N°78 - mai 2023

GRATUIT

Letz be healthy

ENFANCE
La psychologie positive

Soins du visage et des cheveux

PÄIPERLECK
Satisfaction des clients

FORMATIONS
Le microbiote intestinal

Grignotages intempestifs: les causes

Street workout: se muscler gratuitement

Maladie de Lyme

Zoom sur les services eSanté



Trek
Partez avec Decathlon

BIEN-ÊTRE
L'Emsculpt Néo®

PERSKINDOL®

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

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

healthcareers.lu



health careers
pour des professionnels d'exception

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

édito



Joli mois de mai

Vous aussi, vous avez un grand calendrier accroché au mur de votre bureau?

Nous, oui, et nous venons d'arracher la page du mois d'avril pour découvrir celle du mois de mai… bien évidemment! On l'aime ce mois de mai, tout beau et tout fleuri! Le temps se montre plus clément, et devient synonyme du retour des journées longues et ensoleillées.

Nous allons profiter dès que possible des terrasses de notre pays, des balades en forêt, et nous allons programmer nos vacances. En bref : nous réfléchissons, nous planifions pour passer de bons moments et graver des souvenirs dans nos mémoires en famille, entre amis, ou les deux.

Les chanceux qui ont un potager commencent sérieusement à y travailler afin de pouvoir récolter le fruit de leur labeur dans quelques semaines… quand les détenteurs de balcons mettent les mains dans la terre pour égayer leurs jardinières de jolies fleurs colorées.

Si l'on s'en tient à l'adage populaire, mai est le mois parfait pour faire ce qu'il nous plaît. À l'origine, cette croyance concerne surtout les tenues vestimentaires plus légères, cependant nous avons envie d'élargir le champ des possibles, et de dire que le mois de mai est le mois parfait pour penser un peu à soi et s'offrir un petit plaisir sans culpabilité : un massage, un week-end à la mer, un resto avec des ami(e)s…

Lançons-nous! Notre vie est redevenue normale, profitons-en! Partageons notre optimisme et nos sourires, cela fait du bien, et logiquement cela devrait être communicatif.

Les masques sont tombés, alors souriez!

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.

MADE IN LUXEMBOURG

DÉTOX
MINCEUR
TRANSIT

Restaurez **la balance de votre corps**
et retrouvez un transit idéal



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



CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ VOUS A NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

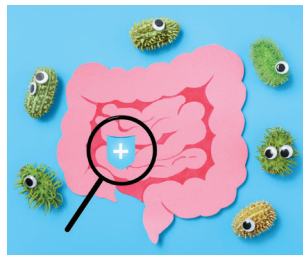
Letz be healthy
N°78 - mai 2023

Sommaire

7
Zapping .....
- Les services eSanté, au coeur de l'écosystème de la santé
- Les appareils pour faire maigrir font fureur mais... attention!
- Vaccin contre le HPV: les garçons aussi!



10
Beauté .....
Prendre soin de notre visage et de nos cheveux



12
Formations .....
Le microbiote intestinal, acteur clé de notre santé

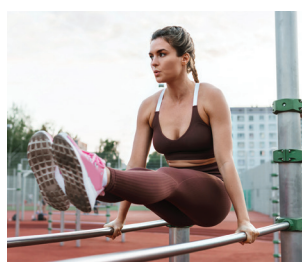


14
Nutrition .....
Grignotages intempestifs: quelles en sont les causes?



16
Bien-être .....
L'Emsculpt Néo®

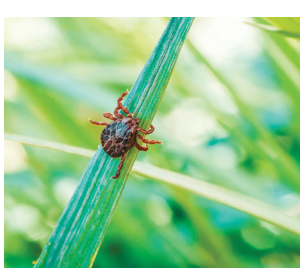
18
Conseils du mois .....
- Détoxifier, oui mais comment?
- Nos indispensables pour vos activités grand air
- FloraSvelte: le probiotique minceur
- Nuits courtes: quel lien avec l'obésité?



