

Letz be healthy

GRATUIT

Etre autiste, ce n'est pas de la faute des parents

SPORT
Courir, ça s'apprend

Qu'est-ce que le jeûne intermittent?

BEAUTÉ
Que des nouveautés!

Economie circulaire
Decathlon Arlon et ses engagements

Naturopathie:
deux spécialisations



PORTRAIT
Guillaume Bastin
Médecins du Monde
Luxembourg

SENIORS
Le PONTALIZE
d'Ettelbruck

IVG: la charge mentale doit-elle rester assignée aux femmes?

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

PERSKINDOL



DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps
et retrouvez un transit idéal

“ Il y a un avant
et un après **B.SLIM**® ”

“ Entrez dans le monde
Diet World et préparez-vous
à ne plus pouvoir vous en passer. ”



CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

édito



Une envie de tradition?

Cette année signe la normalisation attendue de nos événements, et au Luxembourg le lundi de Pâques, après les cloches, résonnent les chants des Péckvillercher. Si vous les avez manqués en 2022 - quelle étourderie - cette année notre coeur oscillera entre Luxembourg la cosmopolite et Nospelt l'authentique. L'occasion pour beaucoup de compléter une collection bien sympathique.

Le marché de Luxembourg-ville connaît son origine en 1827, après la traditionnelle messe de la confrérie des potiers à Saint-Michel. Cette année sera la 194^e édition. Les deux années qui manquent à l'appel sont 1870 et 1918, et non les années pandémiques qui furent «virtualisées». Je ne manquerai pas d'offrir un Péckvillchen à mon épouse qui a eu la bonne idée de mettre la journée au programme, pour une première fois depuis longtemps. Qui sait, nous nous y croiserons peut-être.

Les origines du nom Éimaischen de ce marché du lundi de Pâques font l'objet de débats, mais pourraient être en relation avec les deux disciples - désarmés par la mort de Jésus - rejoints par le Ressuscité Lui-même sur le chemin d'Emmaüs, à deux heures de marche de Jérusalem (*Évangile selon St Luc 24, 13-35*).

Comme pour beaucoup de traditions, la religion, les interprétations et les arts se croisent. Nos artisans potiers s'inscrivent ainsi dans la continuité de Rembrandt, dont la représentation du Christ se révélant aux Pèlerins d'Emmaüs, visible au Musée du Louvre, est une des oeuvres les plus célèbres du maître hollandais.

Tradition, racines et beaux-arts... tout ça autour d'un petit coucou.

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.





Gel à base de plantes BIO

Pour les muscles tendus, contractés et les contusions.
Apaise, rafraîchit et hydrate.



À partir de 6 ans



6 ingrédients naturels



Effet apaisant et rafraîchissant



Application ciblée



Sèche rapidement, ne colle pas



Végane



Sans paraben sans carbomère



Carton + tube recyclables

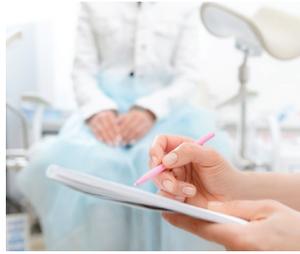
L'action de l'Arnica renforcée par 5 autres plantes*



L'extrait d'arnica séché contenu dans VoltaNatura apporte environ trois fois plus d'ingrédients bénéfiques qu'un gel contenant 10 % d'une teinture de fleurs d'arnica au 1/10*. Produit Cosmétique. Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies. ©2023 Haleon group of companies or its licensor Haleon Belgium. PM-BE-VN-23-00008. Date of approval: 03/2023.



6
Beauté
Que des nouveautés!



8
Sexologie
IVG: la charge mentale doit-elle rester assignée aux femmes?



10
Formations
L'Académie de Naturopathie Luxembourg propose deux spécialisations hors cursus



12
Portrait
Guillaume Bastin Médecin du Monde Luxembourg



14
Seniors
Zoom sur le PONTALIZE d'Ettelbruck

16
Conseils du mois
• Ergypurcol: double action détox et côlon sain
• Reprise du sport et des activités d'extérieur: pensez Perskindol
• L'huile d'argousier en cas de sécheresse des yeux, des muqueuses ou de la peau



18
Sport
Courir, c'est loin d'être si facile, mais ça s'apprend



20
Economie circulaire ..
Decathlon Arlon et ses engagements



22
Nutrition
Qu'est-ce que le jeûne intermittent?



24
Bien-être
L'Ortho-Bionomy®: une approche douce



26
Enfance
Etre autiste, ce n'est pas de la faute des parents



27
Recettes
Gratin de chou-fleur aux œufs
Poireaux ou endives au jambon et curry

29
Sortir
Spectacle, exposition, concert

30
Concours

Que des nouveautés!

Ce qui est enthousiasmant dans cette rubrique, c'est de présenter régulièrement de chouettes nouveautés. Des produits qui vont vous être utiles et vous accompagner dans votre vie quotidienne.

Sandrine Stauner-Facques



Les taches brunes ne sont pas une fatalité

Selon les Laboratoires Vichy: la cause des taches brunes s'appelle la mélanogenèse. Lorsque la peau est par exemple exposée excessivement au soleil, les mélanocytes répondent à cette agression par la production excessive du pigment de mélanine, ce qui crée des zones foncées sur la peau. Rien qu'à cause de la pollution, elles augmentent de 25%. Des variations hormonales ou des lésions d'acné peuvent aussi entraîner la formation de taches brunes.

La solution Vichy Liftactiv Specialist B3 Sérum est idéale, le sérum agit dans la couche basale de l'épiderme, tout en exfoliant les taches foncées visibles à la surface de la peau. C'est la première étape. La seconde est l'utilisation de la crème Liftactiv B3 anti-dark spots avec un SPF 50. Elle propose une action anti-âge avancée pour diminuer les rides et la protection SPF 50 prévient les taches de pigmentation. Le duo sera parfait!



Notre visage est souvent mal hydraté!

Formulés en France avec 96% d'ingrédients d'origine naturelle minimum, vegan, sans ingrédient controversé, les 4 soins de la gamme Hydragenist de Liérac ne font aucun compromis sur la sensorialité.

La crème réhydratante éclat Hydragenist réhydrate, réa-



nime la peau qui regonfle, se gorge d'eau pour s'afficher douce, confortable, éclatante.

Le sérum réhydratant est un éveil sensoriel pour la peau qui se gorge d'eau, s'affiche instantanément plus transparente, plus bombée, comme repulpée pour rayonner.

Le Gel-Crème Réhydratant Éclat est ultra confortable et redonne de l'éclat. N'oublions pas le soin yeux réhydratant car les yeux sont une zone fragile à chouchouter. Ce soin Lift Regard repulpe le contour de l'œil.

Soignons nos mains

Nous adorons la marque de beauté française Roger & Gallet. La marque a remanié sa collection de crèmes pour les mains au début de cette année, en donnant aux



On aime la nature!

Voici quelques nouveautés sympathiques. La crème Aromaflex Forte de *Pranarôm*. Personne n'est à l'abri de douleurs provoquées par un faux mouvement, le stress ou encore un effort sportif trop intense. Donc il est bon d'avoir un tube chez soi au cas où... C'est une formule unique 100% naturelle composée de 3 huiles essentielles (Gingembre, Giroflier et Pin Sylvestre) et enrichie de 3 extraits de plantes hautement concentrées et bio-disponibles (Curcuma, Boswellia et Giroflier).

La sève Détox Dépurasève d'*Herbalgem* va vous permettre de retrouver bien-être et vitalité grâce aux bienfaits des bourgeons. L'efficacité de cette détox est soutenue par les bienfaits des bourgeons frais et bio. Idéalement il est conseillé de drainer son organisme à chaque changement de saison ou lorsque le besoin s'en fait ressentir. ●



8 crèmes pour les mains un nouveau look plus coloré et plus moderne. A glisser dans nos sacs à main Mesdames...

Des nouveautés venues de Belgique

Issu de la recherche pointue d'une alliance de pharmaciens et de cosmétologues, *Nanko Cosmetics* s'adresse à toutes les personnes soucieuses de prendre soin de leur peau tant d'un point de vue esthétique que dermatologique. Innovants par l'utilisation des complexes les plus performants, les produits Nanko recouvrent une large gamme allant des grands classiques aux soins plus spécifiques pour combler toutes les peaux.

Testez le sérum ultime, le soin de luxe parfait pour toutes les personnes qui souhaitent préserver leur beauté et leur jeunesse. Sa formule est riche en Matrixyl Synthe 6®, en Uplevity®, en Gatuline Intense®, en acide hyaluronique LMW et HMW, en vitamine E et en huile de noyaux d'abricots. Elle agit en profondeur pour offrir une peau visiblement plus jeune et plus lumineuse.

En complément la crème anti-âge jour sera parfaite: le parfait allié pour un rajeunissement global de votre peau. Grâce à son complexe anti-rides à base d'hibiscus et baobab, elle cible efficacement les signes de l'âge en agissant sur les contractions musculaires, en repulpant et en renforçant la fermeté de votre épiderme.

Sa copine, la crème anti-âge nuit régénère et nourrit la peau pendant votre sommeil. Cette crème vous fait bénéficier d'une hydratation renforcée et d'une haute régénération anti-âge.

Ne faites jamais l'impasse sur la crème anti-âge yeux et lèvres! Elle cible les signes de vieillissement autour des yeux et des lèvres, tels que rides, poches et cernes, pour une peau visiblement plus jeune et plus lumineuse. Enrichie en caféine, en peptides brevetés et en vitamines nourrissantes, elle agit en profondeur pour lisser et atténuer les rides, drainant l'excès d'eau et renforçant les capillaires fragiles.



IVG: la charge mentale doit-elle rester assignée aux femmes?

