

Let's be healthy

SOCIÉTÉ

Résidence innovante
Päiperléck

L'épopée
familiale des
Laboratoires
Lehning

Nutrition et
inflammation
de bas-grade

SPORT
Le Kangoo
jump

Signez avec bébé

Devenir
naturopathe
en un an!



Thomas Iser et
Elysis, l'art au service
de la thérapie

Inauguration officielle
du CHL Patienten House

Comment magnifier
son corps

Mais aussi nos recettes et astuces,
notre concours, nos conseils au quotidien

CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®





Info-Zenter
Demenz



CONFUSION ÉMOTIONS DÉMENCE

L'Info-Zenter Demenz
est là pour vous.

Tél. 26 47 00
info@demenz.lu
www.demenz.lu



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



édito



Des jours meilleurs

Mars est le mois du printemps tant attendu! La nature se réveille et va reprendre ses droits. Il est tellement agréable de revoir les arbres revêtir leur feuillage, de voir les bourgeons arriver, les premières bulbes pointer le bout de leur «nez» grâce au retour du soleil et des températures plus clémentes. Nous avons hâte de voir surgir les premières tulipes, narcisses, jonquilles qui sont en général les premières fleurs dans nos jardins. Des fleurs pleines de couleurs qui sont les prémisses des jours meilleurs que nous attendons avec impatience.

C'est le moment idéal pour continuer à suivre nos bonnes résolutions: profiter de nos proches et passer de bons moments avec eux. Et pour notre bien-être: manger sainement, pratiquer une activité sportive de façon régulière. Cela nous aidera sans conteste à vivre mieux et plus longtemps. Avec les années qui passent, nous devons faire encore plus attention à nous. Alors tenez bon et continuez à tenir le rythme.

Dans la même lignée : il serait de bon ton de faire une bonne action. Pourquoi pas en participant au relais pour la vie organisé par la Fondation Cancer qui aura lieu cette année les 25 et 26 mars à la Coque. Plus que jamais, nous devons nous retrouver et être ensemble pour continuer à soutenir les patients atteints d'un cancer, les Survivors et leurs proches. A la Coque ou connecté, engageons-nous pour un monde sans cancer.

Pensons à nous, pensons aux autres et profitons de la vie qui est en nous!

Sandrine



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.



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



6
 Beauté
 • Magnifier son corps
 • Soulager naturellement stress et anxiété



8
 Enfance
 Signez avec bébé pour mieux le comprendre



10
 Nature
 Devenir naturopathe en un an!



12
 Nutrition
 Qu'est-ce que l'inflammation de bas-grade?



14
 Portrait
 Les Laboratoires Lehning



16
 Conseils du mois
 • Stress: l'atout des synergies
 • Vitamine D



19
 SDK Residenzen
 Protection du climat et préservation des ressources



20
 CHL
 Le CHL Patienten House



22
 Société
 Une résidence innovante et moderne pour mieux accompagner les seniors



24
 People
 Thomas Iser et Elysis, l'art au service de la thérapie



26
 Compléments
 Quelles plantes pour renforcer la résistance naturelle et apporter de l'énergie?



27
 Recettes
 Velouté de topinambours
 Muffins de patate douce

30
 Sport
 Kangoo jump: une discipline qui ne manque pas de peps

32
 Bien-être
 Comment mieux vivre ma santé physique et mentale dans le monde d'aujourd'hui?

33
 Sortir
 Concert, exposition, spectacle

34
 Concours
 34
 Go Red for Women ..

Comment magnifier son corps

Avec les années qui passent, les grossesses, les pertes ou prises de poids, votre peau a souffert mais cela n'est pas irrémédiable. Des solutions existent en officines pour remédier à cela.

Sandrine Stauner-Facques



On gomme

Un bon gommage va éliminer les cellules mortes ainsi que les impuretés présentes à la surface de la peau. Des gommages réguliers vont stimuler le renouvellement cellulaire, l'épiderme sera mieux oxygéné, plus résistant et sera plus beau, lumineux, soyeux.

Sachez que les produits, minceur, anti-cellulite et fermeté dont nous allons parler ensuite ont besoin d'être appliqués sur une peau nettoyée et gommée pour gagner en efficacité.

Notre sélection porte sur Vinosculpt gommage Crush Cabernet de *Caudalie* qui élimine en douceur les cellules mortes, réduit les irrégularités de la peau tout en la nourrissant. Talasso-Scrub raffermissant de chez *Collistar* est exfoliant et détoxifiant: il lisse et purifie la peau. Et en plus, il est tonifiant et raffermissant. On aime aussi le gommage granité ressourçant de *Nuxe* ultra-frais qui lisse et vivifie la peau.



On veut raffermir

Ces produits ne seront efficaces que si vous avez une alimentation saine et si vous pratiquez une activité sportive de façon régulière. Avec ces bases, vous pouvez améliorer votre grain de peau et le raffermir encore avec de bons produits.

La crème raffermissante UltraFirm de *Celestetic* est une crème légère conçue comme un sérum, pour hydrater intensément, raffermir et revitaliser la peau. Vous pouvez compter sur *Nuxe* avec sa crème raffermissante tonifiante rêve de thé: au fil des jours, la peau retrouve visiblement élasticité et fermeté. Le Concentré Minceur



Vinosculpt de *Caudalie* est une huile corps remodelante qui tonifie et lisse le ventre, les cuisses, les hanches et les fesses pour une silhouette affinée et sublimée. Si on apprécie la marque *Nuxe*, on en rajoute une couche avec le baume lift & fermeté qui cible les 4 zones clés de votre corps: bras, buste, ventre et fesses. Autre option: la crème ultra-liftante anti-âge *Collistar* pour combattre l'ensemble des principaux signes du vieillissement du corps.

Pour mincir

Mincir signifie perdre des centimètres à poids constant, c'est tonifier sa peau, la rendre plus ferme, plus douce, plus belle.

La crème amincissante haute définition *Collistar* contient une formule multi-active: amincissante, raffermissante, perfectrice. La peau est raffermie, rebondie et sans imperfections. La même marque propose un traitement



remodelant: un nouveau traitement pour le ventre et les hanches reposant sur une innovation scientifique extraordinaire afin d'agir de manière ciblée et intensive contre le relâchement cutané, pour une peau plus élastique, tonifiée et un tour de taille regalbé.

Bye bye cellulite et vergetures

Afin de vous aider à diminuer votre cellulite, il existe des solutions pour la désincruster. UltraSlim de Celestetic est une crème anti-cellulite puissante qui stimule en profondeur la destruction des graisses, favorise le drainage lymphatique et la production de collagène pour un effet tenseur de la peau.



L'huile dermatologique de la gamme Bariérm-Cica d'Uriage accompagne parfaitement le corps et ses différentes évolutions: grossesse, prise de poids, marques post-opérations. ●



On rêve de se calmer, de se détendre, de lâcher prise et de retrouver un sommeil réparateur. Et bien, pourquoi ne pas vous tourner vers la nature? Votre pharmacien pourra vous guider...

Stress et sommeil

Ce joli petit coffret *Pranarom* est dédié au stress et au sommeil avec de la lavande vraie (sommeil), marjolaine à coquille (stress) et orange douce (positivante).



Nous allons tester les gommes sommeil Aromanoctis de *Pranarom* à base d'huiles essentielles de mandarine verte, de lavande vraie et de camomille noble. L'huile essentielle de Lavande vraie contribue à la relaxation et aide à trouver le sommeil. Et pourquoi pas la pâte suisse «Bonne nuit» des *Laboratoires Lehning*? Prise quelques minutes avant le coucher, cette gomme a été élaborée sans sucre. Ses arômes naturels de fleur d'orange et de romarin sont très agréables en bouche et préparent idéalement le sommeil. Autre alternative à tester: Sommeil Lehning est un complément alimentaire sous forme de gélules à base de plantes et de mélatonine.



Surcharge d'activité, stress du quotidien il est parfois difficile de se détendre et de retrouver son calme. La pâte suisse «Détente» des *Laboratoires Lehning* contient notamment du *cannabis sativa* (huile de graines de chanvre) et a été spécialement formulée pour favoriser la relaxation et vous aider à vous détendre. Calmigem Bio du laboratoire *Herbalgem* est un complément alimentaire sous formes de gummies qui grâce à l'association



synergique de bourgeons de figuier, cassis et tilleul, agissent efficacement sur l'anxiété, aident à neutraliser les effets néfastes du stress et à réguler les émotions. ●

Signez avec bébé pour mieux le comprendre

Les ateliers Signe avec moi fleurissent en Europe. Grâce à ces gestes empruntés à la langue des signes, les bébés qui ne savent pas encore parler peuvent se faire comprendre. Le concept se veut bienveillant et réconfortant.



Emilie Di Vincenzo

Ce n'est pas parce qu'un enfant ne parle pas encore qu'il n'a rien à dire. Très tôt, les bébés communiquent avec leur corps et imitent nos gestes: ils font au revoir, bravo, les marionnettes... bien avant de pouvoir prononcer ces mots.

Régulièrement, Christelle Beaudouin est sollicitée par des multi accueils et des crèches en France et au Luxembourg pour former le personnel. Au menu: *Signe avec moi* ou comment échanger avec un bout de chou qui ne sait pas encore parler. Elle est tombée dedans pour son fils sourd, puis a testé le dispositif avec ses deux autres enfants entendants. *«Ce sont des gestes empruntés à la langue des signes. On peut pratiquer dès la naissance.»*

Parler et signer: un concept gagnant

Le concept a vu le jour aux Etats-Unis dans les années 80. Il est arrivé en France en 2005 grâce à Nathanaëlle Bouhier-Charles qui a créé l'association *Signe avec moi*. *«Aujourd'hui, c'est une orthophoniste qui est à la tête du mouvement. C'est important pour que notre méthodologie soit reconnue car longtemps, elle a été décriée car on lui reprochait de freiner l'apprentissage du langage verbal. Alors qu'au contraire, on signe en parlant, pour l'enfant c'est un soutien et c'est hyper pratique en cas d'homonymies.»*

Le bébé est capable de se familiariser avec la langue et pourra reproduire au bout de quelques mois les gestes pour signifier: manger, dodo, couche à changer, merci... *«En plus d'être un outil pour communiquer, Signe avec moi est un accompagnement émotionnel. Et c'est super en cas*

“ Ce n'est pas parce qu'un enfant ne parle pas encore qu'il n'a rien à dire. ”

de crise! Lors de la formation, on peut acquérir 150 signes utiles.»