22
Sport .....
Street workout: pour se muscler en extérieur gratuitement



24
Trek .....
Partez en séjour avec Decathlon Arlon ou Decathlon Wavre



26
Santé .....
La maladie de Lyme ou borréliose



28
Société .....
Päiperléck, la qualité des services et la satisfaction des clients sont placées au coeur de notre action



30
Enfance .....
La psychologie positive pour être bien dans ses baskets



31
Recettes .....
Gratin de courgettes rapide
Tarte aux asperges vertes et parmesan

33
Sortir .....
Concert, exposition, visite

34
Concours .....



Les services eSanté, **pour le partage des données de santé** en toute sécurité

Grâce aux services de santé digitaux, tels que le DSP (Dossier de Soins Partagé) et le CVE (Carnet de Vaccination Electronique), les données de santé essentielles (résultats d'analyses de laboratoire, imagerie médicale, historique vaccinal, rapports médicaux, etc.) peuvent être partagées de façon sécurisée entre professionnels de santé, et entre les patients et leurs médecins.

Cela facilite le suivi et la coordination des soins de santé pour les professionnels qui prennent le patient en charge.

Pour utiliser ces services gratuits, il suffit d'activer votre compte eSanté via l'application mobile myDSP (codes QR ci-dessous) ou directement sur notre portail www.esante.lu.

AGENCE eSanté LUXEMBOURG | Agence nationale des informations partagées dans le domaine de la santé

Carnet de Vaccination Electronique

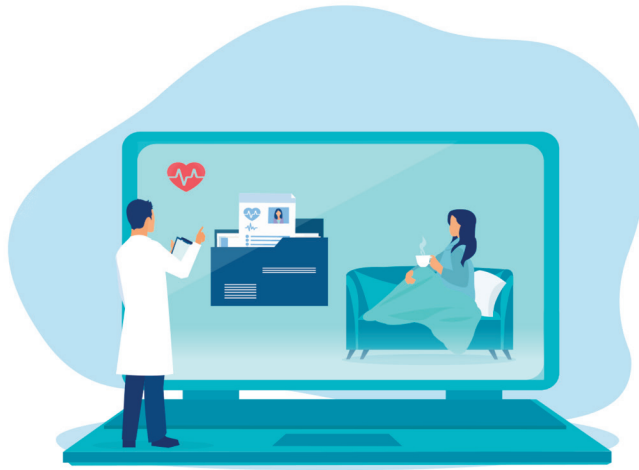
my DSP Ma santé au cœur de nos échanges

App Store

Google Play

ZAPPING

Les **services eSanté**, au cœur de l'écosystème de la santé



L'Agence eSanté a pour mission principale de faciliter le partage et l'échange de données de santé du patient entre les professionnels de santé intervenant dans son parcours de soins de santé. Les divers services eSanté facilitent ainsi le suivi et la coordination de votre prise en charge médicale, et vous permettent en tant que patient de jouer un rôle actif dans votre suivi médical. Tout cela au travers d'un seul compte, votre «compte eSanté». Petit tour d'horizon des services eSanté à votre disposition.

Le **Dossier de Soins Partagé (DSP)** est votre dossier de santé électronique personnel et sécurisé qui regroupera, dès son activation, vos données de santé essentielles déposées par les professionnels de santé qui vous suivent. Il est sous votre contrôle direct: l'accès à votre DSP est réservé à vous-même ainsi qu'aux professionnels de santé agréés au Luxembourg à qui vous donnez un droit d'accès. Tout accès à votre DSP (consultation/ dépôt de données) est tracé, avec indication du nom de la personne, de la date et de l'heure.