La situation d'IVG pose la question de l'inégalité de genre en santé reproductive. Nous en parlons avec Danielle Choucroun, médecin diplômé en sexologie à Luxembourg.

Sandrine Stauner-Facques / Danielle Choucroun

C'est la femme qui dispose du pouvoir reproductif et de ce fait, le choix de poursuivre ou non une grossesse lui appartient.

N'oublions jamais que l'interruption de grossesse est une décision importante sur le plan émotionnel et qui continue de provoquer une forme de culpabilité lourde à porter.

La contraception médicale

La contraception médicale reste presque toujours à charge des femmes, les laboratoires pharmaceutiques ne s'engageant pas sur la voie de la contraception hormonale masculine, malgré un protocole hormonal contraceptif masculin reconnu par l'OMS, mais disponible uniquement en France et non pris en charge par l'assurance Maladie...

Le script hétérosexuel majoritairement pratiqué est réalisé par la pénétration du pénis dans le vagin suivie par l'éjaculation: cette pratique est-elle vraiment satisfaisante pour la femme, qui se voit recommander une contraception médicale présentant des risques d'effets secondaires?

L'homme a la charge de la performance, à savoir contrôler ce que son corps ne contrôle pas, c'est-à-dire le réflexe de l'érection et le réflexe de l'éjaculation...

“ Comment penser l'égalité des genres lorsque l'un ne dispose que du pouvoir fécondant et que l'autre a le pouvoir d'être fécondé et le pouvoir de donner la vie? ”



Pourtant, la paroi vaginale ne bénéficie que d'une innervation viscérale, lui conférant une faible sensibilité (très utile lors de l'accouchement par voie basse, et permettant le port voire l'oubli de l'anneau contraceptif ou du tampon périodique).

Pour cette raison la femme se voit recommander la stimulation clitoridienne pour apporter la sensation de plaisir. On peut donc se demander quelle est l'utilité de mettre le pénis dans le vagin et d'y éjaculer si le couple, éphémère ou non ne souhaite pas procréer? Finalement, le vagin est-il un organe de copulation ou de reproduction?

L'émotion devient encore plus forte lorsqu'il est question de santé reproductive

Comment penser l'égalité des genres lorsque l'un ne dispose que du pouvoir fécondant et que l'autre a le pouvoir d'être fécondé et le pouvoir de donner la vie?

Le désaccord remonte au moins à l'Antiquité par la métaphore contrefactuelle d'Adam donnant la vie à Eve, à défaut d'utérus, une côte fera tout aussi bien l'affaire pour avaliser le vol du pouvoir reproductif par celui qui n'a pas d'utérus.



Le Papillomavirus Humain ou HPV, c'est comme la danse.

Ce n'est pas que pour les filles.



LU-NON-00054 - Date of last revision: 02/2023

“ La contraception médicale reste presque toujours à charge des femmes, les laboratoires pharmaceutiques ne s’engageant pas sur la voie de la contraception hormonale masculine. ”

Cette métaphore aurait pu rester anecdotique! Cependant, elle fondera pour plusieurs siècles les représentations tant religieuses que profanes et médicales. La femme n’étant perçue que comme un terreau ou encore un réceptacle pour la semence masculine.

Interrompre une grossesse insupporte

C’est bien la femme qui dispose du pouvoir reproductif, et pour cette raison la grossesse non désirée heurte puissamment les consciences. La grossesse n’est pas toujours désirable contrairement aux représentations culturelles de tous bords.

La volonté, grand principe fondateur de la modernité a échoué. Interrompre une grossesse insupporte: il ne s’agit plus de science mais de pouvoir.

Il est important de préciser que si le partenaire masculin n’intervient pas dans la décision d’IVG, il est en cause pour 50% tout de même dans la survenue de cette situation.

L’homme est finalement ignoré

Le droit des femmes ainsi acquis sur leur corps va cependant lourdement impacter la représentation scientifique de l’avortement: bien que deux gamètes interviennent à parts égales lors de la fécondation, la part de l’homme est quasi-ignorée dans la recherche scientifique.

Sur une année écoulée les mots clés «femme» et «avortement» retrouvent environ 2000 références sur *PubMed*, les mots clés «homme» et «avortement» ne donnent que dix références. Pourtant le début de grossesse est bien le fait de deux personnes!

Cette inégalité majeure en termes de genre montre que le terme «avortement» génère une confusion entre le droit qui revient à la personne en charge de l’utérus et la biologie qui concerne deux partenaires. ●



L'Académie de Naturopathie Luxembourg propose **deux spécialisations hors cursus**

La naturopathie est un ensemble de pratiques préventives qui ont pour objectif de renforcer les défenses immunitaires de l'organisme, d'optimiser l'auto-guérison et la qualité de vie des gens par le biais de moyens naturels. La naturopathie est un domaine très vaste à explorer. Vaste et vraiment passionnant.

Sandrine Stauner-Facques

La naturopathie a toujours le vent en poupe et tend à s'imposer dans le paysage des médecines non conventionnelles. Rappelons qu'elle est reconnue par l'OMS comme étant la troisième médecine traditionnelle, aux côtés de la médecine traditionnelle chinoise et de la médecine ayurvédique.

L'Académie de Naturopathie Luxembourg

L'Académie de Naturopathie à Luxembourg se voulait une école d'exception lors de sa «première» en 2020. Le pari est tenu et elle conforte aujourd'hui sa notoriété et son sérieux grâce à son approche pédagogique mais également grâce à ses cours à la pointe des recherches

en matière de santé naturelle. Elle est prisée à Luxembourg, dans la grande région et désormais sur des territoires plus larges.

L'Académie de Naturopathie Luxembourg propose prochainement deux formations: Phytothérapie et nutrition approfondie. Ce sont deux piliers essentiels en naturopathie.

A qui s'adressent ces formations?

Ces formations s'adressent non seulement à de futurs naturopathes mais également aux passionnés de solutions naturelles ou à des personnes soucieuses de leur bien-être ou de celui de leur famille.

La spécialisation en phytothérapie



C'est une formation certifiante en 3 week-ends en phytothérapie avec Anne Van Bockstaele, naturopathe et phytothérapeute. Anne est diplômée de l'APC (Académie de phyto compétences), diplômée en gemmothérapie, herboristerie et aromathérapie. Elle est également maître reiki Usui et Karuna.

Les plantes sont pour Anne un facteur d'énergie car elles sont des messagers de vie, elles interviennent sur notre corps, sollicitent notre esprit et nous appellent à plus de conscience. Les plantes interviennent avec détermination, mais en douceur avec force et souplesse.

Au cours de cette formation au plus proche de la nature, vous apprendrez à:

- Connaître les plantes médicinales de la pharmacopée, les plus courantes ainsi que leurs vertus.
- Utiliser les plantes sous différentes formes galéniques.
- Aborder quelques remèdes incontournables ainsi que les plantes adaptogènes pour pouvoir les conseiller, étudier des cas pratiques afin d'exercer vos connaissances rapidement.

-> **Nous précisons que la pratique de la phytothérapie ne remplace en aucun cas votre médecin.**

La spécialisation en nutrition approfondie



Cette formation professionnelle continue d'approfondissement en nutrition est dispensée avec Céline Dohmen, diététicienne-micronutritionniste. Elle est diplômée en tant que diététicienne et micronutritionniste et a également suivi une double spécialisation en psycho et chrono-nutrition.

Hors formation ADNL, elle est spécialisée dans les troubles digestifs, la gestion du poids et la fatigue chronique.

L'objectif sera de revisiter avec elle les bases fondamentales et les piliers de la nutrition qui répondent aux besoins du corps et de la santé, et comprendre les erreurs impliquées dans les désordres fréquents et les principales pathologies actuelles.

A la fin de cette formation, les élèves seront capables d'organiser des repas sains et équilibrés et de comprendre ce qui se cache derrière une bonne hygiène alimentaire.

Outre les bases acquises, ils pourront cerner le fonctionnement physiopathologique et l'origine de nombreux troubles, reconnaître différents symptômes et orienter la personne vers d'éventuelles analyses additionnelles et/ou recours à des suppléments avec les précautions requises. Ils seront également en mesure d'apporter à la personne toutes les réponses nutritionnelles et micronutritionnelles qu'elle attend pour l'aider à améliorer son état de santé et à corriger son mode de vie et son alimentation au quotidien. Le but sera d'acquérir des habitudes saines.

-> **Attention: cette formation ne remplace pas les compétences d'un professionnel de santé légal, diététicien ou nutritionniste et ne se substitue en aucun cas au domaine médical. ●**

LES DATES DES DEUX FORMATIONS

- **Formation PHYTOTHÉRAPIE:** 3 week-ends: les 22 et 23 avril 2023, les 16 et 17 septembre et les 7 et 8 octobre (6 jours de formation 8h/j en présentiel).
- **Formation NUTRITION APPROFONDIE:** 06-07-08 mai 2023 (en présentiel, avec Céline Dohmen).
+ 16 heures sur la nutrition du sportif les 24-25 juin en direct en visio (avec Véronique Liesse).
+ 16 heures sur le Microbiote les 09-10 septembre en direct en visio (avec Véronique Liesse).

Les programmes de ces formations se trouvent sur le site: www.adnl.lu



Session en e-learning accélérée sur 1 an - septembre 2023 - offre early bird



Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL)
Formation en présentiel ou e-learning

www.academie-naturopathie.lu

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



Guillaume Bastin

Le Docteur Guillaume Bastin est médecin salarié chez Médecins du Monde Luxembourg. Nous l'avons rencontré pour parler de son quotidien et de ses motivations pour soigner des gens qui n'entrent pas forcément dans un «cadre»...