Notre langage, c'est du chinois

«Pour les bébés, notre langue c'est du chinois. On lui parle, il ne saisit pas. Quand il pleure, on lui dit quelque chose qui le fruste car il n'a pas les capacités à décoder. C'est pour cela qu'on synchronise au maximum les mots importants et les signes. Observez votre enfant: naturellement il s'exprime par geste, il montre avec son doigt. Quand vous lui donnez quelque chose, dites-lui ce que c'est pour qu'il enregistre le mot, plus on répète, plus facilement il retient. L'enfant a besoin de concret.»

L'art de l'imitation

Un enfant observe et reproduit. Vous serez surpris de voir sa rapidité à apprendre et à s'appropriier les signes. *«Et ça contribue au renforcement du lien, au développement de la motricité fine tout en étant ludique.»* En cas de bilinguisme, c'est super pour que le tout-petit assimile les deux langues. Testez! ●

Un allié pour faciliter l'intégration

En formant le personnel des crèches, Christelle s'est donnée pour mission de faciliter l'intégration des enfants sourds ou malentendants. *«Les gestes sont ceux de la langue des signes et c'est ça qui est rassurant pour les professionnels de la petite enfance. Ils seront capables d'accueillir un bébé qui entend peu ou mal. Les parents adhèrent au dispositif qui est facile à reproduire chez soi.»* Peu de professionnels proposent ce genre de prestations. *«Il existe l'Ecole des parents à Metz, Signe avec moi en Belgique.»* A Hesperange, au Luxembourg, le Fée des signes encadre depuis août 2022 des formations Signes associés à la parole.



Hygiène intime :

ce qui est conseillé et ce qui ne l'est pas.

Nous sommes habitués à nous brosser les dents, nous laver le visage et le corps chaque jour, mais qu'en est-il de notre zone intime ? Quelle hygiène y apporter ?

Non conseillé : douche vaginale

Le vagin est un organe parfaitement auto nettoyant. Il maintient le pH et la flore vaginale en équilibre. Un rinçage excessif à l'eau perturbe cet équilibre. Evitez les douches vaginales. Elles prétendent tout «rafraîchir», mais au bout du compte, elles éliminent les bonnes bactéries qui gardent votre vagin « propre ». Conséquences : un risque accru d'infections (telle que la vaginose bactérienne par exemple). Les douches vaginales sont non seulement inutiles mais carrément nuisibles.

Conseillé : utiliser un produit sans savon pour votre vulve.

Votre zone intime se compose d'une partie interne (le vagin) et d'une partie externe (la vulve). Vous pouvez prendre soin des lèvres, du clitoris, de l'entrée de l'urètre et du vagin. Utilisez de l'eau (en quantité raisonnable), mais pas de savon ni de gel douche ordinaire. Choisissez un produit doux et naturel qui respecte et soutient non seulement le niveau de pH naturel, mais aussi votre flore vulvovaginale.

Un sentiment d'insécurité à la vue de pertes ?

Les écoulements (pertes blanches) sont parfaitement normaux. Ces sécrétions permettent à votre vagin de se maintenir propre. Des écoulements qui vous démangent ou qui ont une odeur forte ? Il peut alors s'agir d'un autre problème, comme une infection fongique ou bactérienne.

On pourrait décrire l'odeur naturelle du vagin comme celle d'un yaourt ou d'une légère levure. Si l'odeur est trop forte ou nauséabonde, vous avez probablement une infection à levures ou une éventuelle vaginose bactérienne. Demandez conseil à votre médecin.

Conseillé : porter des sous-vêtements en coton

Les sous-vêtements synthétiques ne laissent pas passer l'air et peuvent devenir très humides, provoquant une prolifération bactérienne et des mycoses. Les sous-vêtements

en coton respirent et évacuent facilement l'humidité. Changer rapidement de sous-vêtements après un exercice ou enlever son maillot de bain rapidement après une baignade peut également contribuer à prévenir ce type de désagréments.

Non conseillé : Se laver plusieurs fois par jour

Tout comme il n'est pas bon de se laver trop peu, il n'est pas bon non plus de se laver de trop. Prenez soin de votre zone intime une fois, au maximum deux fois, par jour.

Pensez à Saforelle pour les soins quotidien de votre hygiène intime

Les soins lavants de Saforelle respectent la flore vulvo-vaginale et le pH naturel de votre zone intime.

La bardane est au cœur de tous les produits Saforelle : cultivée naturellement en France et connue pour ses propriétés apaisantes et adoucissantes.



Un complément idéal à votre quotidien sous la douche qui permet de garder votre zone intime fraîche et saine. Saforelle est recommandé par la majorité des gynécologues.



Découvrez toute la gamme ici : <https://be.saforelle.com/fr/hygiene-et-soins-intimes/vos-besoins/quotidien-et-irritations/>

Devenir naturopathe en un an!



À son ouverture en 2020, l'Académie de Naturopathie avait pour objectif de proposer une formation d'exception. Le pari est tenu et elle conforte aujourd'hui sa notoriété et son sérieux grâce à son approche pédagogique personnalisée et par ses cours à la pointe de la recherche en matière de santé naturelle. Elle est prisée à Luxembourg, dans la grande région et désormais sur des territoires plus larges.

Sandrine Stauner-Facques

Grande nouveauté: l'Académie de Naturopathie à Luxembourg (ADNL) propose à partir de septembre 2023 une formule de formation reprenant la totalité des contenus abordés sur un an en e-learning (18 modules). Cette formule particulièrement accélérée propose une formation condensée adaptée et réfléchie pour les apprenants en ligne.

La naturopathie

La naturopathie est un ensemble de pratiques visant à aider l'organisme à guérir par lui-même, avec des moyens exclusivement naturels. Elle s'intéresse particulièrement à l'origine des maux.

La naturopathie repose sur une approche holistique de la santé. Cela signifie que le naturopathe va analyser la

personne dans sa globalité, tant d'un point de vue physiologique, psychologique et environnemental qu'énergétique, sans se substituer en aucune façon à un diagnostic et traitement médical, la démarche se voulant complémentaire de la médecine classique.

La particularité de la formation

Il faut souligner que la formation en naturopathie de l'ADNL s'adresse aussi bien aux personnes qui souhaitent appliquer les principes de la naturopathie et des soins alternatifs dans un cadre familial, qu'à celles qui souhaitent les appliquer dans un cadre professionnel.

L'ADNL propose un cursus de formation professionnelle continue en naturopathie moderne extrêmement complet.

Parallèlement aux cours, des réunions zoom seront organisées tous les mois et trois naturopathes de référence seront chargés de répondre aux questions des étudiants tout au long de la formation pour un suivi personnalisé.

Les étudiants seront autonomes tout en bénéficiant d'une écoute régulière de l'équipe ADNL afin de les soutenir et de les mener vers la réussite de leur cursus. L'interaction entre les élèves et l'équipe pédagogique est fondamentale, ce qui distingue clairement la formation de l'ADNL des nombreuses autres offres en e-learning.

La formation est extrêmement soutenue et dense afin de fournir les outils et connaissances nécessaires aux étudiants et de les former au mieux à leur futur métier.

Au sein de l'ADNL, les élèves sont pris en main du début à la fin de la formation. Ils sont entourés et accompagnés «humainement», ils ne sont pas des numéros.

David Blondiau, directeur de l'ADNL

David Blondiau, lui-même naturopathe, agrémenté par le Ministère de l'Éducation Nationale de l'Enfance et de la Jeunesse luxembourgeois en tant qu'organisateur de cours de formation professionnelle continue, a pour volonté de proposer une formation la plus complète et holistique possible. Pour ce faire, il a notamment créé de toutes pièces une formation hautement qua-

“ La naturopathie est un ensemble de pratiques visant à aider l'organisme à guérir par lui-même, avec des moyens exclusivement naturels. ”

litative, unique et certifiante dans le domaine de la naturopathie.

«Nous avons pensé cette formation en e-learning pour offrir aux personnes qui n'ont pas la possibilité de suivre notre formation en présentiel qui dure deux ans, de bénéficier de cours tout aussi qualitatifs, à suivre à leur propre rythme sur une seule année. Dans ce cadre, chaque étudiant sera appréhendé dans son individualité et pourra avoir un contact personnalisé avec un référent naturopathe dédié.»

De nombreuses spécialisations

En plus de cette formation en naturopathie, l'organisme de formation (DBLC: organisme agréé par le Ministère de l'Économie luxembourgeois) propose des formations plus ciblées sur des thèmes divers: le sommeil, l'immuno-nutrition, le microbiote... ainsi que des cours de spécialisation et de pratique dans des domaines divers, tels que la gemmothérapie, phytothérapie, aromathérapie, iridologie, yogathérapie, massothérapie...

Ces cours sont dispensés par des professeurs hautement qualifiés et expérimentés.

Les formateurs de l'ADNL

David Blondiau a sélectionné des formateurs d'exception, capables d'enseignements pointus, complémentaires et transversaux:

Carol Panne: naturopathe, formatrice et conférencière.

Anne Van Bockstaele: diplômée en naturopathie, phytothérapie, gemmothérapie, herboristerie, maître Reiki...

Véronique Liesse: diététicienne nutritionniste et enseignante universitaire en nutrition et micronutrition... ●



En septembre 2023, formation en e-learning en 1 an

ADNL
ACADÉMIE DE NATUROPATHIE LUXEMBOURG

Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL)
Formation en présentiel ou e-learning
Prochaine rentrée en octobre 2023
www.academie-naturopathie.lu

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

MADE IN LUXEMBOURG

LUXEMBOURG LIFE/LEARNING CENTER

Qu'est-ce que l'inflammation de bas-grade?

L'inflammation est un mécanisme physiologique tout à fait normal qui nous permet de nous «réparer». Elle est indispensable sporadiquement pour notre corps lorsqu'elle est aiguë. Mais lorsque celle-ci devient chronique, il y a lieu de s'inquiéter car c'est notre organisme entier qui en souffre.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz

L'inflammation est liée à pléthore de pathologies sur le long cours: les maladies neuro-dégénératives comme l'asthme, l'endométriose, les cancers, l'obésité, des pathologies cardio-vasculaires, le diabète, les maladies auto-immunes puisque ce sont les fonctions vitales de réparation de notre corps qui se retournent contre nous.

D'où vient-elle?

L'inflammation de bas-grade évolue sournoisement. Elle est asymptomatique et peut durer des années sans que

l'on ne s'en aperçoive. L'intestin est le terrain de jeu de prédilection de l'inflammation de bas-grade. Pourquoi? Car l'intestin est très sensible: un déséquilibre du microbiote, une dysbiose peuvent être responsables d'une inflammation. Des troubles digestifs (diarrhée, constipation, ballonnements...) peuvent en être le témoin. Mais elle est souvent présente du fait de l'importance de la connexion intestin-cerveau car elle accompagne également le stress, les troubles de l'humeur ou les insomnies.