Actuellement, quatre types de documents sont envoyés automatiquement dans le DSP: les résultats de labo, l'imagerie médicale et les rapports qui y sont liés, le résumé patient et le résumé prestations pour les patients suivis par un médecin référent. D'autres documents, tels que la lettre de sortie d'hôpital, vont suivre prochainement. Et en tant que patient, vous pouvez vous-même déposer des informations de santé dans l'espace personnel de votre DSP.

Le **Carnet de Vaccination Electronique (CVE)**, qui est en déploiement progressif depuis 2022, dématérialise la carte jaune actuelle. Il offre plusieurs avantages: une consultation de vos vaccins possible à tout moment, des notifications de rappel vaccinal, des recommandations vaccinales personnalisées.

Le service **MaSanté@UE** est un service d'échange de données de santé au sein de l'UE via un réseau sécurisé reliant les Points de Contact Nationaux pour la e-santé, qui permet:

1) de partager un résumé patient contenant les informations de santé essentielles avec un médecin à l'étranger.
2) de récupérer un médicament dans une pharmacie d'un autre pays européen grâce au transfert d'une prescription digitale.

En tant qu'affilié luxembourgeois, vous pouvez actuellement bénéficier de l'échange du résumé patient, en enregistrant votre consentement dans votre DSP (Configurateur de profil/ Droits d'accès).

Plus d'infos ou besoin d'assistance ?
Tel: (+352) 2712 5018 33
Email: helpdesk@esante.lu - Web: www.esante.lu

Saviez-vous que...

- un professionnel de santé a l'obligation de déposer une donnée de santé dans votre DSP dans les 15 jours suivant votre demande *(article 9 du règlement grand-ducal du 6 décembre 2019 précisant les modalités et conditions de mise en place du DSP),*
- vous pouvez donner un droit d'accès permanent à un professionnel de santé en l'enregistrant dans le Cercle médical de confiance de votre DSP,
- si vous ne vous sentez pas à l'aise avec les outils digitaux, vous pouvez désigner un «assistant DSP» pour vous accompagner dans la gestion de votre DSP - il bénéficie des mêmes droits d'accès que vous-même.

Les appareils pour faire maigrir font fureur mais... **attention!**



Le 26 mai 2020, nous avons vu l'entrée en vigueur du règlement et abrogation des directives pour unifier la réglementation au sujet du matériel médical. La procédure d'obtention du marquage CE d'un dispositif médical implique de nombreux acteurs, aussi bien économiques qu'institutionnels, qui vont collaborer jusqu'à sa mise sur le marché et au-delà.

Chloé Lenoir

Le règlement européen 2017/745 relatif aux dispositifs médicaux fixe des règles et exigences élevées en matière de sécurité et de performance des dispositifs médicaux, de vigilance post marché mais aussi de traçabilité.

Fabricants, distributeurs, importateurs ou mandataires sont tous impactés par ce changement de cadre réglementaire et devront mettre en œuvre les moyens humains et financiers, nécessaires notamment dans le cadre de l'élaboration de la documentation technique.

Ce règlement concerne aussi bien les médecins que les instituts de beauté en général. Ce règlement impose à quiconque qui fait des soins esthétiques d'avoir une machine avec un CE médical (conformité européenne).

Le délai de trois ans, fixé pour l'entrée en vigueur a commencé à courir et il a été primordial de se mettre en ordre de marche pour se mettre en conformité lors de son application obligatoire dès le 20 mai 2020. Au Luxembourg, à compter du 26 mai 2023, des contrôles stricts vont être effectués pour vérifier la conformité des machines mises à disposition du public.

> “ Au Luxembourg, à compter du 26 mai 2023, des contrôles stricts vont être effectués pour vérifier la conformité des machines mises à disposition du public. ”

Obligations pour les prestataires

- Ils doivent être en mesure de fournir l'intégralité des études cliniques qui ont été effectuées sur la machine.
- Les prestataires doivent être en mesure de prouver les résultats avant/après (réels sans retouches) en photo.