Sandrine Stauner-Facques / Photos: Dominique Gaul.....



Médecins du Monde est une organisation internationale de développement médical, qui fournit des soins médicaux aux personnes vulnérables au Grand-Duché de Luxembourg et dans le monde, en promouvant l'accès et le droit à la santé. Médecins du Monde au Luxembourg est une association sans but lucratif, reconnue d'utilité publique depuis février 2019.

Fiche d'identité du Dr Guillaume Bastin

- Guillaume a 33 ans, en couple, un enfant.
- Spécialisé en médecine générale.
- A toujours envie d'élargir son champ de compétences médicales, sa connaissance des cultures.
- Parle français, néerlandais, anglais, espagnol, un peu portugais. Il essaye toujours d'utiliser la langue maternelle de ses patients afin de les mettre dans une zone de confort et faciliter la communication.

Focus sur le Docteur Guillaume Bastin

Originaire de Belgique, Guillaume Bastin est arrivé au Luxembourg en 2018. Dès son arrivée, Guillaume a travaillé pour Médecins du Monde Luxembourg. Travailler pour cette entité est une vocation qui lui convient parfaitement car il croise différentes situations médicales

et sociales. Cela lui permet de faire appel à ses nombreuses connaissances de la médecine générale mais pas seulement. *«J'apprends en permanence en étant au contact de tous les gens que je soigne, je suis confronté à des pathologies moins courantes, souvent avancées par manque d'accès aux soins ou liées aux modes de vie parfois très précaires, et qui impliquent des traitements, et des stratégies de prises en charges inhabituelles. Ce que l'on n'apprend pas à l'Université, c'est tout le côté sociologique auquel nous sommes confrontés. On ne peut pas imaginer dans les moindres détails ce que vit une personne qui est à la rue et qui est malade, on ne sait pas quelles sont ses priorités. Ce job me permet de ne pas avoir que le regard médical sur mes patients. Il faut être apte à comprendre pourquoi une personne ne va pas vouloir aller à l'hôpital, ne va pas vouloir attendre à l'hôpital. Plein d'éléments et de facteurs sont imbriqués: chez Médecins du Monde, on a l'occasion de prendre le temps de travailler avec ces aspects des personnes, qu'elles soient défavorisées ou non mais qui n'ont pas les mêmes priorités que tout à chacun.*

J'ai vraiment fait le choix de ce parcours enrichissant à Médecins du Monde qui me donne les conditions de travail adéquates (difficile à appliquer en cabinet) ainsi qu'une bonne approche par rapport aux soins que l'on peut être amenés à apporter. C'est pour moi fondamental. Les confrères qui travaillent dans les hôpitaux/cabinets et à qui nous faisons parfois appel sont bienveillants et nous soutiennent pour les cas compliqués où nos capacités de prises en charges sont limitées. Nous ne souhaitons pas forcer la main de nos

“ Le plus simple serait évidemment que les gens soient en mesure de venir nous voir avec une carte de santé et qu'ils puissent venir se soigner plutôt que de laisser trainer et de faire empirer leur état de santé. ”

DR GUILLAUME BASTIN

confrères, mais nous voulons avant tout que les gens fassent partie du système de soins. Il est prouvé que les inégalités dans une société nuisent à toute la population. Alors pourquoi se faire du mal?

Le plus simple serait évidemment que les gens soient en mesure de venir nous voir avec une carte de santé et qu'ils puissent venir se soigner plutôt que de laisser trainer et de faire empirer leur état de santé.

Pour les patients qui vivent dans la rue, se soigner peut être compliqué. Pour quelqu'un qui par exemple, doit prendre un traitement à vie, une fois la 1^{ère} boîte de médicament terminée, elle pourra penser que c'est terminé (Cela peut aussi arriver en cabinet!). Chacun a son degré de compréhension des informations médicales de toutes façons.

La difficulté est que souvent les pathologies des gens qui vivent dehors sont prises trop tard. Nous avons constamment de nombreuses situations très compliquées à gérer. Nous pouvons avoir des personnes en détresse psychiatrique, des personnes qui cumulent des pathologies, on voit de tout...»

Les permanences à Bonnevoie et à Esch/Alzette

«Ici les gens viennent, s'inscrivent et peuvent avoir une consultation médicale durant une permanence de 2 à 3h. Et si certaines personnes ont besoin d'un lien plus rapproché

pour raisons médicales (comme une personne diabétique, avec une pathologie cardiaque ou qui sort d'une hospitalisation qu'il faut suivre): ces personnes seront mises dans une atmosphère de cabinet de médecine générale avec le même médecin qui les suivra: c'est ce que nous avons mis en place dans notre centre de consultation.»

Le Centre de jour Abridado

Médecins du Monde s'est engagé à travailler avec Abridado qui fait partie du CNDS (Comité National de Défense Sociale). Ce centre est réservé aux personnes toxicomanes. Guillaume Bastin et ses collègues médecins y travaillent environ 30h/semaine dans le programme de réduction des risques.

«Les personnes qui ont une addiction doivent pouvoir grâce à Abridado limiter les prises de risques et les complications. Nous travaillons avec des éducateurs sociaux, des infirmiers, des psychologues, des assistantes sociales. On se rend compte que même parmi les sans-abris, il existe aussi des discriminations!

C'est pourquoi il y a un cadre et une sécurité qui sont maintenus et tout le monde n'est pas forcément accepté. Ici nous avons des gens qui viennent consommer et qui, en même temps viennent chercher un support, une oreille, un contact avec la société et aussi des moyens de substitution (la moitié des consultations sont liées à cela). Sinon, plus de 50% à Abridado sont des consultations pour des pathologies relatives à la médecine générale. A nouveau, dans ce contexte, les prises en charges sont souvent tardives car les personnes viennent quand ça ne va plus et que même la dépendance n'est plus une priorité. Les deux cas de figure m'intéressent en tant que médecin.» ●



Zoom sur le **PONTALIZE** d'Ettelbruck



Le Pontalize est un centre spécialisé dans les activités de soins et d'accompagnement des personnes âgées. Le centre est bien entendu adapté pour répondre aux besoins des personnes âgées qui ont des problématiques différentes.

Sandrine Stauner-Facques / Monique Pütz

De ce fait, le Pontalize est constitué de trois services spécialisés: le Centre Intégré pour Personnes Âgées (CIPA), la Maison de Soins, le Centre de jour *A Stackels*.

Le Pontalize propose une offre de soins holistiques et un accompagnement spécialisé et personnalisé pour chacun de ses résidents selon leurs besoins qui peuvent varier et évoluer avec le temps. Echanges, accompagnement et bien-être sont les maîtres-mots de l'établissement.

Interview avec Torsten Jakobs, Directeur du Pontalize...

Cela fait 2 ans que vous dirigez le Pontalize. Quel est votre bilan de ces deux années passées?

Au cours des deux dernières années, nous avons déjà dû faire face à plusieurs défis. Nous avons su y faire face en mettant un accent particulier sur la qualité de l'offre de soins et d'activités, ainsi que sur l'encadrement professionnel de nos résidents, particulièrement pendant les périodes de la Covid-19.

Ces périodes n'ont certes pas été faciles, tant pour nos résidents que pour notre personnel, mais ensemble, nous les avons bien surmontées.

“ Vivre ensemble et expérimenter ensemble, dans un environnement sécurisé, avec des compétences professionnelles, fait battre mon cœur pour ce métier. ”

Les autres points importants au cours des derniers mois - et qui le restent encore aujourd'hui - ont été le maintien de la compétitivité, le développement de notre personnel qualifié, que ce soit par une offre variée de formations continues ou encore un élargissement des possibilités thérapeutiques au sein du Pontalize.

Nous avons non seulement pu créer de nouvelles offres pour nos clients, mais aussi les impliquer directement dans les processus de décision grâce à l'introduction d'un *Heemrot* (un comité représentant les résidents de notre foyer). Grâce à une étude de satisfaction, nous avons pu tenir compte de l'avis des proches et des résidents eux-mêmes dans l'élaboration de nombreux processus. C'est ainsi qu'est née par exemple notre nouvelle newsletter *Ponta@News*, à laquelle vous pouvez vous abonner via notre site Internet www.pontalize.lu.

Je tire donc un premier bilan très positif: nous avons déjà mis en place beaucoup de choses, mais nous avons encore du pain sur la planche pour l'avenir.

Quels sont les autres défis que vous vous êtes fixés pour les mois et années à venir?

Une qualité mesurable de l'encadrement dans toute sa diversité, associée à un contact humain marqué par la création de ponts avec nos résidents et futurs clients ou leurs familles, est certainement à mettre au premier plan. Parallèlement, nous nous considérons comme un partenaire actif au sein de la commune d'Ettelbruck et participons à des manifestations traditionnelles, culturelles ou sportives.

Nous voulons être un employeur moderne et attractif, aujourd'hui et demain, dans un environnement de travail



où nos collaborateurs peuvent se développer en permanence, se sentir à l'aise, où le respect n'est pas qu'un mot et où l'on est à l'écoute; c'est un grand défi que nous relevons avec courage et créativité.

Votre carrière passée en qualité d'infirmier et dans le secteur des aides et des soins à la personne âgée, de responsable du département soins et chargé de direction influe-t-elle sur votre métier actuel? Car cela vous a permis de vivre les choses de l'intérieur et vous donne forcément une vision différente et des envies et objectifs différents? Expliquez-nous...

Oui bien sûr et je suis heureux d'avoir appris à connaître toutes les facettes de mon métier et d'en profiter encore aujourd'hui. Le métier de soignant consiste à percevoir et à respecter l'individualité de la personne dont on s'occupe et à chercher ensemble des solutions. Je conseille et intègre les connaissances des résidents dans le processus de soins.