Une prise de poids, une fatigue persistante, une maladie chronique sont aussi des signes à ne pas négliger, car ces éléments peuvent être dus à ce type d'inflammation.

Voici une journée type anti-oxydante

Petit déjeuner:

- 2 à 3 tr. de pain au levain
- 1 à 2 c. à c. d'huile d'olive sur du pain avec des figues fraîches et des graines de sésame dessus
- 1 bol de fruits rouges
- 1 thé vert au jasmin ou une infusion de thym ou de romarin

Déjeuner:

- 1 assiette de crudités colorées assaisonnées à l'huile de caméline
- 1 morceau de poulet cuit au four sans la peau
- Lentilles corail avec épices
- 1 fruit à fructose réduit

Collation si besoin:

- 2 noix du Brésil
- 5 à 10 olives vertes ou noires

Dîner:

- 1 bol de soupe miso
- 1 bol de riz complet ou basmati (de préférence cuisson au rice cooker)
- 1 morceau de saumon cuit à la vapeur avec herbes, épices, aromates au citron vert et à l'aneth
- Soupe de framboises à la cannelle (écrasez les framboises et ajoutez un peu d'eau à la fleur d'oranger et infusion de camomille, saupoudrez de cannelle)
- 2 carrés de chocolat noir à 80%

Comment faire baisser cette inflammation chronique?

La prise en charge d'une inflammation de bas-grade passe par une meilleure hygiène de vie, un régime alimentaire de type méditerranéen incluant la consommation d'ingrédients naturels. Sans oublier un renforcement du système digestif, en raison de l'action nuisible de l'inflammation sur les muqueuses digestives (hyper-perméabilité) et sur le microbiote intestinal.

Le maintien de notre capital santé passe par une meilleure hygiène de vie globale, il faut en prendre conscience et se le dire au quotidien!

Qu'est-ce qu'une alimentation anti-inflammatoire?

Une alimentation anti-inflammatoire est constituée d'aliments à haute densité nutritionnelle, c'est-à-dire avec de bonnes substances nutritives. Ce sont celles qui composent les aliments: les protéines, les glucides, les lipides, les fibres sans oublier les vitamines, minéraux, oligo-éléments, des composants anti-inflammatoires faisant partie de l'aliment (tels que les polyphénols et présents dans certains compléments alimentaires comme la curcumine).

Une alimentation santé de type méditerranéenne réduit les paramètres inflammatoires avec des effets protecteurs sur la santé. Ce modèle alimentaire prône l'importance de la consommation des légumes et des fruits de saison, des oléagineux, des céréales complètes, de l'huile d'olive comme source de gras principal, de la consommation de poissons gras et réduite de viandes. Plusieurs études ont confirmé scientifiquement le caractère protecteur et anti-inflammatoire de ce mode d'alimentation. Idéalement, il serait bon de supprimer l'alcool, le tabac, les plats pimentés, de limiter la consommation de produits laitiers, d'aliments riches en gluten.

Le rôle d'un micronutritionniste

Un micronutritionniste va étudier les interconnexions entre les organes, les dysfonctionnements qui en résultent si déficit, et s'en servira pour établir un traitement. Il sera à même de vous aider à établir le profil alimentaire qui vous sera le plus adapté. ●



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



bas de soutien

BOTALUX est un bas de soutien fin et élégant à compression dégressive qui stimule la circulation sanguine. La pression exercée est plus importante au niveau de la cheville et diminue progressivement en remontant. Il soulage les jambes fatiguées lors d'une station debout ou assise prolongée et lors d'une grossesse. Botalux est facile à enfiler.

BOTALUX 40 DENIER soutien léger (7-9 mm Hg)
BOTALUX 70 DENIER soutien moyen (15-18 mm Hg)
BOTALUX 140 DENIER soutien fort (19-22 mm Hg)

CONSEILS D'UTILISATION

- enfiler les bas le plus tôt possible après le lever
- les crèmes et lotions endommagent les bas
- hydratez les jambes le soir si besoin
- par précaution soignez les callosités et les ongles
- durée de vie : 6 mois pour un usage quotidien

Consultez d'abord votre médecin en cas de diabète ou de troubles artériels.

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



Les Laboratoires Lehning, une magnifique épopée familiale

Nous avons eu l'opportunité de rencontrer Stéphane Lehning, l'actuel Président des Laboratoires Lehning et de visiter les unités de productions situées en Moselle. Une belle rencontre et une visite très instructive...

Sandrine Stauner-Facques

Stéphane est un homme charmant qui se plaît à parler de sa société qu'il gère magistralement. Il a su évoluer avec son temps et incontestablement le modèle économique qu'il a développé avec les années force le respect.

Une histoire de famille

Stéphane est le représentant de la 3^{ème} génération. C'est René Lehning, son grand-père qui en est l'initiateur avec ses idées novatrices concernant la santé.

René s'est rendu compte pendant et après la guerre qu'il y avait un système de santé à deux vitesses. Les gens qui n'avaient pas les moyens de se soigner attendaient de guérir... De ce fait de petites maladies bénignes pouvaient devenir particulièrement invalidantes. René Lehning s'est dit à l'époque qu'il y avait un marché pour ces personnes qui pourraient acheter ses formules en pharmacie. L'idée a germé de former quelque chose de plus en plus industriel et il a rapidement créé son entreprise.

Il a très vite compris que la partie industrielle lui permettrait de gagner de l'argent. Il a donc rapidement créé des bâtiments, industrialisé le tout en s'équipant de machines, d'équipes pour avoir un bon niveau de productivité. Son point fort était de gérer l'aspect stratégique et commercial: il était sur le terrain pour aller voir un bon

“ Aujourd'hui, Lehning est un groupe de 370 collaborateurs dont la démarche est tournée vers le bien-être de l'humain et de l'animal! ”



nombre de prescripteurs en France. C'est au début des années 50 qu'il a commencé à prospecter dans le sud de l'Allemagne et en Italie: c'est ainsi que l'histoire internationale a débuté pour la société.

L'entreprise dans les années 50-60-70 se trouvait sur un positionnement qui convenait bien puisque les produits naturels, pas très chers plaisaient beaucoup.

Clairement, l'entreprise Lehning a bénéficié de deux facteurs essentiels: la reconstruction de l'Europe après la guerre et la révolution culturelle qui a eu lieu en France en mai 1968. En effet, le retour au naturel, à la nature était complètement dans l'air du temps et beaucoup de gens se sont intéressés aux produits Lehning qui n'étaient pas des représentants de l'industrie chimique.

La suite de l'épopée Lehning

L'histoire était lancée et Gérard, le fils de René a mis le pied à l'étrier dans les années 70. Lui s'est attaché à renforcer l'aspect industriel et a également développé la partie internationale. Dans les années 80, les Laboratoires se développent en Europe et à l'international:



Espagne, Italie, Canada, Russie, Pakistan... plus récemment le Brésil en 2017.

Gérard a arrêté de travailler en 2002 et c'est donc tout naturellement que Stéphane a repris la présidence en 2003 avec beaucoup d'enthousiasme et de passion.

Stéphane avait une vision nouvelle bien entendu et en étudiant le marché, il a bien vu que le modèle économique avait fort évolué. Il était l'heure de modifier bon nombre de choses. Avec son équipe, Stéphane a commencé à revoir le système d'information, les flux de production, les aspects logistiques... La machine a continué à fonctionner de façon prospère avec Stéphane et aujourd'hui, Lehnig est un groupe de 370 collaborateurs dont la démarche est tournée vers le bien-être de l'humain et de l'animal! L'usine de production mosellane ultra moderne s'étend sur 11.500 m². Il faut bien cela pour gérer l'export des produits dans 40 pays!

Les différentes entités de la société Lehnig

Aujourd'hui, le groupe Lehnig est considéré comme le pionnier de la santé naturelle. Il compte plusieurs entités distinctes:

- **Les Laboratoires Lehnig** basés à Sainte-Barbe, en Moselle qui élaborent et fabriquent des solutions naturelles à destination de toute la famille pour traiter tous les maux du quotidien.
- **Phytosynthèse à Mozac**, en Auvergne: un savoir-faire unique dans la production d'additifs pour l'industrie de la nutrition animale et vétérinaire en remplacement des antibiotiques.
- **Apis Flora** installée dans un État de Sao Paulo au Brésil: trois sites de production performants et modernes dont un site pharmaceutique. Un savoir-faire unique dans la production, la transformation et la combinaison des produits de la ruche.
- **Homéopathie Rocal** à Paris: fabrique et commercialise les spécialités homéopathiques à nom commun, élaborées à partir des souches préparées par les laboratoires.
- **Le Laboratoire Lescuyer** à La Rochelle est spécialisé dans le développement et la commercialisation de compléments alimentaires de haute qualité (il fait aujourd'hui partie des leaders français dans ce domaine). ●

www.lehnig.com

Les points forts des Laboratoires Lehnig

- Les Laboratoires Lehnig ont un grand succès car leurs produits font partie du quotidien de nombreuses personnes qui aiment utiliser les produits Lehnig en complément de la médecine traditionnelle.
- Avec une large gamme de solutions, les Laboratoires Lehnig proposent depuis 80 ans un véritable accompagnement pour «cultiver la santé au quotidien».
- Les Laboratoires Lehnig sont engagés aux côtés de leur clientèle en lui apportant des réponses santé qui respectent l'organisme et qui sont complémentaires à la médecine classique.
- Leur cheval de bataille est de créer leurs solutions dans leur globalité: de la sélection des plantes à la distribution des produits finis. Ceci grâce à une équipe d'experts en phytothérapie et homéopathie, la qualité est garantie à tous les niveaux: fabrication des meilleures teintures mères, traitements valorisant les propriétés des plantes et contrôles qualité à toutes les étapes de la fabrication. Ils s'engagent également dans la préservation de la nature avec un mode de production respectueux de l'environnement: ils ont donc tout pour séduire le consommateur car les produits sont sans risques, sans effets secondaires.

Stress: des synergies de plantes, vitamines et minéraux

Soumis au stress, votre sommeil est perturbé, vous êtes anxieux et manquez de motivation, ou au contraire, vous avez besoin de plus de sérénité? Les produits de la gamme ERGYSTRESS répondent à vos attentes. Composés de mélatonine, tyrosine ou tryptophane, associés à des plantes, vitamines et minéraux, ils s'adaptent à vos besoins et vous aident à retrouver le bien-être.