L'objectif est de protéger le consommateur final par rapport aux résultats qui sont annoncés. Il y a beaucoup trop de machines sur le marché qui ne répondent pas aux promesses faites et c'est de la tromperie pure, les messages sont mensongers.

Conséquences pour les instituts qui utilisent des contrefaçons

A partir du 26 mai prochain, des contrôles vont être effectués par des policiers et douaniers. Le but sera de vérifier la légalité de toutes les machines qui sont utilisées sur le territoire européen.
Si la machine n'est pas dans les règles, les forces de l'ordre pourront:

- Opérer à une saisie immédiate du matériel.
- Pour des machines médicales, il y a en plus pratique illégale de la médecine avec des amendes et peines de prison possibles...

Les machines visuellement sont totalement copiées, elles sont strictement similaires. L'Emsculpt - voir page 16 de ce numéro - est vendu en contrefaçon environ 2.000 dollars sur Alibaba alors que la machine authentique utilisée par Medistetix vaut 125.000 euros.

Certaines machines sont même carrément dangereuses pour les clients. Certaines praticiennes n'ont absolument pas conscience de tout cela et c'est triste pour elles mais d'autres le font délibérément et là, c'est moins correct à tous les niveaux.

Vaccin contre le HPV: **les garçons aussi!**



Cancer du col de l'utérus, condylomes, verrues génitales... peuvent être prévenus par la vaccination contre le papillomavirus humain (HPV). Celle-ci est gratuite au Luxembourg de 9 à 14 ans, pour les filles et pour les garçons.

Les papillomavirus humains sont une famille de virus qui infectent la peau et les muqueuses. Il en existe plus de 200 types. Environ une douzaine de ces types d'HPV sont dits à haut risque. Ils sont impliqués dans l'émergence de précurseurs de cancers, et même responsables de certains cancers, dont le plus fréquent est le cancer du col de l'utérus, qui concerne près de 35.000 femmes chaque année en Europe. Mais sa manifestation la plus bénigne - les verrues génitales - atteint chaque année quelque 450.000 femmes et 400.000 hommes.

Vaccination efficace

La vaccination permet de prévenir les lésions du col chez les femmes, mais aussi les infections persistantes et les verrues génitales chez les jeunes hommes. Une vaccination large permettrait ainsi de réduire presque à néant un fardeau social, économique et de santé publique du papillomavirus.
En effet, souvent le virus reste présent dans le corps sans manifester le moindre signe ou symptôme mais peut continuer à se transmettre. Le HPV est présent dans le monde entier, et on estime que 80% de la population sexuellement active est un jour confrontée à une infection à HPV, dont la moitié entre 15 et 24 ans.

Aujourd'hui, la vaccination est mieux connue chez les filles, en raison de l'importance de la prévention du cancer du col de l'utérus. Chez les garçons, les occasions d'en parler sont plus rares, et souvent les garçons ne sont pas vaccinés pendant la période de gratuité du vaccin (voir encadré). ●

Au Luxembourg, la vaccination contre le papillomavirus humain (HPV) est recommandée et gratuite via le programme de vaccination de l'état:

- pour les filles et les garçons de 9 à 14 ans inclus,
- à partir de l'âge de 15 ans, chez les jeunes hommes et les jeunes femmes immunodéprimés et les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes.

La vaccination de la population générale à partir de l'âge de 15 ans est possible dans le cadre d'un rattrapage, mais pour l'instant elle ne bénéficie pas de la gratuité du programme de vaccination de l'Etat. Le coût à charge du patient est alors de 127,77€

Pour en savoir plus:
hpvinfo.lu



Prendre soin de notre visage et de nos cheveux

La nouvelle saison est inspirante et l'on trouve en pharmacies de nouvelles petites merveilles que nous partageons toujours avec vous.

Sandrine Stauner-Facques .....

Nous aimons tous tester et adopter de nouveaux produits. L'attrait de la nouveauté est irrésistible, n'est-ce pas?