Les soins sont un soutien et non un processus imposé. L'intégration de la personne soignée, ainsi que de ses proches, dans la planification et la mise en œuvre des soins est pour moi un facteur de qualité essentiel.

Je me réjouis à chaque fois que je peux mettre de côté les chiffres, les dates et les faits et accompagner nos résidents lors d'une fête, danser avec eux lors d'un «Thé Dansant» ou me faufiler discrètement dans une soirée de bingo.

Vivre ensemble et expérimenter ensemble, dans un environnement sécurisé, avec des compétences professionnelles, fait battre mon cœur pour ce métier.

Pouvez-vous nous décrire succinctement les trois services du Pontalize avec leurs caractéristiques?

Les différents services proposent chacun une prise en charge globale spécialisée, adaptée aux besoins correspondants des résidents. Vous êtes souvent seul(e) à la maison et vous cherchez un environnement sûr pour passer une journée agréable avec des personnes partageant les mêmes intérêts que vous?

Alors notre **structure de jour** (centre de jour psychogériatrique) est exactement ce qu'il vous faut. Une multitude d'activités et d'excursions y sont proposées.

Le **CIPA** accueille principalement des Ettelbruckois. Nos résidents y bénéficient d'activités adaptées, d'excursions et de mesures de soutien de la part de notre équipe thérapeutique, mais aussi d'un soutien dans les tâches quotidiennes comme le nettoyage des locaux, le service de blanchisserie, les soins d'accompagnement ou le service de notre restaurant.

Dans la **maison de soins**, les services sont pour l'essentiel les mêmes qu'au CIPA, mais encore plus spécifiquement adaptés aux besoins individuels, notamment en matière de soins et d'accompagnement.

L'offre du Pontalize est complétée en proposant à tous nos clients un accompagnement professionnel par des ergothérapeutes, des kinésithérapeutes, des orthophonistes et des psychologues. ●

Lisez l'intégralité de cette interview sur le site Internet Letz be healthy (www.letzbehealthy.lu) en rubrique Santé

Ergypurcol: double action détox et côlon sain

Riche en fibres (psyllium) et à base de plantes et d'algues (spiruline et chlorelle), ERGYPURCOL est une synergie originale du Laboratoire Nutergia pour le bien-être intestinal.



La **chlorelle** est une algue qui participe à la détoxification. L'action d'ERGYPURCOL est renforcée par l'ajout de **psyllium**, plante reconnue pour aider à faciliter le transit intestinal et à maintenir un côlon sain. Pour une double action à la fois sur la détoxification de l'organisme et sur le transit intestinal.

La formule est complétée par deux oligoéléments, le magnésium (60% des apports de référence) et le chrome (30% des apports de référence). Sans gluten, sans colo-

rant, sans conservateur, sans arôme artificiel. Convient à une alimentation végétarienne ou végétane.

CONSEILS D'UTILISATION

ERGYPURCOL contient 5,6 g de fibres pour 2 sachets. Il est conseillé de prendre 1 à 2 sachet(s) par jour, de préférence en dehors des repas, à diluer dans 1 verre d'eau (150 ml).

Reprise du sport et des activités d'extérieur: pensez PERSKINDOL

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lumbagos, claquages... En prévention avant l'effort ou pour soulager les douleurs, PERSKINDOL tire son secret d'une sélection d'huiles essentielles.

Grâce à sa double action, Perskindol Active Gel, dispositif médical, est le traitement topique idéal des troubles musculaires et articulaires dans le sport et dans la vie quotidienne.

Perskindol Active Gel rafraîchit d'abord pour apaiser les douleurs. Ensuite ses huiles essentielles stimulent l'irrigation sanguine et procurent une agréable sensation de chaleur. Idéal avant, pendant et après le sport.

Plus fort que les douleurs musculaires

Véritable institution en Suisse, son pays d'origine, PERSKINDOL a été créé il y a plus de 30 ans par un joueur de tennis et homme d'affaires suisse. Pendant



cinq années, il a perfectionné sa formule devenue l'anti-douleur topique iconique suisse: PER-SKIN-DOL «pour l'application – sur la peau – contre la douleur».

Participant régulièrement à des tournois de tennis, il s'était donné comme objectif de développer un anti-douleur topique qui lui permettrait de reprendre la partie immédiatement après l'application. Et d'enchaîner les parties sans douleur ni risque de dopage.

Ses critères:

- traiter efficacement la douleur localement;
- ne pas contenir d'ingrédients chimiques;
- être rapidement absorbé par la peau et ne pas laisser de film ou de résidu gras.



Pour repartir sur une base saine et assainir l'organisme en ce début de printemps, ERGYPURCOL peut également être intégré à du porridge, des smoothies ou d'autres collations vitaminées. Vous pouvez retrouver des idées de recettes sur la chaîne Youtube du **Laboratoire Nutergia** avec les mots clés ERGYPURCOL et recettes. ●



C'est ainsi qu'est né PERSKINDOL, à base d'huiles essentielles dont provient l'inimitable et relaxante odeur qui annonce déjà le soulagement pour les sportifs. ●

Essayez Perskindol

Découvrez les bienfaits de Perskindol Active Gel grâce à *Letz be healthy!* Voir en page concours.

L'huile d'argousier en cas de sécheresse des yeux, des muqueuses ou de la peau

Utilisation d'écrans d'ordinateurs et de portables, air conditionné, pollution de l'air... Autant de causes de sécheresse de la peau ou des yeux. Sans compter la sécheresse des muqueuses qui affecte souvent les femmes à la ménopause. La formulation unique de l'huile d'argousier contenue dans Omega 7 Pharma Nord peut vous aider!

Omega 7 Pharma Nord est un complément alimentaire composé de gélules végétales molles avec 500 mg d'huile d'argousier standardisée dans chaque gélule. De l'extrait de romarin est ajouté comme antioxydant. Cette huile contient aussi naturellement des oméga 3, 6 et 9, et est une bonne source naturelle de vitamine A, qui contribue au maintien de muqueuses normales et d'une vision normale.

Âge et influences hormonales

Avec l'âge, on voit souvent des changements dans les systèmes hormonaux. Cela a un impact sur la capacité des muqueuses à conserver leur humidité naturelle. Chez les femmes ménopausées, ce problème est souvent encore plus prononcé.

L'une des vitamines importantes pour le maintien de muqueuses normales est la vitamine A. Et les baies et les graines d'argousier sont l'une des sources les plus riches en vitamine A (bêta-carotène) dans la nature.

Une huile d'argousier unique

L'huile d'argousier contenue dans Omega 7 Pharma Nord s'appelle SBA24. C'est une formulation unique qui a été utilisée dans de nombreuses études scientifiques. L'huile est extraite à la fois des baies et des graines de la plante d'argousier.

Avec Omega 7 de Pharma Nord, vous fournissez à vos muqueuses de généreuses quantités de bêta-carotène sous une forme hautement biodisponible extraite à la fois des baies et des graines de la plante d'argousier.

Disponible en pharmacie: CEFIP
176.082 Omega 7 Pharma Nord 60 capsules - prix conseillé: € 24,95

Conseil d'utilisation:

Deux premières semaines: 2 gélules deux fois par jour (4 gélules par jour).
 Ensuite: 1 gélule 2 fois par jour (2 gélules par jour).

A prendre avec de la nourriture. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Ne peut remplacer une alimentation variée et équilibrée, ni un mode de vie sain. Consultez votre médecin ou votre pharmacien si vous prenez des anti-coagulants. Convient aux végétariens et végétaliens. Sans colorants synthétiques, levure, sucre ou gluten. ●



 **Demandez conseil à votre pharmacien**



Courir, c'est loin d'être si facile, mais ça s'apprend

Avec l'arrivée des beaux jours fleurissent les courses. Tentez par un semi voire un marathon? Mais êtes-vous bien préparé pour enchaîner les kilomètres? Contrairement aux idées reçues, il ne suffit pas d'enfiler des baskets. D'ailleurs ce serait même contre nature. Voici quelques conseils, pour franchir la ligne d'arrivée.

Sabrina Frohnhofner

Le printemps est là, annonciateur de la reprise des événements sportifs. Le marathon de Paris donnera le top départ le 2 avril, il y aura ensuite le semi de Thionville le 23. Le 20 mai, place à l'ING Night du Luxembourg. Jusqu'en septembre, vous aurez l'embaras du choix. L'envie d'enfiler un dossard vous démange, mais soyez vigilant: s'élaner dans ce genre d'aventures est loin d'être anodin comme le rappelle Massimiliano De Angelis, coach au Luxembourg et en Belgique.

«Il ne suffit pas d'enfiler des baskets et de se mettre à courir. C'est prouvé, l'homme n'est pas fait pour les longues distances. Nous sommes des marcheurs certes, mais on est formaté pour fuir ou chasser donc pour le sprint et non l'endurance. Ceci explique le nombre de blessures dont souffrent ceux qui tentent ce genre d'épreuves à la légère.»

L'entraînement, c'est la clé

C'est à la mode, on se fixe des objectifs, on se lance des défis, «mais s'inscrire à un semi voire un marathon sans un entraînement d'au moins un à deux ans, c'est suicidaire, surtout si on part de zéro. Vous en ferez un que vous ne finirez peut-être pas et qui vous laissera des séquelles à vie», alerte le personal trainer. Il est impératif de préparer le corps à un tel effort et surtout de ne pas présager de ses capacités. «Lorsqu'on se lance un tel objectif, cela suppose des sacrifices et une rigueur. Il faut s'entraîner au moins trois fois par semaine, veiller à son alimentation, à son sommeil aussi.»