Nos humeurs sont déterminées par des neuromédiateurs qui animent notre cerveau. Ces neuromédiateurs sont synthétisés à partir d'acides aminés en présence de cofacteurs vitaminiques et minéraux.

Il en existe de 2 sortes:

- des neuromédiateurs stimulants, favorisant attitude positive, plaisir, dynamisme, motivation, énergie et vivacité. Parmi les plus importants: dopamine et noradrénaline, qui sont synthétisées à partir de la tyrosine.
- d'autres que l'on peut qualifier de «freins», qui facilitent le contrôle de soi, la régulation des états émotionnels, le maintien d'une humeur stable et le sommeil. Les principaux sont sérotonine et mélatonine, molécules fabriquées à partir de tryptophane.

Les situations stressantes provoquent dans notre cerveau un véritable chamboulement, créant un déséquilibre dans la synthèse des neuromédiateurs. La disponibilité des acides aminés précurseurs, tyrosine et tryptophane, est perturbée, et les vitamines et minéraux qui servent à leur synthèse sont consommés en excès. Ce déséquilibre

se répercute dans tout le corps, avec les conséquences du stress que l'on connaît: fatigue, humeur changeante, manque de motivation, nervosité, anxiété, etc.

Comment gérer son stress?

En cas de stress passager ou chronique, pensez à vous reconnecter à votre corps! Les réactions ressenties en période de stress sont normales mais demandent à être rapidement apaisées.

Pour cela, quelques astuces et exercices de méditation ou de relaxation pourront vous aider en vivant simplement le moment présent et en chassant les pensées négatives. Des solutions naturelles faciles à mettre en œuvre si vous les pratiquez régulièrement!

Pratiquez la **respiration abdominale**: installez vous dans un environnement calme, posez une main sur votre ventre pour sentir le mouvement. Inspirez par le nez pendant 5 secondes, puis bloquez votre respiration pendant 2 secondes, et expirez par la bouche pendant 5 secondes. Pratiquer une **activité physique régulière** est aussi un bon moyen de lâcher prise, réduire les tensions du corps et évacuer le mauvais stress! Course à pied ou yoga, chacun son rythme, chacun son sport!

Essayez de respecter des **temps de sommeil** raisonnables, au minimum 7 heures par nuit et une régularité dans l'heure du coucher et celle du lever.

Profitez des moments de **convivialité** et de bonne humeur partagée. Ils vous aideront à surmonter les tensions du quotidien. Le rire est un excellent exutoire quelles que soient les raisons du stress.

Le saviez-vous?

Certains facteurs peuvent accroître ce manque de magnésium et la fatigue associée. Le stress, par exemple, augmente l'élimination urinaire du magnésium. De même, en cas d'acidification, l'organisme puise dans ses réserves en magnésium pour tamponner l'acidité.

ERGYSTRESS Seren: pour gérer et calmer vos émotions

ERGYSTRESS Seren est composé:

- de **tryptophane**, acide aminé à partir duquel est synthétisée la sérotonine, qui intervient dans la régulation de l'humeur, du sommeil et de l'appétit,
- de **rhodiola**, plante aidant à réduire l'impact négatif du stress et à s'adapter à un stress émotionnel passager,
- des **vitamines** B1, B3, B6 et B9 et de vitamine C, cofacteurs intervenant dans la synthèse de la sérotonine,
- de **magnésium marin** qui favorise le bon fonctionnement du système nerveux,
- de **zinc** qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Quand est-il conseillé?

ERGYSTRESS Seren pourra être conseillé pour améliorer l'état d'esprit, lors de déséquilibre émotionnel, de pulsions sucrées ou en cas de stress passager...

Bon à savoir

La gamme ERGYSTRESS comprend également ERGYSTRESS Sommeil, conseillé en cas de mauvais sommeil (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, etc.), et ERGYSTRESS Activ, qui pourra être conseillé lors de manque de motivation, fatigue, et pour la résistance au stress passager.

www.nutergia.com



Demandez conseil
à votre pharmacien



Stilaxx®

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION



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



Vitamine D: un nutriment sous-estimé

La recherche a démontré que la vitamine D, un nutriment traditionnellement associé à la santé des os, joue un rôle beaucoup plus important dans le corps humain que ce que l'on aurait pu imaginer. Hélas, de nombreuses personnes sont carencées.

Il n'y a pratiquement aucune cellule dans le corps qui puisse se passer de vitamine D. Tous les tissus de notre corps comportent de nombreux récepteurs spéciaux auxquels la vitamine D. La présence massive de ces récepteurs nous permet de comprendre assez bien l'importance de cette vitamine pour notre santé et notre bien-être.

Si elle est administrée depuis longtemps aux bébés sous forme de gouttes pour assurer un développement osseux sain, des études récentes ont démontré que la vitamine D est également nécessaire à une foule d'autres fonctions corporelles.

Soutien de nombreuses fonctions de santé

Ainsi, la vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Elle contribue également à une fonction musculaire normale et peut même aider à prévenir les chutes à un âge avancé. La vitamine D joue aussi un rôle dans la division cellulaire, et elle contribue à maintenir des niveaux normaux de calcium dans le sang.

La grande question est la suivante: en consommons-nous suffisamment? Des études menées dans le monde entier indiquent que beaucoup de personnes, même dans les régions ensoleillées, présentent une carence en vitamine D. Cela est surprenant, si l'on considère que l'exposition au soleil est notre principale source de vitamine D.

Trop peu de soleil

Au soleil, nous synthétisons de la vitamine D, mais de nombreuses personnes passent trop de temps à l'intérieur (école, bureau, entrepôt, centre commercial) ou évitent le soleil. En conséquence, beaucoup ont un faible taux de vitamine D en circulation dans le sang. Pour aggraver les choses, la science a découvert que les recommandations précédentes en matière de vitamine D étaient trop faibles. Aujourd'hui, les scientifiques recommandent que le taux de vitamine D dans le sang se



situe entre 20 et 30 ng/ml. Or, même en été, il est difficile d'atteindre le niveau minimum.

Supplément à bonne absorption

Un complément tel que **D-Pearls** est donc un bon moyen d'assurer un statut adéquat en vitamine D. Cette préparation contient 1.520 unités de vitamine D3 dans une formule spéciale à base d'huile d'olive pour une bonne absorption et biodisponibilité. La formule de vitamine D est présentée dans des capsules de gélatine molle faciles à avaler.

D-Pearls 1520 Green est la version 100% végétale de D-Pearls, 1520 contenant 38 mcg de vitamine D3 naturelle issue des algues. D-Pearls 1520 Green convient aux végétariens et végétaliens. D-Pearls a été testé dans un certain nombre d'études scientifiques publiées et est souvent choisi par les scientifiques à des fins de recherche pour la même raison.

Disponible dans votre pharmacie. ●



Maximiser la protection du climat et la préservation des ressources

Du local à déchets à la station de collecte

Les habitants des résidences se posent souvent la même question après les courses au supermarché ou après la livraison des commande en ligne: que faire de tous ces déchets ménagers?

Une résidence qui dispose d'une station de collecte au lieu d'un local à déchets offre une solution optimale pour la collecte séparée de tous les déchets ménagers.

La SDK offre des conseils en matière de développement durable en vue de minimiser les déchets résiduels. Ainsi, la protection du climat et la préservation des ressources sont maximisées, d'une part par la collecte sélective et d'autre part, par la prévention des déchets dans la résidence.

L'équipe de *SDK Residenzen* accompagne gratuitement les gestionnaires d'immeuble et les habitants lors du passage du local à déchets à une station de collecte. Du conseil à la mise en place d'un concept individuel de collecte et d'élimination avec un suivi continu jusqu'à l'obtention du label SDK.

Vos avantages

Le concept de collecte offre différents éléments:

- Collecte communale de matériaux recyclables pour le papier/carton, le verre creux et les déchets biologiques.
- Valorlux (emballages) pour bouteilles et flacons en plastique, emballages métalliques, cartons à boissons,

films et sacs en plastique, ainsi que pots, gobelets et bols en plastique.

- Les produits SDK pour citoyens: médicaments, aérosols, emballages polluants, appareils électriques, etc. (liste complète sous <https://sdk.lu/supports-informations/>)

Il y a plusieurs avantages à utiliser une station de collecte:

- > Réduction de la quantité de déchets résiduels, ce qui peut réduire les dépenses en déchets de 20 à 40%.
- > Élimination pratique des déchets résiduels.
- > La collecte séparée permet un recyclage de haute qualité.
- > Utilisation d'un local de déchets/de collecte sûre et propre.
- > Respect de toutes les lois.

La poubelle intelligente

Et s'il reste des déchets résiduels après la collecte séparée des matières recyclables, Valorlux et des produits problématiques?

C'est là que la poubelle intelligente entre en jeu. La poubelle intelligente est un système de collecte des déchets résiduels dans la résidence. Elle enregistre la fréquence à laquelle un(e) résident(e) l'utilise.

Avantages:

- Au moins 50% de déchets résiduels en moins, pour favoriser la préservation des ressources et le climat.
- Diminution des frais liés à la gestion des déchets.
- Facturation selon le principe du pollueur payeur.
- Facturation individuelle par utilisateur/utilisatrice.
- Transmission sécurisée des données.
- Solution praticable à l'intérieur et à l'extérieur.

Plus d'Infos: residenzen@sdk.lu / residenzen.sdk.lu



Conservation des ressources dans les résidences Évitez les déchets et collectez-les séparément



Réduire les déchets résiduels
En principe, l'objectif est de réduire considérablement la quantité de déchets résiduels en collectant séparément divers produits en fin de vie et en les recyclant.



Sécurité et propreté
La collecte séparée réduit à la fois la quantité et le potentiel de danger des déchets résiduels.



Recyclage
La collecte sélective est ce qui rend le recyclage possible en premier lieu, et donc l'extraction de matières premières secondaires.

En collaboration avec :









Geliefte Klimaschutz

Le CHL Patienten House vient d'être officiellement inauguré

Ce 1^{er} février 2023 a eu lieu l'inauguration officielle du Patienten House au CHL, en présence notamment de Mme Paulette Lenert, ministre de la Santé, d'associations de patients engagées dans le projet, ainsi que des membres de la Commission administrative, de la Ville de Luxembourg et de la Direction du CHL.

Plus de 90 personnes ont répondu présent à l'appel pour participer à cet événement marquant l'ouverture de la première structure d'accueil et d'information des patients, au sein d'un établissement hospitalier. Ce projet a été développé grâce à l'engagement conjoint des associations patients et du CHL.