Sérums mixtes pour le visage

L'efficacité des sérums s'explique par une forte concentration de principes actifs. Leur rôle est de préparer la peau avant l'application d'un autre soin afin de renforcer l'action de ce dernier. Un sérum s'utilise donc en complément et pas seul! Il faut étaler le sérum uniformément sur le visage et le cou (à ne pas négliger).

Uriage a créé le Sérum Booster H.A. qui contient 1,5% d'acide hyaluronique pur et naturel qui agit sur les signes de déshydratation (ridules, inconfort, teint terne...). Sa texture confortable et ultra-légère fond sur la peau pour restaurer les mécanismes naturels de l'hydratation. La peau est repulpée, lissée et hydratée. Ce sérum améliore la qualité de la peau pour un véritable effet peau de pêche.

Age Proteom est le nouveau sérum de longévité cellulaire d'*Esthederm*. Ce sérum protège le protéome cutané et le préserve de toute forme de stress. Grâce à ce super bouclier, les mécanismes naturels développés par la peau pour lutter contre les signes de l'âge sont préservés et renforcés.



Ce soin unique au monde se veut à la fois universel, complet et hautement tolérant. C'est un sérum révolutionnaire à appliquer à tous les âges, sur tous les types de peaux, matin et soir et ce, toute l'année!



Pour les hommes

Clyde For Men est la première marque belge de soins pour hommes certifiée bio. La philosophie de *Clyde For Men*? Efficacité et simplicité! La marque propose une routine bien-être qui combine tous les indispensables pour une peau sublimée en un minimum de soins. Le secret? Des formules pointues, basées sur des actifs naturels, élaborées par des experts de la beauté et qui répondent aux besoins de tous les types de peaux, même les plus sensibles. Une routine de soins simple et efficace. La gamme *Clyde For Men* se compose de quatre essentiels: un soin visage hydratant et apaisant, un sérum anti-cernes, un soin visage anti-âge et un soin contour des yeux anti-âge.

Pour les cheveux

Les cheveux sont un atout de beauté. Ils subliment notre allure et expriment notre personnalité. Pour les sublimer, *Nuxe* a inventé une nouvelle gamme de produits spécifiques nommés «Hair Prodigieux» avec un trio à adopter sans attendre.

Nuxe a créé un masque avant-shampooing, un shampooing et un démêlant. Ce trio offre à tous les cheveux le luxe d'une routine minimaliste délivrant une performance de brillance et de réparation intenses, sans compromis sur la sensorialité. Ce rituel avant-gardiste réinvente les codes du soin des cheveux en commençant par une 1ère étape de nutrition avant-shampooing: un geste innovant, concentrant les précieux pouvoirs des huiles végétales et un parfum envoûtant, fidèle à l'héri-



tage de l'iconique Huile Prodigieuse®. Fidèle à sa charte de formulation stricte, le laboratoire *Nuxe* n'a pas fait exception pour développer la collection Hair Prodigieux®. Véganes et *Made in France*, ces formules clean contiennent au minimum 94% d'ingrédients d'origine naturelle, des huiles 100% végétales reconnues pour leur affinité avec les cheveux. Sans silicone et sans sulfate, ces formules respectent les cheveux.

Les amoureux de *Rainpharma* vont adorer Balancing Shampoo. Un shampooing doux qui respecte le cuir chevelu, à base d'ingrédients naturels qui prennent soin des cheveux, les adoucissent et les font briller comme jamais. Ce shampooing naturel assainit en douceur, mais en profondeur, apaise et fortifie le cuir chevelu. ●