Le renforcement musculaire est primordial

Vous courez régulièrement depuis des mois et vous êtes inscrit à votre première course? Bravo. «Sachez qu'il ne faut surtout pas s'entraîner en parcourant systématiquement le nombre de kilomètres prévus. Lorsqu'on prépare un marathon, on ne fait pas 42 km trois fois par semaine, cela épuiserait le corps et serait contreproductif.»

Par contre, il est indispensable de se muscler. «Je préconise deux séances hebdomadaires pour tonifier ses épaules, son dos, pour s'assurer un bon maintien du bassin. Le gainage est aussi hyper important. Courir suppose d'avoir une posture irréprochable. On doit avoir le dos droit, les épaules en arrière.» Tout cela se travaille. «Le renforcement musculaire est recommandé à tout âge en vue de préserver ses os et ses articulations.»

Attention à votre foulée

Savez-vous comment vous courez? Attaquez-vous par le talon ou par la pointe? Testez pieds nus et vous saurez quelle est la meilleure façon de faire. «Il faut privilégier l'avant du pied pour soulager les articulations car l'impact de chaque pas c'est trois fois votre poids sur vos genoux et chevilles. Ça peut être traumatisant voire violent.»

Durant des années, on vous a dit: pour progresser, il faut faire du fractionné. «Des études sont en cours au Canada et tentent de démontrer que ça ne servirait à rien. Au contraire. Pour s'améliorer, il suffirait de courir à 85% de sa VO2max (c'est la consommation maximale d'oxygène) tout en contrôlant son rythme cardiaque, ainsi on s'économise et on est certain d'être plus performant le jour J. L'étude est faite sur des coureurs d'ultra trails.» Vous l'aurez compris, on ne cherche pas à se mettre dans le rouge lors des entraînements, pour éviter la blessure.

Un marathon par mois

Les courses s'enchaînent, c'est tentant d'en faire plusieurs, mais un marathon par mois c'est largement suffisant pour des personnes qui travaillent, qui ont une vie de famille. «On oublie qu'une telle distance suppose des contraintes. Par contre on peut, entre deux, envisager un 10 km voire un 21 km pour remplacer une séance d'entraînement.» Objectif: récupérer. «Cela suppose aussi de savoir lever le pied une à deux fois par semaine. Après une course,

“ Le renforcement musculaire est indispensable lorsqu'on pratique la course à pied. ”

MASSIMILIANO DE ANGELIS

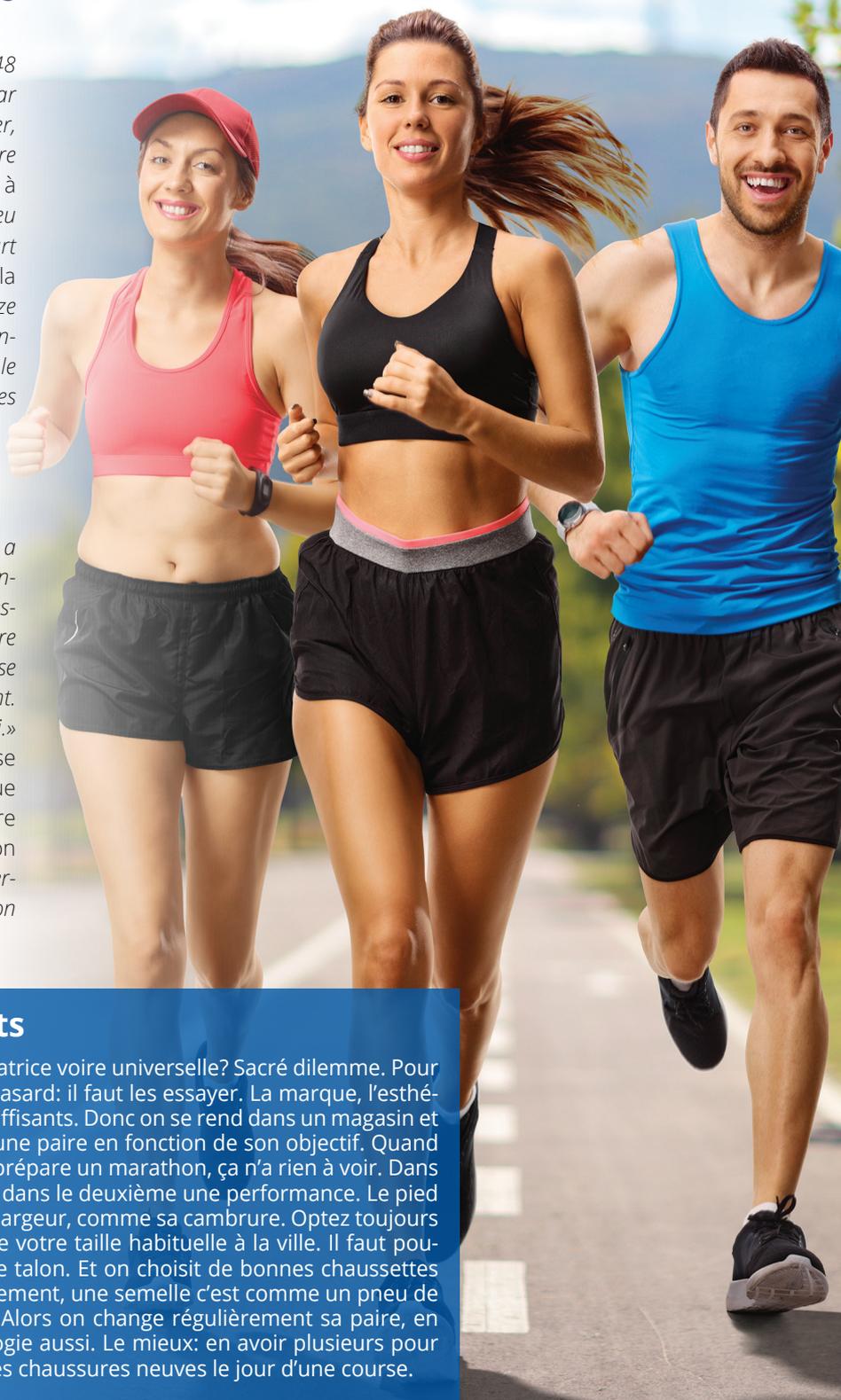
je préconise de bouger rapidement dans les 48 heures, ce sera bénéfique pour l'organisme car on réactive le métabolisme. On peut marcher, faire du vélo, nager. Le footing peut attendre quelques jours.» Le coach conseille cinq à six marathons par an, «surtout s'ils ont lieu à l'étranger. Il vaut mieux anticiper son départ pour prendre le temps de s'acclimater.» Et la veille ça ne sert à rien de s'entraîner. «Quinze jours avant, on ne change plus rien. Concentrez-vous sur votre alimentation. Vous allez le jour J vous lever tôt pour manger trois heures avant le départ.»

Ecouter son corps

Vous avez mal aux genoux, à la cheville, «Il y a toujours une signification. Pensez à votre mental, êtes-vous bien dans votre vie privée, professionnelle? Regardez les athlètes, il n'est pas rare qu'avant un championnat d'envergure ils se blessent. Il y a du stress mais pas uniquement. Il est nécessaire d'avoir une réflexion sur soi.» Pour bien courir, il ne suffit pas d'être à l'aise dans ses baskets. Un entraînement de longue haleine, adapté et intelligent est nécessaire sans négliger son sommeil, sa posture et son plaisir. «C'est ça aussi le secret, on doit conserver cette adrénaline, cette joie. Le sport c'est bon pour la santé, ça ne doit pas la détériorer.» ●

Etre bien dans ses baskets

Votre foulée est-elle pronatrice ou supinatrice voire universelle? Sacré dilemme. Pour bien choisir vos baskets, il n'y a pas de hasard: il faut les essayer. La marque, l'esthétique, le prix ne sont pas des éléments suffisants. Donc on se rend dans un magasin et on enfile plusieurs modèles. On choisit une paire en fonction de son objectif. Quand on court pour garder la forme ou qu'on prépare un marathon, ça n'a rien à voir. Dans le premier cas, on recherche du confort, dans le deuxième une performance. Le pied est aussi à prendre en considération: sa largeur, comme sa cambrure. Optez toujours pour une à deux pointures au-dessus de votre taille habituelle à la ville. Il faut pouvoir passer un doigt entre la basket et le talon. Et on choisit de bonnes chaussettes pour éviter les frottements. Malheureusement, une semelle c'est comme un pneu de voiture, ça s'use au gré des kilomètres. Alors on change régulièrement sa paire, en fonction de sa pratique, de sa morphologie aussi. Le mieux: en avoir plusieurs pour alterner. Et surtout, on n'enfile jamais des chaussures neuves le jour d'une course.





Decathlon Arlon et ses engagements

Le business modèle de Decathlon Arlon est en train de changer. Il est à présent axé sur l'économie circulaire afin de penser au maximum à la planète. On constate une mise en avant de tout ce qui est relatif à la location, au rachat et à la seconde vie (ici, on ne jette quasi plus rien, on récupère et on répare).

Sandrine Stauner-Facques

C'est Laurie qui gère «*le relai et l'économie circulaire*» au magasin Decathlon Arlon. Elle a sensibilisé tous ses collaborateurs pour qu'ils soient en capacité de faire le rachat, de conseiller sur les réparations, les locations, les produits éco-design et de trier les déchets.

L'économie circulaire

L'économie circulaire selon Laurie: «*C'est un système économique dédié à l'efficacité et à la durabilité qui minimise le gaspillage en optimisant la valeur que génèrent les ressources. Elle s'appuie sur diverses méthodes de conservation et de recyclage pour se détacher de l'approche plus linéaire qui consiste à saisir, produire et jeter.*»

“ Les équipes de conception s'engagent à ce qu'en 2026, 100% de leurs produits soient conçus dans une démarche plus respectueuse de l'environnement. ”

Laurie: «*Decathlon Arlon oeuvre depuis un moment pour faire du business mais moins impactant pour l'environnement. Cela a été appelé le profit durable, ou commerce durable et donc pendant un peu plus d'un an, on a travaillé, on était 3-4 dans l'équipe à trouver plein de solutions pour réduire, réutiliser, réparer, recycler.*»

Réduire

Il s'agit de la gamme Eco-design. Decathlon gère ses produits de leur fabrication à leur vente.