Avec l'ouverture du «*Patienten House*», le CHL a voulu créer un lieu de rencontres et d'échanges, destiné aux patients et leurs familles, aux associations et aux soignants, désireux de s'engager dans l'aide et l'accompagnement au décours de la maladie. Ce projet s'inscrit dans la démarche de développement de l'«*Expérience patient*», un axe prioritaire de la carte stratégique du CHL. Le *Patienten House*, infrastructure unique au Luxembourg, repose sur un concept innovant, visant à proposer un espace de rencontres, de ressources et d'informations, neutre et convivial, au cœur du CHL. Ouvert et facilement accessible à tous, il se situe dans le hall d'entrée du CHL Centre.

Pour de nombreux patients, l'annonce du diagnostic d'une maladie et ses répercussions sur la vie quotidienne, peuvent effectivement s'avérer importants. La personne se situe sur une trajectoire de transition entre la vie en bonne santé et la maladie. Avec la création du Patienten House, le CHL souhaite dès lors faciliter l'intégration de la

“ Avec l'ouverture du *Patienten House*, le CHL a voulu créer un lieu de rencontres et d'échanges, destiné aux patients et leurs familles, aux associations et aux soignants, désireux de s'engager dans l'aide et l'accompagnement au décours de la maladie. ”



maladie dans la vie de tous les jours et renforcer la participation active du patient dans la gestion de sa maladie et, à court et moyen terme, d'améliorer sa qualité de vie. Cette structure permet au patient, avec le concours des associations présentes, de bénéficier d'informations, de conseils et de support. Ces ressources lui permettront notamment de mieux appréhender son problème de santé, bénéficier, s'il le souhaite, du retour d'expérience d'autres patients, de proches, et ainsi faciliter la poursuite de son chemin de vie avec, ou après la maladie. Les associations de patients y assureront des permanences régulières, afin de conseiller et guider le patient, selon ses choix, vers les ressources existantes. De nombreuses brochures d'information seront également mises à disposition.

Le CHL Patienten House n'est pas un lieu de soins, ni un lieu de gestion d'insatisfactions. Il s'agit d'un lieu ressource pour les patients, les associations de patients et les professionnels de la santé. Cet espace se veut un véritable trait d'union entre les patients, leurs proches/leurs aidants, les associations de patients et le CHL. L'offre du Patienten House est avant tout celle des patients pour les patients (en incluant les familles et les aidants naturels), avec le soutien actif du CHL.

En complément de l'accueil physique au sein du CHL, le CHL Patienten House et ses ressources proposées par les associations sont aussi disponibles en ligne sur <https://www.chl.lu/fr/dossier/patientenhouse-concept>

Actuellement, les associations qui jouent un rôle central dans l'accompagnement des patients, et avec lesquelles le CHL a une longue tradition de collaboration, nous ont rejoints pour constituer le CHL Patienten House. Cette liste des associations partenaires évoluera dans le temps en fonction des besoins et des disponibilités.



Les missions du CHL Patienten House:

- Proposer un accueil de qualité, dans une approche bienveillante aux patients, à leurs proches ou à toute personne désirant s'informer sur des problèmes de santé.
- Briser le sentiment de solitude des patients et de leur entourage en leur montrant qu'ils ne sont pas seuls.
- Informer les patients sur leur maladie (qu'elle soit nouvellement diagnostiquée, chronique...) et les encourager dans la gestion de leur pathologie pour les aider à mieux vivre leur maladie au quotidien et mieux utiliser leurs ressources.
- Accompagner les patients, afin d'améliorer le processus de préparation de la sortie de l'hôpital et favoriser une meilleure continuité du parcours de soins, au-delà du séjour à l'hôpital.
- Permettre au patient de développer un rôle actif et autonome dans les prises de décision qui le concernent («*empowerment*»).
- Renforcer le dialogue entre associations de patients, professionnels de la santé et patients.

- Faciliter l'accès des patients et de leurs proches aux associations de patients: mettre en lumière leurs activités (ex. cours d'éducation à la santé, mises à disposition d'aides techniques, formations pour les aidants...) et leurs missions.

Le concept du CHL Patienten House a été développé dans le cadre du déploiement d'un projet institutionnel, celui du «patient partenaire».

Lancé en 2019 au travers de différentes initiatives menées au cœur des services de soins, il s'inscrit dans une démarche d'amélioration continue de la qualité de la prise en charge du patient et réaffirme sa place centrale dans son parcours de soins. ●

Informations pratiques:

CHL Patienten House
 Accueil téléphonique: 4411-1888
 Email: PatientenHouse@chl.lu



Une résidence innovante et moderne pour mieux accompagner les seniors

Depuis plus de dix ans, l'entreprise familiale Päiperléck propose des services aux personnes âgées. Soins à domicile, résidences, prise en charge palliative,... quel que soit le domaine, elle place le bien-être de ses clients et l'accessibilité de ses prestations au fondement de sa politique. Laurent Meunier, responsable résidence, et Ronald Hansen, responsable activités, présentent la nouvelle infrastructure à Canach, qui accueillera bientôt les seniors au sein de logements encadrés, d'un centre intégré pour personnes âgées (CIPA), d'un foyer de jour et d'une structure de lits de vacances.



Une société familiale aux valeurs fortes

Les missions de Päiperléck reposent sur des valeurs inhérentes à sa vision de l'accompagnement des personnes âgées et de ses équipes.

«Être au service de nos clients et collaborateurs, être à la fois ré-actifs et proactifs, traiter les autres avec respect, évoluer chaque jour en faisant preuve d'ouverture d'esprit, faire la différence pour être fiers de notre travail et créer un climat de confiance: tels sont les principes qui nous tiennent à cœur et que nous défendons», détaille Ronald Hansen. Le tout est mis en application dans une atmosphère familiale héritée de l'histoire de l'entreprise, créée par Robert Hein et reprise par la suite par ses filles.

Réunir différentes structures

À Canach, dans l'est du pays, une nouvelle résidence ouvrira bientôt ses portes. *«Son fonctionnement reposera sur le respect du cycle de vie de la personne âgée. De ce fait, nous proposons sous un même toit différentes structures permettant une progression dans l'accompagnement. Si un client souhaite avoir un premier contact avec notre entreprise et le site de Canach, il peut profiter de notre service lits de vacances qui permet de faire un court séjour, dans le cas où l'entourage serait absent pendant quelques jours par exemple»,* explique Laurent Meunier.

«Nous administrons aussi un foyer de jour. Dans ce cadre, le senior peut venir en journée à Canach pour découvrir le



complexe, le personnel et les autres résidents en participant à diverses activités, comme des ateliers broderie, cuisine ou pâtisserie, des sorties au marché, des jeux de société, des rencontres intergénérationnelles, des événements tels qu'un carnaval ou un barbecue, etc. Les possibilités sont presque infinies puisque nous répondons avant tout aux besoins de nos clients. L'essentiel est de décroquer nos structures afin qu'ils entretiennent le plus possible leurs liens avec l'extérieur», expose le responsable résidence.

Ces deux prestations sont complétées par le logement encadré. Ce dernier permet à une personne âgée qui perdrait en autonomie, tout en conservant une certaine indépendance, de profiter d'un accompagnement partiel. *«Si le senior a besoin de maximum douze heures de soin par semaine, il peut intégrer cette structure. Au-delà, il déménagera dans le centre intégré pour personnes âgées (CIPA)»,* explique Laurent Meunier.



Ainsi, le résident ne change pas d'environnement et entretient les liens qu'il développe depuis le lit de vacances jusqu'au CIPA.

Un crédo social

Le site de Canach offrira à son ouverture - prévue en février/mars 2023 - 74 logements encadrés et 53 chambres CIPA, de 26 à 51 m². Pour les premiers, le forfait accueil et encadrement commence à partir de 2.850 euros par personne et par mois. Pour les secondes, le tarif minimum est de 2.900 euros par personne et par mois.

Ces prix comprennent la pension complète, l'entretien du linge non-personnel (draps et serviettes), les charges locatives, un service de réception et de conciergerie dis-



ponible 6j/7, Päiperléck étant avant tout une entreprise à mission sociale, elle fait preuve d'une certaine flexibilité dans ses tarifs afin que ses portes restent ouvertes à tous.

«Pour ceux qui ont peu de moyens et qui ne sauraient s'offrir une place dans une maison de retraite, l'État intervient par le biais du Fonds national de solidarité (FNS). Cependant, ce dernier alloue un montant plafonné souvent bas et ne couvrant pas les charges fixes des prestataires. Pour pallier ce problème, nous avons fait le choix de nous calquer sur ces aides étatiques. Cela signifie qu'une personne âgée bénéficiant d'un complément financier octroyé par le FNS ne paiera, chez nous, pas plus que ce qui lui est accordé, afin de lui offrir une accessibilité totale à nos services. En outre, pour ces clients, nous annulons notamment les charges administratives à l'admission», conclut Ronald Hansen. ●

Seniorenresidenz Am Wéngert

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

Visites guidées sur rendez-vous au 24 25 24 26

OUVERTURE FÉVRIER/MARS 2023

SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT • CANACH
RÉSIDENCE INNOVANTE AU LUXEMBOURG PROPOSANT
4 SERVICES SOUS UN MÊME TOIT

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

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

Tél.: 24 25 24 26 • www.paiperleck.lu



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

* Prix de location conseillés



Thomas Iser et Elysis, l'art au service de la thérapie

Thomas Iser est un artiste issu du street-art. Il est artiste peintre, photographe, c'est un véritable performer qui aimerait vivre dans un monde sans frontières. Il a récemment collaboré avec les résidents et les équipes de la maison de soins Elysis.

Sandrine Stauner-Facques



Thomas Iser

Du haut de ses 35 ans, Thomas est resté un grand gamin qui a toujours le sourire et croque la vie à pleines dents. Il pratique le skateboard depuis toujours, il adore cela. Ce sport reflète sa philosophie de vie par rapport au fait que l'on tombe souvent en skate et qu'il faut se relever comme dans la vie. Ce sport est donc pour lui inspirant et il le considère comme un art qui n'a pas de limites. L'artiste aime voyager, faire des photos à travers le monde, travailler sur ses peintures afin d'exprimer sa créativité. Son art donne vraiment du sens à sa vie.

Sa «signature»

C'est une fenêtre qui laisse transparaître un ciel bleu et quelques nuages. Pour lui, elle représente le paradis, tout ce qui peut être caché derrière les apparences, c'est l'imagination qui nous permet de nous évader. Signature qu'il s'est fait tatouer sur la main car c'est son credo. La fenêtre a fasciné de nombreux artistes car c'est un motif qui met en scène le passage d'un espace à l'autre, d'un niveau de réalité à l'autre, elle évoque la vie mais également la mort...

