale est une plainte fréquente à la menopause. C'est à ce moment là que le taux d'œstrogènes chute.

Voici d'autres causes :

- Après l'accouchement et pendant l'allaitement
- L'utilisation de la pilule contraceptive
- Le diabète
- Les traitements contre le cancer, tels que la chimiothérapie ou l'hormonothérapie
- Certains médicaments, comme les antidépresseurs, les antihistaminiques ou les anti-œstrogènes
- Le tabac
- Le stress
- Le rinçage vaginal ou l'utilisation d'un savon ou gel douche ordinaire.

Solutions et traitements

Si la sécheresse vaginale interfère avec votre vie quotidienne, il est temps d'en parler à votre pharmacien ou médecin. Le gynécologue peut déterminer par un examen si la muqueuse vaginale s'amincit et s'assèche pour l'une ou l'autre raison. Le traitement dépendra de la cause. Si la sécheresse est due à certains médicaments ou à un mode de vie peu équilibré (tabagisme, manque d'exercice), le médecin recommandera de changer certaines habitudes.

Assurez une hygiène intime appropriée avec un produit doux qui respecte votre flore vulvovaginale. Evitez les douches vaginales, elles peuvent amplifier la sécheresse.

Les traitements hormonaux peuvent parfois aider. Et si vous n'êtes pas à l'aise avec ça ? Alors **MUCOGYNE®** offre la réponse non hormonale avec un gel intime ou un ovule à base d'**acide hyaluronique.**

Le gel intime **MUCOGYNE®** est conçu **pour soulager la sécheresse vaginale**. Il rétablit progressivement le **niveau d'hydratation** de la muqueuse vaginale et améliore la **lubrification naturelle** au quotidien.

En cas de sécheresse vaginale ou de problèmes de cicatrisation après une épisiotomie par exemple, **MUCOGYNE®** ovule intime non hormonale est alors indiqué. L'ovule assure une hydratation profonde et une restauration de la muqueuse vaginale.

L'efficacité de **MUCOGYNE®** a été cliniquement prouvée. Sa formule ne contient pas d'hormones ni de parfum. Disponible dans votre pharmacie.

Sources :
https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/21027-vaginal-dryness

https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=27608

Mucogyne® est un dispositif médical.

www.mucogyne.be

2022_MUCO_GRP_009

SORTIR

CONCERT

Stars 80 encore!

Le phénomène aux 4,5 millions de spectateurs sera de retour en tournée dès février 2023 avec un nouveau show exceptionnel!
Venez danser, chanter et vivre une nuit de folie avec les chanteurs emblématiques de Stars 80. Retrouvez en live les stars qui ont fait le succès de ces dernières éditions accompagnés de quelques nouveaux: Emile & Images (Emile, Mario, Jean-Louis), Jean-Pierre Mader, Sabrina, Patrick Hernandez, Vivien Savage, Zouk Machine (Christiane), Phil Barney, Partenaire Particulier, Début de soirée (William), Joniexe Jamison soutenus par leurs musiciens, les artistes rendront également hommage aux tubes légendaires de figures emblématiques des années 80. L'occasion de revivre en musique cette décennie mythique.
Stars 80, des titres d'anthologie, un show éblouissant, des images de légende: on en veut encore. C'est une soirée où tout le monde va danser, s'éclater, revivre des moments passés grâce à des chanteurs ancrés dans la mémoire collective.
Le 10 février 2023 À 20h au Galaxie d'Amnéville - www.le-galaxie.com

EXPOSITION

Les portes du possible

Rassemblant environ 180 œuvres de la fin des années 1960 à nos jours, l'exposition Les Portes du possible - Art & science-fiction cherchera sur 2.300 m² avec les artistes plasticiens et écrivains, mais aussi architectes ou cinéastes, des capillarités entre les univers imaginés et la réalité.

© Aida Muluneh. Used with permission. Commissioned by Water Aid

Selon le mode des prophéties auto-réalisatrices, la science-fiction continue à forger notre vision du futur et participe à sa construction. Changer d'imaginaire et de sémantique, c'est aussi influencer la trajectoire des sociétés. L'exposition, en ne se focalisant pas sur le prisme dystopique dominant, s'appliquera à œuvrer dans le sens d'une revitalisation et d'une réappropriation volontaire du futur.
Centre Pompidou-Metz jusqu'au 10 avril 2023 - www.centrepompidou-metz.fr

THEATRE

Un Couple Magique

C'est une pièce de Laurent Ruquier avec Stéphane Plaza, Jeanfi Janssens, Valérie Mairesse et mise en scène par Jean-Luc Moreau.
Pierre-François Kadabra est un magicien un peu maladroit, poète et lunaire, très amoureux de Claudine, sa compagne et partenaire, un peu trop présente dans le duo si on en croit leur agent artistique qui aimerait remplacer Claudine par son petit ami.
Pierre-François va devoir redoubler d'habileté et de tours de passe-passe pour sauver la place de celle qu'il aime. Place à la magie du rire!
Cette pièce est faite pour les personnes qui ont envie de passer un agréable moment. Un belle occasion de rire, de lâcher-prise grâce à cette pièce divertissante de boulevard rythmée par d'excellents acteurs.
Jeudi 9 mars 2023 au CHAPITO du Casino 2000 - Ouverture des portes 19h - Spectacle à 20h - www.casino2000.lu