Chez Decathlon, des salariés conçoivent les produits en réfléchissant directement à réduire leur impact. Ils ont entamé leur démarche environnementale il y a plus de 10 ans en lançant leur première polaire recyclée conçue à partir de bouteilles en plastique.

Des technologies ont été développées: pour colorer leurs textiles, ils utilisent le procédé du «*dope dyed*», qui utilise moins d'eau que la teinture classique, et rejette moins d'eaux usées. Aujourd'hui, cette démarche d'éco-conception s'est étendue sur l'ensemble de leurs gammes de produits et répondent à des critères précis qui sont révisés chaque année. En parallèle de ces actions sur leurs teintures et les matériaux utilisés, Decathlon s'engage pour une pratique encore plus durable, en plus de proposer des produits techniques, les équipes de conception s'engagent à ce qu'en 2026, 100% de leurs produits soient conçus dans une démarche plus respectueuse de l'environnement.

Decathlon réduit l'impact de CO2 sur le réapprovisionnement qui se fait à 99% par bateau et train et même si



Réparer

Quand on parle de réparabilité, on arrive sur un produit qui est plus durable, de meilleure qualité, qui dure plus dans le temps. En permettant la réparabilité aux clients, Decathlon réduit encore l'impact. Decathlon est conscient que si son objectif est de réduire l'impact, il faut vendre moins de produits neufs et adapter son modèle économique sur un modèle plus circulaire afin de réduire sa consommation des ressources.

Decathlon réduit l'impact de la fabrication, du transport, de la fin de vie du produit car sa vie est prolongée. Et Decathlon sait mieux trier pour le jeter quand il est hors d'usage.

Recycler

Decathlon aimerait dans le futur produire des produits qui seront traçables pour que tout soit plus facilement démontable et plus facile à trier.

C'est le cas des casques qui sont composés de 3 composantes: la coque, de mousse, de la jugulaire (sangle). Ces 3 composantes pures vont pouvoir être revalorisées après utilisation.

L'économie circulaire, c'est essayer de garder le plus longtemps possible dans la chaîne de valeurs les articles.

La location

Decathlon Arlon s'est également mis à la location. Ainsi, il est possible de louer du matériel de ski, vélos, accessoires vélo, padel et football.

Le réseau Decathlon s'engage dans l'économie circulaire. C'est une manière globale de raisonner avec un mode de distribution responsable.

ceux-ci sont plus longs.

Dès que c'est possible, Decathlon mise sur la réparabilité! Il serait bien trop dommage de devoir jeter un équipement abîmé, alors que, parfois, il est très facile de le réparer. La conception des produits Decathlon s'inscrit dans cette démarche autour de la fin de vie des produits: réparer plutôt que jeter!

Réutiliser - le rachat (ou Nolhtaced)

C'est le système de rachat que Decathlon a instauré. Il permet aux gens de donner la chance aux objets d'être réutilisés au lieu d'être jetés. Decathlon rachète vos équipements, les remet à neuf et les propose à la vente. On constate clairement que la seconde vie c'est pas un second choix mais un choix! Un choix de vie, un principe qu'on applique de plus en plus. Donner une autre vie à un produit quand on n'en a plus besoin, c'est du bon sens! Le grand plus: chez Decathlon, les produits d'occasion sont garantis!

DECATHLON
ARLON

Plus de produits disponibles en ligne
DECATHLON.BE

RETROUVEZ-NOUS SUR :

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

Qu'est-ce que le jeûne intermittent?

Le jeûne intermittent est un mode alimentaire qui consiste à découper les 24 heures d'une journée en 16 heures de jeûne: ce qui signifie que vous allez inclure vos différents repas sur une fourchette de 8 heures (celui-ci est le plus courant car il en existe différents types).

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz

Mode de fonctionnement

Dans ce cas (8 heures): deux repas suffisent avec évidemment le respect des composantes essentielles. Ces repas doivent être bien équilibrés avec une charge glycémique maîtrisée.

Le repas le plus simple à «sauter» pour la majorité des personnes est le petit déjeuner. Mais d'autres préféreront le dîner. Tout dépend des gens et ceci doit être totalement personnalisé.

Pourquoi jeûner?

Le jeûne permet de mettre son organisme dans une physiologie active sans les apports alimentaires. L'organisme en profite pour se nettoyer, se réorganiser.

Par cette pratique il est possible d'améliorer considérablement sa santé intestinale qui est primordiale pour le maintien d'une bonne santé au long cours. En effet, les intestins peuvent se nettoyer par l'intermédiaire du MMC (Complexe Moteur Migrant en français). On pourrait le comparer à un robot nettoyeur qui élimine les déchets cellulaires et les toxines et surtout les micro-organismes qui sont délétères à l'intestin et à la régénération cellulaire.

Le jeûne permet également de diminuer les taux trop importants d'insuline et permet une perte de graisse

“ Le jeûne intermittent s'adresse aux adultes en bonne santé: il peut rétablir un équilibre métabolique et le capital santé. ”



viscérale abdominale. Il permet d'avoir à nouveau cette sensation de faim et d'être responsable de son alimentation et de son corps. En fait, nous ne sommes pas faits physiologiquement pour manger sans cesse. Les chasseurs-cueilleurs n'avaient pas de grandes surfaces ni d'épicerie...

A qui s'adresse le jeûne?

Le jeûne intermittent s'adresse aux adultes en bonne santé: il peut rétablir un équilibre métabolique et le capital santé.

Mais il peut ne pas convenir à tout le monde donc c'est aussi de la personnalisation. Il ne convient pas en cas d'insuffisance rénale ou cardiaque, de dérèglements physiologiques et d'infections, il est déconseillé chez la femme enceinte et allaitante, les enfants et les adolescents car il pourrait entraîner un retard de croissance. Il n'est pas conseillé aux personnes âgées car cela peut les fragiliser davantage. Il est préférable de ne pas faire de jeûne intermittent en cas d'épuisement surrénalien.

Comment jeûner?

Cela dépend de votre mode de vie, de vos habitudes. Ecoutez-vous et sentez votre corps et ses besoins. Il ne faut pas subir le jeûne mais le préparer: cela permet de s'y habituer.

Il ne faut en aucun cas introduire le jeûne intermittent brutalement il faut y aller par pallier. Attention au début



Les bienfaits du jeûne pour la santé sont multiples

- Pour la santé intestinale.
- Pour un rééquilibrage métabolique.
- Pour la prévention des infections.

Aujourd'hui cette pratique à la mode se fait dans un souci de bien-être, d'un regain d'énergie, de santé et longévité.

il peut y avoir des migraines mais ceci est passager. Surtout buvez beaucoup.

La priorité dans le jeûne intermittent est de respecter toutes les composantes alimentaires durant les 8 heures de repas, manger les aliments dans un ordre qui permet de lisser la courbe de glucose et des aliments à haute densité nutritionnelle et respecter les apports caloriques mais de bonnes calories avec des repas à charge glycémique basse.

De préférence métaboliquement, cela peut être plus efficace de ne pas manger le soir, cela permet d'avoir faim le matin et de laisser son foie durant la nuit faire son travail métabolique sans être dérangé par de la nourriture. C'est aussi propre à chacun: écoutez votre corps. Le jeûne, c'est aussi prendre des moments pour soi, pour son bien-être et se décharger de toute charge mentale. Pensez-y. ●

Le jeûne intermittent n'est pas dangereux MAIS il doit faire l'objet d'une surveillance médicale systématique. Il faut respecter la progressivité et la mise en place du jeûne donc il faut y aller progressivement et faire surveiller ses paramètres biologiques médicalement.



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

Gêné par sécheresse des yeux, de la peau et des muqueuses*?



- En utilisant des écrans (PC, GSM)
- En raison d'airco et de la pollution de l'air
- Ménopause – la zone intime de la femme

Disponible en pharmacies
CNK 4655-593 Omega 7 Pharma Nord 60 caps

* L'huile d'argousier contient Omega 7 et de la vitamine A. La vitamine A qui contribue au maintien de muqueuses normales et d'une vision normale.

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé



L'Ortho-Bionomy®: une approche douce

C'est une thérapie manuelle douce et bienveillante pour tous, du nourrisson au senior.

Sandrine Stauner-Facques/Chrystele Welter



La Méthode

L'Ortho-Bionomy® est une technique qui a été créée par Arthur Lincoln Pauls, docteur en ostéopathie d'origine canadienne, en 1976 en Californie. Puis la méthode a été largement développée en Suisse et en Europe. C'est une approche douce fondée sur les principes de l'ostéopathie. L'Ortho-Bionomy® a la faculté de stimuler l'autorégulation du corps par l'observation, l'écoute et l'accompagnement dans la recherche du retour à l'équilibre par voies réflexes.

Le principe

Le principe de base de l'Ortho-Bionomy® est d'accompagner le corps dans ses mouvements instinctifs de régulation plutôt que de lui imposer une technique directive. L'accompagnement se fait en proposant des compressions en douceur vers les zones tendues, favorisant leur détente, ou en suivant le corps dans ses mouvements d'ajustement, en respectant toujours son rythme et ses étapes d'intégration.

C'est ainsi que, sans utiliser aucune force, les tensions musculaires se relâchent. Les grandes fonctions du corps retrouvent alors leur équilibre originel car le corps

est respecté et soutenu avec douceur et précision.