Son projet

Pour un monde plus uni, plus solidaire et pour donner la parole à des gens parfois laissés pour compte, il utilise ses photos qu'il positionne sur le visage de milliers de gens et avec ces photos il reconstitue des messages importants à ses yeux. En l'occurrence, il avait recréé avec des superpositions de milliers de photos, Notre-Dame de Paris lorsque l'édifice avait brûlé et avait positionné son œuvre éphémère sur le parvis comme un hommage. Dans le même esprit, il avait fait une œuvre pour l'Amazonie en feu.

Symboliquement ses petites cartes représentent l'œil qui voit tout, c'est l'œil de la providence, la conscience universelle, une ouverture d'esprit. C'est l'œil de Thomas quand il est peint en kintsugi... Les gens sont pris en photos avec cet œil posé sur un des leurs. Thomas a conscience que tout le monde a des souffrances et il veut mettre cela en exergue grâce à ses créations.

Son œuvre chez Elysis

Sur une idée de Nikolas Lenoir, responsable de la communication d'Elysis, Thomas a accepté de venir dans



l'établissement pour faire travailler les résidents et le personnel sur un tableau participatif de 2m x 1,20m, lequel est désormais visible dans le hall de l'établissement. *«Ce fut une expérience très intéressante et enrichissante. Les résidents ont eu carte blanche, ils ont pu faire ce qu'ils voulaient et j'ai adoré les laisser faire et les observer lors de leurs créations. Les pensionnaires ont dessiné, écrit, tagué à leur manière et j'ai ensuite finalisé le projet en remplissant tous les blancs et en magnifiant le tout pour y mettre ma touche.»*

Une magnifique expérience

L'expérience a été intéressante et très touchante car tout le monde a été impliqué. Des résidents non malades mais également des résidents touchés par Alzheimer, Parkinson ou atteints de démence. Ce qui a beaucoup aidé Thomas est qu'il a à chaque fois amené sa fille Libelle âgée de 5 mois à l'époque. Ce petit bout de chou a été un petit levier, un petit médiateur attendrissant que les personnes âgées ont adoré. En fait, les enfants tranquilisent les personnes âgées atteintes de troubles cognitifs. Libelle a donc bien rempli son rôle durant les séances de son papa chez Elysis, elle a vraiment capté l'attention. Thomas a remarqué de grandes similitudes entre les attitudes des enfants et des personnes âgées: la seule différence est que les personnes âgées sont plus dures à stimuler.

Thomas a été élevé par ses grands-parents, il aime les personnes âgées et leur témoigne beaucoup de respect. Il a eu une grande patience et fait preuve de bienveillance durant les après-midis passés avec les résidents. Faire participer toutes ces personnes a apporté du bon-

heur à Thomas qui, même s'il est très loquace, est une âme sensible.

L'art de Thomas donne du sens à sa vie et cette œuvre va s'inscrire dans une continuité qui est en phase avec tous ses travaux précédents.

L'œuvre finale

L'œuvre finale a été révélée au public le 19 janvier au personnel, date de la cérémonie des vœux présentés par Alvin Sold, Président du Conseil d'Administration et par le Directeur Général, Frédéric Piromalli.



La toile finalisée par Thomas est haute en couleurs, pleine de vie et de gaieté. L'œuvre est incroyable car c'est le résultat d'une belle synergie entre l'Art et le soin. La peinture est résolument moderne, pleine de pep's, de bonheur et de bonne humeur à l'image de Thomas Iser. ●

Retrouvez Elysis sur leur site Internet: www.elysis.lu et Facebook  [elysismaisonsdesoins](https://www.facebook.com/elysismaisonsdesoins)

Retrouvez Thomas Iser sur Instagram:  [_thomasiser_](https://www.instagram.com/_thomasiser_)

Quelles plantes pour renforcer la **résistance naturelle** et apporter de **l'énergie**?

Nous sommes entourés de personnes avec des symptômes de rhume... ou enrhumés nous-mêmes. C'est pourquoi il est important de donner un coup de pouce naturel à nos résistances et de renforcer notre immunité après une période de maladie. Certaines substances naturelles peuvent aider.

Propolis

La propolis est une substance résineuse avec une consistance visqueuse que les abeilles produisent à partir de résines, de pollen, d'huiles essentielles et d'autres composés de plantes. La composition est complexe et contient des flavonoïdes (quercétine, kaempférol, naringénine, acacétine, pinoembrine, galangine), des acides caféiques et leurs esters. La propolis est considérée comme un antibiotique naturel à large spectre.

Gelée royale 'Royal Jelly'

La gelée royale est une sécrétion gélatineuse des glandes hypopharyngales et mandibulaires des abeilles ouvrières (*Apis mellifera*). Cette sécrétion est utilisée comme nourriture pour la reine des abeilles. La gelée royale rétablit l'équilibre psychologique et hormonal, augmente la vitalité, stimule l'appétit, diminue la sensation de fatigue physique et mentale, régule les processus digestifs et métaboliques, renforce le système immunitaire et a un effet neuroprotecteur.

Ginseng

Les principaux composants actifs du Panax ginseng sont les ginsénosides, dont il a été démontré qu'ils ont plusieurs effets bénéfiques, notamment des effets anti-inflammatoires, antioxydants et anticancéreux. Les résultats des études cliniques montrent que le Panax ginseng peut améliorer la fonction psychologique, la fonction immunitaire et les conditions associées au diabète.



NADH (Nicotinamide-Adénine-Dinucleotide)

Le nicotinamide-adénine-dinucléotide (NAD) est une coenzyme qui fonctionne comme un transporteur d'électrons biochimiques dans les cellules de tous les organismes.

Le NADH est d'une grande importance dans tous les processus métaboliques. Le NADH n'est pas seulement impliqué dans le métabolisme, mais aussi dans la réparation de l'ADN, la régulation de l'expression génique (SIRT) et la transduction de signaux. Le maintien de la concentration intracellulaire de NADH est un facteur déterminant dans la lutte contre le vieillissement.

Vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B8

Les vitamines B ne fournissent pas de l'énergie en soi, mais aident à libérer de l'énergie à partir de glucides, de protéines et de graisses. Ils agissent comme coenzymes dans les différentes phases du métabolisme énergétique. Ils sont nécessaires pour l'organisme en cas de stress, de maladie et d'efforts intensifs.

Vitamine D

La fonction principale de la vitamine D est la régulation de la concentration de phosphore et de calcium dans le sang. En outre, la vitamine D soutient des os et des dents solides. Elle est nécessaire pour le fonctionnement optimal du système immunitaire, pour le maintien de la fonction musculaire et pour la transmission neuromusculaire. Elle joue également un rôle dans la phosphorylation et la protection de la division cellulaire. ●



VELOUTÉ DE TOPINAMBOURS

L'astuce de Sandrine:
Ajoutez un trait d'huile de noisette ou de truffe et les croûtons qui donnent une saveur d'antan au topinambour.

MUFFINS DE PATATE DOUCE



L'astuce de Virginie:
Ces muffins sont très moelleux. Ajoutez des noisettes ou des graines de courge pour du croquant et de la couleur.

VELOUTÉ DE TOPINAMBOURS

Ingrédients pour 6 assiettes ou 6 gros bols

- 500 g de topinambours (grammage épluchés) donc 700 g à acheter
- 3 pommes de terre
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 oignons jaunes
- Huile d'olive
- Sel, poivre, persil
- 20 cl de crème fraîche (ou de soja)
- 2 tranches de pain de la veille et une gousse d'ail
- Huile de noisette ou de truffe (facultatif)
- Beurre

Mode de préparation

- Eplucher les oignons et les couper en petits dés. Les faire suer doucement sans les faire colorer dans l'huile d'olive.
- Eplucher les topinambours et les pommes de terre, les rincer, les couper en morceaux à peu près réguliers. Les



- mettre dans une casserole et les recouvrir d'eau. Ajouter le cube de bouillon de volaille, le sel et le poivre.
- Cuire environ 30 minutes.
- Couper les tranches de pain en petits cubes. Les faire revenir dans du beurre pour faire des croûtons. On peut ajouter un peu d'ail pressé et du persil pour donner du caractère.
- Ajouter la crème fraîche aux topinambours et aux pommes de terre et mixer votre velouté jusqu'à la consistance désirée (onctueuse en général).

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.



MUFFINS DE PATATE DOUCE

Ingrédients pour 6 gros muffins

- 150 g de patates douces
- 100 g de farine d'épeautre
- 1 oeuf bio
- 75 g de sucre roux ou muscovado (indice glycémique bas)
- 2 c. à c. de levure chimique
- 1/2 c. à c. de sel fin
- 2 c. à s. de miel liquide (facultatif)
- 12,5 cl de lait
- 3 c. à s. d'huile de tournesol
- 1 c. à c. d'extrait de vanille ou fleur d'oranger
- 1 c. à s. de rhum

Mode de préparation

- Faire cuire la ou les patates douces entières avec peau à l'eau durant 15 minutes.
- Préchauffer le four à 150°C.
- Eplucher la patate douce et la réduire en purée dans un saladier (un écrase-purée suffit).

- Ajouter la farine, le sucre, la levure et le sel et bien mélanger le tout.
- Dans un grand bol, battre l'oeuf entier, ajouter le miel, le lait, la vanille, le rhum et l'huile. Incorporer ce mélange au 1^{er}, à la spatule, délicatement.
- Beurrer les moules à muffins et les remplir aux 3/4 de la préparation. Ajouter dessus soit des noisettes, soit des graines de courge.
- Enfourner 20 minutes. Laisser tiédir avant de démouler.



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!



EVÉNEMENT

Relais pour la Vie 2023

LE grand évènement de solidarité envers les patients atteints de cancer, aura lieu les 25 et 26 mars 2023 en version hybride.



Les 25 & 26 mars 2023
Relais pour la Vie

Après deux années en format connecté, le Relais pour la Vie sera de retour en présentiel. C'est ainsi que 300 équipes pourront à nouveau se relayer à la Coque les 25 et 26 mars. Mais pas seulement! Les équipes pourront s'inscrire soit à la version en présentiel, soit à la version connectée - ou bien avoir des équipes dans chaque format.

A la Coque, une équipe peut être composée de 24 à 48 membres pour se relayer pendant 24 h. Un maximum de 300 équipes seront présentes. En connecté, les membres d'une équipe pourront participer à l'heure qu'ils le souhaitent et à l'endroit de leur choix. Le nombre d'équipes ainsi que le nombre de participants par équipe est ici illimité.