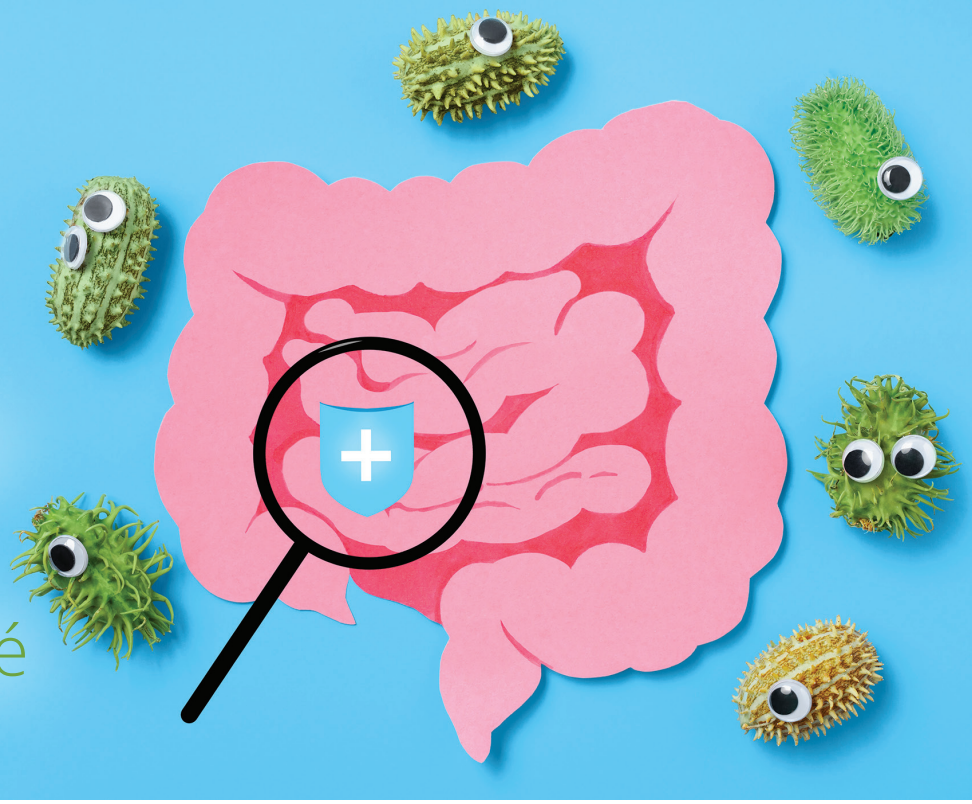


NOUVEAUTÉS BIO

La pivoine à l'honneur

Klorane a créé une nouvelle gamme de soins visage apaisants à la Pivoine Bio. La marque poursuit sa démarche engagée pour une beauté naturelle et responsable. Plus que jamais guidée par l'intelligence soignante des plantes, la nouvelle ligne de soins répond à toutes les exigences des peaux sensibles avec des formules efficaces Haute Tolérance, certifiées COSMOS ORGANIC avec un combo d'actifs naturels Bio. Sans oublier la sensorialité unique de la nature incarnée par la délicatesse exquise de la Pivoine. Vous trouverez:

- La crème riche apaisante à la Pivoine BIO qui apaise, nourrit, protège.
- La crème légère apaisante à la Pivoine BIO qui apaise immédiatement et durablement les peaux sensibles.
- L'eau lactée démaquillante à la Pivoine BIO qui démaquille efficacement visage, yeux et lèvres en respectant les peaux sensibles. Sa texture légère et lactée allie la fraîcheur d'une eau et le confort d'un lait pour un démaquillage efficace et doux, qui ne dessèche pas la peau.
- Le masque stick est un soin visage haute tolérance pour une action apaisante immédiate et durable.



Le microbiote intestinal, **acteur clé** de notre santé

Le microbiote représente l'ensemble des micro-organismes, communément appelés microbes (bactéries, virus, champignons, parasites) qui vivent en symbiose avec notre organisme. Selon les récentes découvertes scientifiques, les liens entre la qualité de notre microbiote intestinal et notre santé ne sont plus à prouver.

Sandrine Stauner-Facques/Céline Dohmen

Qu'est-ce qu'un microbiote?