En abordant et écoutant le corps dans ses dimensions physiques, émotionnelles et énergétiques, l'Ortho-Bionomy® contribue au développement harmonieux de la personne dans une action préventive et régulatrice.

Pour quoi et pour qui?

L'Ortho-Bionomy® permet d'intervenir dans toutes situations où le patient, dans sa globalité, au niveau physique et émotionnel, a besoin de se réorganiser correctement. Elle agit sur la large diversité des tissus de notre corps: les os, les tendons, les ligaments, les organes, les tissus mous... Ici la prise en charge des personnes est holistique. Chrystele prend en considération les aspects physiques, émotionnels et énergétiques.

Qui est Chrystele Welter?

«Formée et certifiée au magnétisme énergétique et à la méthode d'Ortho-Bionomy®, je pratique depuis plus de 23 ans avec passion et bienveillance auprès d'une clientèle fidèle. Je suis passionnée par toute approche du corps humain et par ses pleines capacités d'auto-régulation impression-



L'Ortho-Bionomy® soulage

- Lumbago, sciatique, mal de dos, tensions à la nuque, entorses.
- Déséquilibres des grandes fonctions (troubles du sommeil, respiration, circulation, digestion, élimination...).
- Grossesse: soutien avant, pendant et après accouchement.
- Stress, dépression, burn-out, anxiété.
- Approche des syndromes post-traumatiques...

nantes. J'ai l'élan de toujours mieux adapter mes soins à la demande spécifique de la personne que ce soit un processus de cicatrisation, dénouement musculaire, apaisement du mental pour une meilleure qualité de sommeil, revitalisation ou rééquilibrage du corps physique et énergétique du nourrisson au senior.

J'accorde une attention particulière aux nouveaux-nés, enfants et adolescents pour les aider à retrouver leur équilibre interne, leur confiance et estime de soi pour leur bon développement émotionnel et leur épanouissement.»

L'Ortho-Bionomy® et les enfants de 3 à 17 ans

«J'ai à cœur d'accompagner l'enfant et l'adolescent à se reconnecter avec son corps physique pour libérer des tensions physiques et émotionnelles liées à ce qu'il peut vivre



(conflit amicaux, difficulté à l'école, deuil, divorce, maladie d'un parent...) et l'aider à retrouver vitalité, joie et équilibre émotionnel.»

L'Ortho-Bionomy® pour une grossesse épanouissante

Grâce à son approche énergétique et viscérale, l'Ortho-Bionomy® aide au soutien psycho-émotionnel de la future maman confrontée à des difficultés de fertilité ou après des fausses couches ou dans le cadre de FIV ou PMA pour favoriser ses chances de succès.

L'attention portée sur les cervicales et le sacrum aide à soulager les tensions liées à la grossesse (douleurs du bas du dos, sciatique, troubles digestifs, douleurs abdominales...) ou apaiser ses possibles angoisses ou fatigue. Les tensions se relâchent, la circulation énergétique s'améliore.

-> L'Ortho-Bionomy® ne se substitue pas à un suivi médical mais le complète, le cas échéant. ●

Chrystele Welter - 27, rue principale - L-5240 Sandweiler - +352 621 252 122 - chrystelewelter@gmail.com



A quoi reconnaître les entreprises écologiques ?



Veillez au **label SDK**, aussi lorsque que vous mandatez des prestataires.

Le label signifie:

- Prévention des déchets
- Protection des ressources
- Protection du climat

SDK – geliebte Klimaschutz – plus d'infos sous:
Tél. 488 216 1, www.sdk.lu et    

Une action de la SDK avec ses partenaires :



Etre autiste, ce n'est pas de la faute des parents

Depuis 2008, le 2 avril, une journée est consacrée à l'autisme à travers le monde. Encore méconnu et mal pris en charge, ce trouble neurodéveloppemental touche environ 1% de la population. Laurélia Steinmetz, consultante, accompagne les familles, les enfants et forme les professionnels.

Sabrina Frohnofer

Mal élevé, turbulent, bête... longtemps, l'enfant autiste a été dénigré et incompris. Pourtant ce n'est pas de sa faute, même si son handicap est invisible et qu'il ne s'agit en aucun cas d'une maladie. «*On n'en guérit pas, mais on peut vivre avec, à condition de prendre cette différence en considération le plus tôt possible*», explique Laurélia Steinmetz, qui propose des séances pour les enfants concernés, accompagne les parents et encadre des formations en France mais aussi à l'IFEN à Luxembourg. «*L'origine est multifactorielle: en partie génétique mais aussi liée à l'impact environnemental dont les virus ou la prise de médicaments durant la grossesse qui pourrait avoir une incidence.*»

Des signes à ne pas négliger

Stop aux préjugés, un enfant diagnostiqué autiste ne l'est pas à cause de son éducation. «*Il y a différents signes: l'absence de langage, de sourires, des mouvements répétitifs. Mais aussi une relation sociale compliquée sans oublier des sensibilités sensorielles.*»

Le diagnostic du trouble du spectre de l'autisme (TSA) peut être réalisé dès 2 ans. «*Il existe trois niveaux allant de l'accompagnement léger à sérieux en passant par intermédiaire. Plus le dépistage est réalisé jeune, plus il sera aisé de mettre en place un accompagnement adapté pour offrir un équilibre à l'enfant.*» Trente pourcents des concernés présenteraient une déficience intellectuelle. «*Les troubles visuels et neurovisuels sont souvent présents dans l'autisme. Pensez à contrôler la vue et l'audition de votre enfant.*»

Scolarité obligatoire

Orthophonie, psychomotricité, ergothérapie peuvent aider. «*Il est aussi essentiel d'accompagner les parents, d'offrir un suivi à l'enfant, malheureusement, en Europe, on est en*



“ Un enfant autiste a envie d'avoir des amis, sauf qu'il n'a pas les codes pour interagir efficacement. ”

LAURÉLIA STEINMETZ

retard, même si, depuis 2005, la scolarisation des enfants autistes est obligatoire.»

Il s'agit d'un trouble complexe évoqué depuis les années trente et quarante grâce à Leo Kanner et à Hans Asperger, mais le mode de fonctionnement de ces personnes demeure flou faute de moyens et d'outils. C'est dans ce but qu'il faut sensibiliser les enseignants, épauler les parents pour que ces enfants parviennent à grandir malgré leurs différences. ●

Diagnostic et accompagnement

Laurélia Steinmetz a été avocate au Luxembourg durant douze ans. Elle a changé de voie pour aider son enfant, diagnostiqué autiste. En 2017, elle a ouvert son entreprise *Harmonie apprentissage* pour épauler les enfants différents et proposer de la guidance parentale. Elle est titulaire d'un diplôme universitaire *Handicaps et troubles du spectre autistique*. «*L'autisme a toujours existé. Beaucoup d'adultes ignorent l'être faute de dépistages.*»

La Fondation autisme Luxembourg (FAL) créée il y a 27 ans peut enclencher une procédure d'évaluation diagnostique. Le service de la FAL est accessible à toute personne qui vit ou cotise au Luxembourg.

Contacts: contact@harmonie-apprentissage.fr;
autisme@fal.lu



GRATIN DE CHOU-FLEUR AUX OEUFS

L'astuce de Sandrine:
Veau, boeuf, porc, agneau ou volaille se marient bien avec ce gratin. Côté poisson, le cabillaud convient parfaitement aussi.



POIREAUX (OU ENDIVES) AU JAMBON ET CURRY

L'astuce de Virginie:
Ce plat s'accompagne bien de riz. Choisissez un riz complet, basmati ou sauvage car leur indice glycémique est bas.

GRATIN DE CHOU-FLEUR

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chou-fleur frais
- 4 œufs durs (plein air préférence)
- 50 cl de lait écrémé (végétal si vous préférez)
- 70 g de gruyère ou de comté
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- Sel, poivre, muscade râpée
- Persil haché

Mode de préparation

- Couper l'extrémité du chou-fleur afin de retirer les feuilles et le vert et ne garder que le blanc. Couper ensuite les fleurettes blanches. Les mettre dans une passoire et laver à l'eau froide.
- Faire cuire le chou-fleur à la vapeur. Selon votre mode de cuisson, le temps de cuisson peut varier entre 20 et 30 mn. Ne pas le sur-cuire car il va passer encore 40 mn au four.
- Mettre le chou-fleur sur un torchon ou papier absorbant pour enlever l'excédent d'eau. Absorber au maximum.

- Faire cuire les 4 œufs durs (10 mn dans l'eau à ébullition).
- Graisser un plat à gratin. Y disposer la moitié du chou-fleur.
- Emietter les 4 œufs durs dessus de façon régulière.
- Saupoudrer cette préparation du persil haché et ajouter le chou-fleur restant.
- Préchauffer le four à 180°.
- Préparer la sauce béchamel: mettre le beurre dans une casserole, le faire fondre sur feu doux. Ajouter la farine en remuant correctement. Ajouter le lait, remuer au fouet. La sauce doit épaissir sans faire de grumeaux. Ajouter sel, poivre et muscade râpée.
- Verser la sauce béchamel sur le chou-fleur, saupoudrer de gruyère ou de comté râpé.
- Mettre votre préparation au four durant 40 mn environ (le fromage doit être doré). Si besoin, mettre la fonction grill en restant à côté de votre four.

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.