Les Trophées de l'Espoir

Afin de soutenir davantage la lutte contre le cancer, toutes les équipes inscrites participent aux Trophées de l'Espoir. Leur mission est de récolter des fonds, que ce soit par une collecte, un parrainage ou l'organisation d'un évènement. Une fois inscrite, chaque équipe aura sa propre page de collecte de fonds. Les fonds récoltés permettront de prévenir des cancers, d'aider les personnes touchées par la maladie et financer la recherche. ●

Rendez-vous sur www.relaispurlavie.lu



D-Pearls
– La vitamine soleil

Vous prenez aussi de la vitamine D ?

8 personnes sur 10 en ont trop peu !



- Vitamine D³ naturelle
- A avaler ou à mâcher
- 1 mini perle par jour
- Dissoute dans de l'huile d'olive 'extra vierge' bénéfique

D-Pearls
– Pour tous, toute l'année

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

Boîte GRATUITE ?

Participez à notre quizz:
www.pharmanord.be/fr/quiz-d4 et tentez votre chance.
Offre valable jusque Change to 06/2023.

Kangoo jump: une discipline qui ne manque pas de peps

Vous voulez vous défouler mais aussi vous amuser? Testez absolument le Kangoo jump. Cette discipline rebondissante date de 1994 et fait un carton aux Etats-Unis et au Canada. Une séance ne dure que trente minutes mais attention, c'est intense.

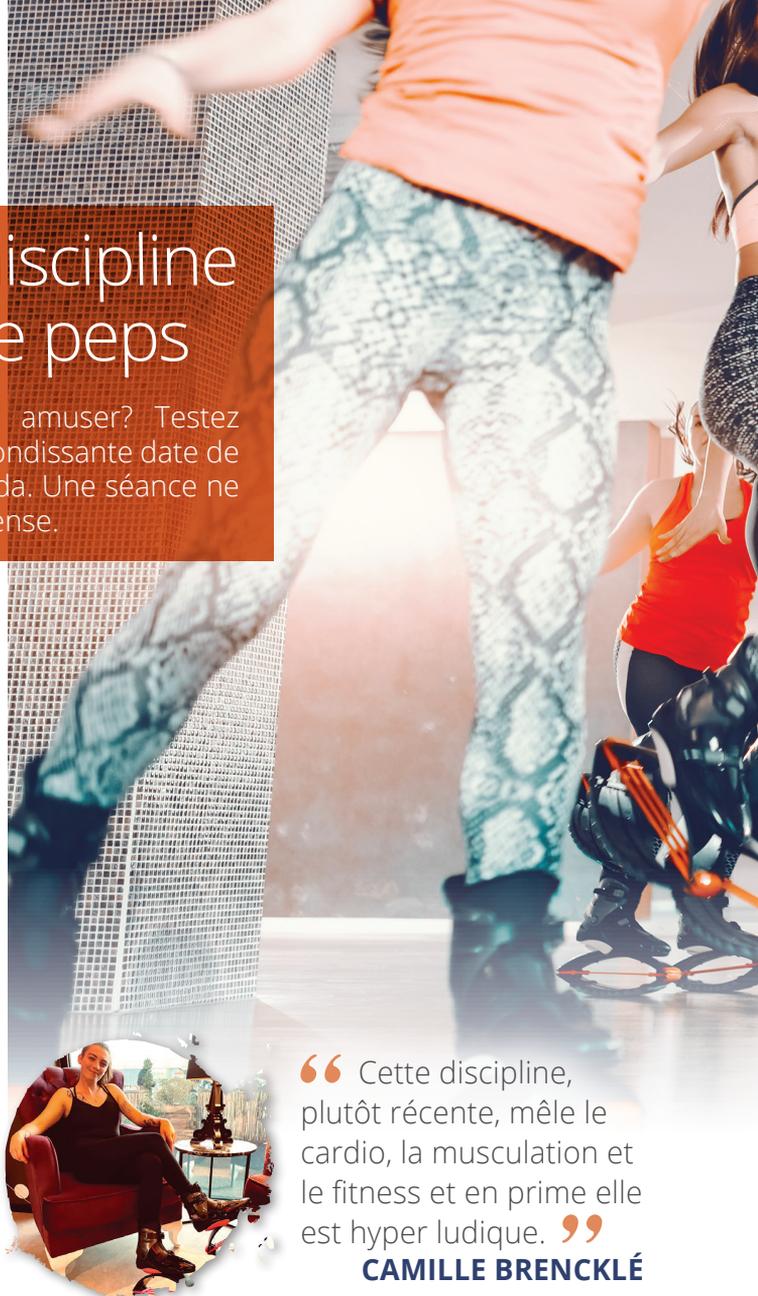
Sabrina Frohnhof

Le Kangoo jump, vous connaissez? Comme son nom l'indique, avec cette activité sportive ça saute comme si vous étiez un kangourou, ça tangué faute d'équilibre et ça rebondit pour plus de fun, mais ça n'a rien à voir avec du trampoline. Cette discipline, plutôt récente, mêle le cardio, la musculation et le fitness et en prime elle est hyper ludique. Créée en Amérique latine puis importée en Suisse pour parfaire la rééducation des athlètes blessés en 1994, le Kangoo jump a conquis les Etats-Unis et le Canada. Depuis moins de six ans, il gagne l'Europe. Pour tester, il suffit de trouver un cours, chose plutôt rare en Moselle Nord et au Luxembourg, et d'enfiler une tenue de sport. Surtout, n'oubliez pas votre bouteille d'eau. Les chaussures, les célèbres *Kangooshoes*, sont fournies par la salle. Elles ressemblent à celles de ski ou à des rollers, sauf qu'en dessous à la place des roues, elles sont équipées de ressorts. Surprenant, non?

Trente minutes intenses

«En trente minutes, vous pouvez espérer brûler près de 500 calories», annonce Camille Brencklé qui encadre des cours depuis début décembre à Thionville, dans l'est de la France. Incroyable mais vrai. «C'est tout le corps qui travaille sans sentir les répercussions, grâce à ces chaussures, vous réduisez de 80% l'impact articulaire», explique Camille qui s'est formée à cette discipline, également dispensée depuis 2017 chez *Fire & Health* à Bascharage au Luxembourg.

La course peut endommager les articulations et être à l'origine d'entorses, tendinites, claquages et autres traumatismes plus au moins importants. Le Kangoo jump réduit considérablement les dommages occasionnés grâce aux semelles équipées d'un système de protection. Au début il faut, toutefois, s'habituer au poids des chaussures, à savoir 500 g les deux, et ne pas avoir peur de tomber.



« Cette discipline, plutôt récente, mêle le cardio, la musculation et le fitness et en prime elle est hyper ludique. »

CAMILLE BRENCKLÉ

Un sport pour tous

On démarre par un petit échauffement, une fois que l'on s'est familiarisé avec les bottes qui s'enfilent un peu comme des chaussures de ski. L'appréhension passée, l'équilibre retrouvé, sachez qu'il n'y a aucun risque de tomber, à condition bien sûr de rentrer son ventre et de se tenir droit. C'est parti! Les chorégraphies sont assez simples si vous êtes déjà adepte des mouvements des cours de fitness. Les musiques s'enchaînent, le cardio monte. Vous travaillez sans vous en rendre compte votre coordination, vous musculez vos cuisses et votre fessier mais aussi vos abdos grâce au gainage nécessaire pour rester stable. Et on transpire vite. Les efforts sont démultipliés du fait de rester tout le temps en mouvement. «On travaille le corps dans son intégralité: renforcement des bras, des abdos, du dos... C'est un sport très complet, en pratiquant régulière-



ment, vous pouvez vous sculpter une jolie silhouette.»
Après s'être bien dépensé, place à quelques exercices de renforcement musculaire, toujours en musique, avant de finir par du stretching. *«Vous gagnerez en endurance et en force et vous aurez peu de courbatures.»*

Quelques contre-indications

C'est cardio et fun. Par contre enfiler des chaussettes montantes et épaisses pour éviter les bobos au niveau des chevilles qui peuvent être causés par les Kangoo-shoes. *«Vous risquez d'avoir, à l'issue de la séance, un peu mal aux cuisses et aux fesses si vous êtes débutant, avertit Camille. Cette discipline est complète. Vous sculptez votre corps et vous gagnez en tonicité.»* Les hommes sont évidemment les bienvenus.

Comme pour tout sport, il vous faut un certificat médical. Et avoir plus de 18 ans. Pas d'inquiétude à avoir si vous souffrez de maux aux genoux, les chaussures réduisent l'impact. Si vous êtes enceinte, vous ne pourrez pas pratiquer ce sport. Si vous souffrez de maux aux cervicales, c'est également interdit compte-tenu des multiples rebonds. Attention aux kilos en trop: il existe une restriction concernant le poids minimum (30 kg) et le poids

Le trampoline comme alternative

Pour éviter la lassitude, il faut varier les plaisirs. Testez en parallèle du Kangoo jump, le jumping fitness. Aussi appelée trampoline en France, ubound chez Jims à Luxembourg-gare, cette activité physique permet de travailler intensément les muscles, gomme la cellulite tout en stimulant son rythme cardiaque. Grâce aux rebonds effectués sur un mini-trampoline, vous améliorerez également votre équilibre tout en prenant soin de votre corps. Plus qu'un jeu d'enfant, le trampoline investit les salles de sport et devient un allié minceur. Doux mais intense, le jumping fitness a tout bon. *«Comparé au Kangoo jump, le trampoline permet de varier davantage les chorégraphies et les mouvements, mais concrètement tant en cardio qu'en dépenses énergétiques, les deux se valent»,* assure Camille.

maximum (100 kg) supporté par les chaussures. *«On progresse vite. On se stabilise au bout de quelques minutes et on prend rapidement du plaisir.»* Quant aux bottes, elles se vendent sur internet, si l'envie de pratiquer à domicile vous titille. Comptez entre 120 et 300 €. Mais avant d'investir, testez, c'est plus prudent. Nous, on l'a fait et on a adoré! ●

Comment mieux vivre ma **santé physique et mentale** dans le monde d'aujourd'hui?

Nos vies trépidantes font que l'on s'oublie vraiment, à faire passer notre travail avant tout et avant soi! De nombreuses personnes passent plus de 8h au travail, 2h dans leur voiture et n'ont plus le temps de bouger, de cuisiner des aliments sains. Tout cela a des conséquences catastrophiques à moyen terme. Rester en bonne santé nécessite un apprentissage pour vivre mieux...