IMMUDEFENSE®

Le plus conseillé par les médecins belges**

- LES vitamines et minéraux essentiels pour soutenir l'immunité[1] : **vitamine D, vitamine C, zinc et sélénium**
- Sous la forme exacte pour une absorption optimale
- Dans les bons dosages

[1]La vitamine C, la vitamine D, le zinc et le sélénium soutiennent le système immunitaire.
**Reddata, RX, SO national catégorie immunostimulants, YTD MAT 2022

Metagenics | Information nutritionnelle sur **www.metagenics.eu**

ImmuDefense® Junior contient en plus de la vitamine D, qui contribue à une bonne immunité des enfants, aussi de la vitamine C, du sélénium et des bêta-glucanes

Stilaxx®

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

FORMULE ISLANDAISE
COMPLEXE 3 FOIS

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

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: 28/02/23

Le Train des enfants

L'auteur

Viola Ardone est diplômée en Littérature. Après quelques années passées dans le domaine de l'édition, elle enseigne aujourd'hui l'italien et le latin, tout en collaborant avec différentes publications. Le Train des enfants «*Il treno dei bambini*» est son troisième roman.

L'ouvrage

Naples, 1946. Amerigo quitte son quartier pour monter dans un train. Avec des milliers d'autres enfants du Sud, il traversera toute la péninsule et passera quelques mois dans une famille du Nord: une initiative du parti communiste vouée à arracher les plus jeunes à la misère après le dernier conflit mondial. Loin de ses repères, de sa mère Antonietta et des ruelles de Naples, Amerigo découvre une autre vie. Déchiré entre l'amour maternel et sa famille d'adoption, quel chemin choisira-t-il?
S'inspirant de faits historiques, Viola Ardone livre le récit d'un amour manqué entre un fils et sa mère. Immense succès en Italie et traduit dans de nombreux pays, ce roman remarquable révèle une autrice d'exception.

Avis

- *Le Train des enfants* est une histoire qu'il fallait absolument raconter, et Viola Ardone le fait avec passion. *Corriere della Sera.*
- Drôle et poignant, peuplé d'une galerie de personnages hauts en couleur. *Le Figaro magazine.*
- Captivant. *La Croix.*
- Un roman bouleversant, empli d'émotions avec des personnages attachants, délicats et empreints d'humanité. *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

Un kit complet de rasage de la marque Raz*War

Si vous ne connaissez pas encore la marque de rasage et de cosmétiques **Raz*War**, c'est le moment de jouer... C'est TOP au niveau qualité. Les différents rasoirs de la gamme proposent des lames allemandes et les cosmétiques sont bio et fabriqués de façon artisanale par la marque. Que demander de plus? Le retour au naturel est de mise avec **Raz*War**. Les hommes qui ont testé sont devenus des adeptes. Une fois les produits testés, personne n'a envie de réutiliser les produits vendus en grandes surfaces qui ne sont pas qualitatifs!

Le kit à gagner est complet. Il comprend:

- **Un bol et un blaireau.**
- **L'huile de rasage.** C'est l'ingrédient secret d'un rasage parfait à appliquer sur le visage avant la mousse de rasage. Elle assure une glisse parfaite, un confort de rasage et une bonne hydratation de la peau (l'huile est notée 19,9/20 sur l'application INCI Beauty).
- **Le savon de rasage «Spice Age»** parfumé aux agrumes (le savon est noté 18,6/20 sur l'application INCI Beauty).
- **Le rasoir Raz-Putin avec ses lames.** Un rasoir de qualité exceptionnelle avec sa tête pivotante. La tête est dotée de 5 lames de grande qualité, d'une bande lubrifiante et d'une lame de précision à l'arrière.

www.razwar.com

Votre magazine en ligne

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

Letz be healthy

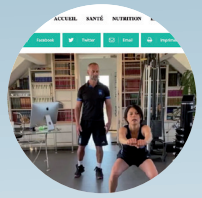
letzbehealthy.lu

Articles exclusifs

Nous continuons à vous informer et à vous partager nos coups de cœur 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

Terrain à bâtir à Wolwelange

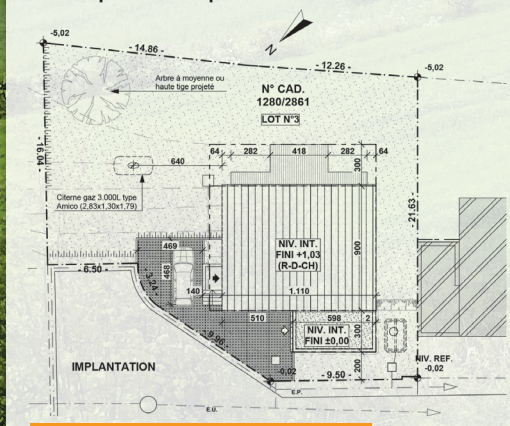
- Avec plans adaptables et autorisation de construire
- Projet libre de tout contrat constructeur
- Quartier calme, au fond d'une voie sans issue
- Terrain de 5 ares 32 permettant la construction d'une confortable maison familiale de 300 m² construits
- Règlement communal autorisant un logement annexe intégré et/ou bureau de maximum 40 m²
- Jardin excellemment 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

Plans réalisés par Thierry Noben Architecte - 12, Aischdall L-8480 Eischen

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