POIREAUX (OU ENDIVES) AU JAMBON ET CURRY

Ingrédients pour 4 poireaux

- 4 blancs de poireaux ou 4 belles endives
- 4 tranches de jambon blanc
- 200 g de champignons de Paris frais
- 500 ml de lait demi-écrémé
- 125 g de mozzarella râpée
- 1/2 bouquet de ciboulette (à hacher)
- 40 g de farine
- 40 g de beurre
- 1 peu d'huile d'olive
- 1/2 c à c de curry doux
- Graines de courge

Mode de préparation

- Faire cuire les blancs de poireaux (ou endives) 5 mn dans un grand volume d'eau bouillante salée. Les égoutter et les essuyer dans un linge propre ou du papier absorbant. Pour enlever le plus d'eau possible, ne pas hésiter à les presser un peu dans votre linge.
- Nettoyer les champignons, les couper en tranches et les

faire revenir dans de l'huile d'olive. Ajouter sel et poivre. Les mettre de côté.

- Préchauffer le four à 200°.
- Préparer la sauce béchamel: mettre le beurre dans une casserole, le faire fondre sur feu doux. Ajouter la farine en remuant correctement. Ajouter le lait, remuer au fouet. La sauce doit épaissir sans faire de grumeaux. Ajouter les champignons, sel, poivre, curry et la ciboulette.
- Rouler les poireaux (ou les endives) un à un dans une tranche de jambon.
- Graisser un plat à gratin, placer les poireaux. Les napper de la béchamel et recouvrir de mozzarella râpée. Parsemer de graines de courge.
- Faire cuire 20 mn dans le four.

L'astuce de Virginie

Pour alléger la sauce béchamel, remplacer la farine par de la maïzena. Cette béchamel apporte 61 calories/personne soit la moitié d'une béchamel traditionnelle.

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!



SORTIR



SPECTACLE

Manu Payet

Casino 2000 présente le retour de Manu Payet avec un nouveau spectacle!

Et si on reprenait là où on l'avait quitté? Au petit matin, ivre, endormi sur le canapé avec le chien...

Trois ans après son dernier spectacle, *Emmanuel*, Manu Payet revient, papa et boomer, sans tabac et sans gluten vous raconter sa suite, *Emmanuel 2*.

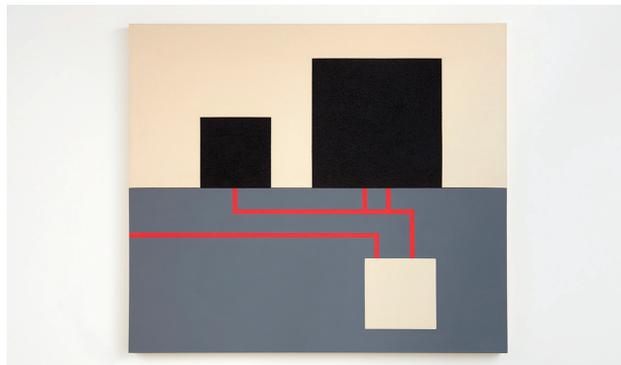
Manu Payet a la particularité, le pouvoir incroyable de nous donner l'illusion de ne parler qu'à nous. Cet ex-animateur radio est un conteur incroyable. Il est naturellement drôle et se livre complètement en racontant son vécu : les spectateurs sont à la fois émus et hilares. Un spectacle bien construit et rythmé à souhait... Ce sera parfait pour travailler vos abdos. Un vrai moment de détente attend les spectateurs.

Judi 25 mai 2023 au CHAPITO. Ouverture à 19h - Spectacle à 20h. A partir de 37€ - www.casino2000.lu

EXPO

Peter Halley

Cette exposition monographique d'envergure se concentre sur la première décennie de la carrière de Peter Halley, période prolifique qui a vu naître la pratique picturale de l'artiste et ses écrits critiques. Réunissant trente peintures iconiques provenant de collections publiques et privées ainsi qu'un ensemble de dessins, croquis et notes jamais présentés à ce jour, l'exposition mettra en lumière le développement du vocabulaire pictural pour lequel l'artiste est connu et les fondements idéologiques à son origine.



© Photo: Robert Glowacki

L'exposition sera accompagnée d'un catalogue richement illustré incluant une interview d'envergure avec l'artiste, un essai de la commissaire d'exposition et deux textes inédits de Paul Pieroni et Tim Griffin.

Jusqu'au 15 octobre 2023 au Mudam de Luxembourg - www.mudam.lu



CONCERT

Michel Polnareff

Michel Polnareff repart en concerts événements en 2023 pour sa tournée «*Concert en scène centrale*». Icône incandescente, compositeur redoutablement doué, Michel Polnareff n'a jamais laissé personne indifférent. Son style inégalable, entre pop et mélodies classiques, ses looks et ses chansons ont accompagné une France en pleine mutation, à l'assaut d'un nouveau siècle. Le revoilà avec la sortie d'un nouvel album et une tournée dans l'hexagone. Il est de passage en Moselle, il faut donc en profiter car Polnareff est un artiste de légende. Il est de retour avec une scénographie centrale exceptionnelle qui donne la part belle aux arrangements piano-voix de son nouvel album. Douze chansons mythiques épurées et sublimées, portées par une voix emblématique. Le chanteur s'autorise de vraies audaces pianistiques et vocales, d'une incroyable modernité.

Samedi 17 juin 2023 à 20h au Galaxie d'Amnéville en Moselle - www.label-ln.com



Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer: www.letzbehealthy.lu et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail. Date limite de participation: 30/04/23



Un merveilleux souvenir

L'auteur

Marc Pautrel vit à Bordeaux où il se consacre entièrement à l'écriture. Il est l'auteur de dix romans dans la collection «L'Infini», dont *La vie princière* (2018; «Folio», 2019) et *Le peuple de Manet* (2021).



Essayez Perskindol

Découvrez les bienfaits de Perskindol Active Gel grâce à Letz be healthy !

Plus fort que les douleurs musculaires

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lumbagos, claquages... Grâce à sa double action, Perskindol Active Gel, dispositif médical, est le traitement topique idéal des troubles musculaires et articulaires dans le sport et dans la vie quotidienne.

Perskindol Active Gel rafraîchit d'abord pour apaiser les douleurs. Ensuite ses huiles essentielles stimulent l'irrigation sanguine et procurent une agréable sensation de chaleur. Idéal avant, pendant et après le sport. ●

DEMANDEZ VOTRE ÉCHANTILLON GRATUIT !

Extrait de l'ouvrage

«Partout le chaos règne, mais ne vous en souciez pas, continuez d'écrire. Ce sont les paroles de mon éditeur. Je lui réponds que j'essaie, que je viens même de terminer un court texte, un récit plus ou moins tragique, une histoire saisissante, je crois. Mais ce n'est qu'une sombre intrigue familiale, et trop difficile à lire, trop triste, cela affligerait les lecteurs, et d'ailleurs, cela ne les intéresserait tout simplement pas, c'est ma famille, tout le monde s'en fiche.»

L'avis de notre rédaction

Ce roman semble être l'histoire de l'auteur qui explique qu'il a écrit un livre qui ne pourra pas être publié car un des protagonistes pourrait se retourner contre lui. Son éditeur bienveillant souhaite le protéger d'un éventuel procès pour diffamation et refuse de le publier. Alors il décide de conter des souvenirs d'enfance avec sa soeur, ses grands-parents. Se succèdent beaucoup de descriptions qui permettent aux lecteurs de s'imaginer les faits, les endroits décrits avec grand soin.

Au fil des pages, l'auteur décrit sa famille, les douleurs qu'il vit, ses péripéties du quotidien, le fait que la vie peut être brutale parfois. Une calme colère émane de ce petit roman qui reste très mystérieux jusqu'à la fin...

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



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



CITREX

Complément alimentaire à base d'extrait de *Citrus limon L. Osbeck* (Bergamote), d'extrait de *Citrus sinensis var Osbeck* (Orange sanguine), de vitamines B6 et B12 et de chrome.
Ne se substitue pas à un mode de vie sain et à une alimentation variée et équilibrée.

Parce que souvent les mesures
hygiéno-diététiques ne suffisent pas...

...la nature nous offre **CITREX**



- => 2 comprimés par jour avec le petit déjeuner et le dîner
- => maintien d'une glycémie normale et d'un métabolisme énergétique normal

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

Disponible en pharmacie.

COUPS, BLEUS, BOSSES, COURBATURES

Arnica Naturel® Soulager les maux au quotidien

LE SOIN QUI SOULAGE
LES TRACAS DU QUOTIDIEN :

PROPRIÉTÉS
DE LA PLANTE

ACTIF

Actions anti-douleur,
cicatrisante et anti-
inflammatoire. Soulage
les courbatures, les
douleurs musculaires
et piqûres d'insectes.

Arnica
Montana

LES PLUS PRODUIT :

- À partir de 1 an,
- Sans allergène, sans paraben,
sans colorant, sans parfum ajouté
ni conservateur,
- Convient à toute la famille*,
- Composition en principes actifs
naturels d'arnica montana
(10g pour 100g),
- Parmi les plus dosés en actifs du
marché.

CECI N'EST PAS
UN MÉDICAMENT

À PARTIR DE 1 AN*

SANS ALLERGÈNE

SANS PARABEN

SANS COLORANT

SANS
CONSERVATEUR

SANS PARFUM
AJOUTÉ



Tube de 50 gr
Cosmétique


LEHNING
LABORATOIRES

Utilisation: Appliquer le gel Arnica Naturel® gel, dès que possible. Masser légèrement jusqu'à
complète pénétration du gel. Renouveler l'application 2 à 3 fois par jour si nécessaire.

Composition: Aqua, Alcohol, Arnica montana extract, Propylene glycol, Glycerin, Carbomer, Carrageenan, Potassium hydroxide.

Précautions d'emploi: ne pas appliquer près des yeux, ni sur les muqueuses et les plaies. Ne pas appliquer chez les
sujets sensibles à l'arnica. *À partir d'un an. Usage externe ne pas avaler. Se laver les mains après utilisation.