Sandrine Stauner-Facques



Le Docteur Benoît Henry

A 59 ans, après une carrière bien remplie, le Docteur Benoît Henry, d'abord urgentiste à ses débuts et médecin généraliste ensuite, a orienté sa carrière vers la médecine nutritionnelle et fonctionnelle. Pourquoi? Cette médecine du bon fonctionnement est hyper préventive et adjuvante d'une médecine «curative» dédiée aux pathologies plus lourdes. Lui qui a connu les urgences, aime à présent prendre le temps avec ses patients. Il se plaît à œuvrer en prévention, en complémentarité et en continuité. Car selon lui, c'est la clé de la réussite du bien-être, même du mieux-être.

Un stage pour vous donner les bonnes bases pour affronter votre quotidien avec une meilleure santé

Le Docteur Henry et Brigitte Vignal ont préparé un stage d'une semaine pour cela. Ce stage va vous permettre d'acquérir les compétences pour faire les bons choix stratégiques au long terme pour être et surtout pour rester en forme.

Dans ce cadre, il est nécessaire de comprendre le fonctionnement physiologique et psychique de son corps, son intelligence en situation constante de stress à travers les différents piliers de la médecine fonctionnelle. Un emploi du temps complet a été concocté pour vous donner les outils pour vivre mieux dans cette société où tout va toujours plus vite et où la pression monte en permanence!



Ce stage axe son emploi du temps:

- sur la nutrition, pour qualifier notre carburant,
- sur l'intérêt de la santé globalisée et individualisée,
- sur le fonctionnement des émotions, sur l'effet biologique du stress par ses impacts neurologiques et hormonaux,
- sur la qualité de l'énergie fournie par nos mitochondries et le traitement des déchets oxydants,
- sur la qualité de notre armée: l'immunité et inflammation.
- enfin sur les techniques qui permettent un mental moins envahissant: séances de relaxation, détente, yoga...Sauna, jacuzzi, balades...

Ce ne sont que quelques exemples car la liste est longue et passionnante.

Où et quand ont lieu ces stages?

A Alzon situé aux portes du parc national des Cévennes: un lieu parfait. Au beau milieu de la nature avec des hébergements très cosy: www.cosy-nature.com

- Du vendredi 21 au vendredi 28 avril 2023.
- Du dimanche 24 septembre au dimanche 1^{er} octobre 2023.

Avec qui ?

Benoît Henry – Médecine nutritionnelle et fonctionnelle 8, rue Notre Dame à Luxembourg.

docteurhenrynutrition.com

Brigitte Vignal – Formatrice consultante, spécialiste du stress, yoga thérapeute, formation-ressources.fr



SORTIR



STARS & STORIES

Pierre Cosso

Propulsé par «*La Boum 2*», Pierre alterne les rôles entre la France, l'Italie et les Etats Unis. Il apparaît aux côtés de Mireille Darc dans «*Les cœurs brûlés*», au cinéma dans «*Le loup-garou de Paris*» aux côtés de Julie Delpy et Tom Scott Everett. Mais c'est sur les planches de la scène que le comédien se sent le plus à l'aise. Il tient la tête d'affiche dans «*Ladies night*», Molière 2001 de la meilleure comédie qu'il joue à Paris et en tournée pendant plus d'un an. Est-ce parce qu'il a le vent en poupe qu'il décide de tout plaquer du jour au lendemain? Car Pierre est un marin dans l'âme, il ne veut pas passer à côté de son rêve d'enfance: partir à la voile.

Accompagné de sa guitare qui ne le quitte jamais, Pierre traverse plusieurs océans et jette finalement son ancre en Polynésie Française où il rencontre l'âme sœur. De ce voyage naît un album: «*Pour un monde meilleur.*»

Mercredi 20 avril 2023 au Purple Lounge. Ouverture à 20h30 - www.casino2000.lu.

EXPO

Les 25 ans de la collection Mudam

La célébration du 15^e anniversaire de l'ouverture de Mudam est l'occasion de souligner la diversité et la cohérence de la Collection Mudam, dont les premières



© Photo : Rémi Villaggi | Mudam Luxembourg

acquisitions remontent à 1996 durant la phase de préfiguration du musée. À travers la sélection d'une quarantaine d'œuvres, cette présentation propose un panorama autour des questions de formes, de processus ou d'attitudes dans l'art contemporain, des années 1960 jusqu'aux premières décennies du 21^e siècle. Évolutif, puisque l'accrochage des salles est revisité régulièrement, le parcours privilégie les résonances entre des œuvres acquises sur une période de 25 ans et permet d'en dégager diverses lignes directrices.

Au Mudam Luxembourg jusqu'au 29 mai 2023 - www.mudam.lu

SPECTACLE

La voie des femmes

La voie des femmes est une série de témoignages délivrés et confiés par des femmes. Chaque soir, cinq personnalités d'horizons différents partageront la scène en alternance pour raconter leurs histoires, leur parole de vérité, un devoir de mémoire ainsi qu'une vitrine de la liberté des femmes et de leurs conditions.

Au Théâtre de Thionville le mercredi 3 mai 2023 à 20h - www.label-ln.fr - www.theatre.thionville.fr

ASJ PRODUCTIONS EN ACCORD AVEC COMPAGNIE VELEDA PRESENTE

DÉCOUVREZ LEURS HISTOIRES, SANS TABOU !

OLIVIA JERVAINE
SANDRA
SANDRINE
LEONORE
CELESTINE
SOLIE
ABELLE
EUDAN
SANDRINE
XANDRA
LAUSTINE
CAMILLE
STEPHAN
MARIÈ
CHRISTINE
SOPHIE
MANDINE
SODHIE
CLARA
ANNE MARGUERITE

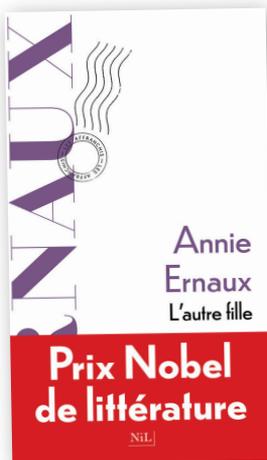
LA VOIE DES FEMMES

MISE EN SCÈNE
SÉVERINE FERRER ET LÉA LANDO

**AVEC EN ALTERNANCE SÉVERINE FERRER • TONYA KINZINGER • DENITSA IKONOVA
MAÏMOUNA GUEYE • REBECCA HAMPTON • CHARLOTTE GACCIO
ÉNORA MALAGRÉ • NATHALIE MARQUAY-PERNAUT • MARIE FUGAIN ETC ...**

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: 31/03/23



L'Autre Fille

L'auteur

Annie Ernaux Prix Nobel de littérature est écrivain et professeur de lettres. Elle est l'auteur de nombreux livres et détentrice de nombreux titres littéraires prestigieux.

L'ouvrage

Yvetot, un dimanche d'août 1950. Annie a dix ans, elle joue dehors, au soleil, sur le chemin caillouteux de la rue de l'École. Sa mère sort de l'épicerie pour discuter avec une cliente, à quelques mètres d'elle. La conversation des deux femmes est parfaitement audible et les bribes d'une confidence inouïe se gravent à jamais dans la mémoire d'Annie. Avant sa naissance, ses parents avaient eu une autre fille. Elle est morte à l'âge de six ans de la diphtérie. Plus jamais Annie n'entendra un mot de la bouche de ses parents sur cette sœur inconnue. Elle ne leur posera jamais non plus une seule question. Mais même le silence contribue à forger un récit qui donne des contours à cette petite fille morte. Car forcément, elle joue un rôle dans l'identité de l'auteur. Les quelques mots, terribles, prononcés par la mère, des photographies, une tombe, des objets, des murmures, un livret de famille: ainsi se construit, dans le réel et dans l'imaginaire, la fiction de cette «aînée» pour celle à qui l'on ne dit rien. Reste à savoir si la seconde fille, Annie, est autorisée à devenir ce qu'elle devient par la mort de la première.

L'avis de notre rédaction

Ce livre est un récit bref, poignant, intime. Beau texte écrit à sa sœur aînée disparue avant sa naissance. Ce récit est un pan de sa vie qu'elle nous expose de manière très salutaire.

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



Journée internationale «Go Red for Women»

Le mouvement *Go Red for Women* a été créé aux États-Unis, en 2004, par l'*American Heart Association*. C'est en 2015 que l'association AJILA, qui œuvre pour la prévention et la sensibilisation en matière d'information médicale et d'éducation, a décidé de lancer le mouvement en France et ailleurs.



IL NE S'AGIT PAS SEULEMENT DE PORTER DU ROUGE.



Vendredi 3 février, à l'initiative de Mme Monique Isebaert et Mme Cécile Hemmen, respectivement Présidente et Vice-Présidente de l'Amicale des Patients de l'INCCI, a été organisée la Journée internationale *Go Red for Women* au Luxembourg.

Le concept

L'idée est de s'habiller en rouge pour attirer l'attention sur les risques de maladies cardiovasculaires chez les femmes et de diffuser ces photos sur les réseaux sociaux pour inciter mères, sœurs et copines à rejoindre le mouvement qui a été très suivi. Découvrez sur Internet la vidéo: «*Et geet net nëmmen drëm sech rout unzedoen*» (luxembourgeois) et la vidéo: «*Il ne s'agit pas seulement de porter du rouge*». (français).

Il est important de remercier toutes les participantes, ministres, députées, médecins, infirmières, psychologues... et aussi les trois hommes qui ont participé. ●

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?



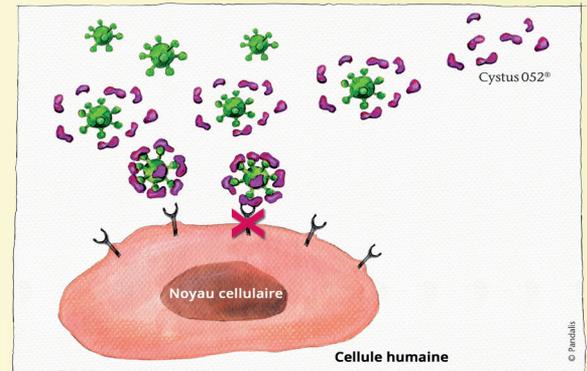
Newsletter

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

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 Urheimsche® Medizin GmbH

Demandez conseil à votre pharmacien

DE L'ÉNERGIE PENDANT DES PÉRIODES FATIGUANTES

instant
energy

fostprint PLUS

+ ginseng

tout en un!

- GELÉE ROYALE
- PROPOLIS
- GINSENG
- CARNITINE
- L-THEANINE
- NADH
- VITAMINES



SoriaNatural®