Notre corps est colonisé par différents types de microbiotes: le microbiote cutané, buccal, vaginal, pulmonaire, ORL et le microbiote intestinal, le plus connu de tous. Il est également appelé «flore intestinale».

Le microbiote intestinal est composé de milliards de bactéries, pour un poids total de près de 2 kg, soit plus que le poids du cerveau!

Quels sont les rôles du microbiote intestinal?

Le rôle le plus connu du microbiote intestinal est d'assurer une bonne digestion. S'il est déséquilibré, nous souffrons d'ailleurs de troubles digestifs tels que ballonnements, flatulences, diarrhées, constipation et/ou alternance des deux.

Récemment, des études ont mis en évidence d'autres rôles du microbiote intestinal sur notre santé:

1. **Le microbiote est garant d'une bonne immunité.** Premièrement car les bactéries de la flore intestinale sont impliquées dans la maturation et l'activation des cellules du système immunitaire intestinal, qui nous protège contre les attaques de pathogènes tels que les bactéries et les virus.
   Deuxièmement, car lorsque le microbiote est déséquilibré, l'intestin devient «poreux», c'est-à-dire qu'il est percé de trous microscopiques via lesquels les pathogènes, virus et bactéries peuvent entrer librement dans l'organisme et causer des dégâts.
2. **Le microbiote est garant d'une bonne santé mentale.** Les bactéries de notre intestin peuvent en effet influencer notre humeur et notre comportement en communiquant avec notre cerveau via les voies sanguines et surtout, le nerf vague. Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle également «le deuxième cerveau».
3. **Le microbiote est impliqué dans la gestion du poids.** Un microbiote déséquilibré favorise le surpoids, pour deux raisons principales: il peut favoriser les pulsions alimentaires (surtout pour le sucré) et extrait plus de calories qu'un microbiote sain! Injuste? Oui... mais rien ne vous empêche de mettre en place quelques conseils pratiques pour améliorer sa qualité (que nous vous proposerons plus tard dans l'article).

Y a-t-il un lien entre microbiote et certaines maladies?

Un microbiote déséquilibré peut en effet favoriser le développement de certaines maladies telles que:

1. Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, comme la maladie de Crohn et la RCH (Rectocolite Hémorragique).
2. Le surpoids et l'obésité.
3. Les maladies cardiovasculaires.
4. Les intolérances alimentaires, et certaines allergies comme l'asthme (très fréquent chez les enfants).
5. Les maladies neurodégénératives comme Alzheimer et Parkinson, et même les maladies auto-immunes comme la sclérose en plaque.

Cependant, il est important de noter que les recherches dans ce domaine sont encore en cours. Le lien entre le microbiote et ces maladies est complexe et encore mal compris.

Comment prendre soin de son microbiote?

1. **Consommer des aliments riches en fibres**, comme les légumineuses, les céréales complètes et semi-complètes, les fruits et les légumes.
2. **Varier votre alimentation le plus possible:** minimum 3 ou 4 légumes différents (et de préférence de couleur différente) et 2-3 fruits différents/jour.



3. **Consommer des aliments fermentés**, tels que yaourts, kéfir, choucroute, miso, légumes fermentés en bocaux ou encore tempeh ou tofu fermenté.
4. **Consommer des aliments riches en prébiotiques,** comme les oignons, les poireaux, l'ail, les asperges, les artichauts, les bananes peu mûres.
5. **Éviter les aliments transformés et riches en sucres,** qui perturbent l'équilibre du microbiote en favorisant la croissance de bactéries pathogènes.
6. **Protéger votre microbiote en prenant des probiotiques lorsque vous prenez des antibiotiques.** En effet, les antibiotiques tuent toutes les bactéries... les pathogènes comme les bonnes. La prise d'antibiotiques peut perturber votre microbiote sur le long terme si vous ne le protégez pas.
7. **Si vous souffrez d'une dysbiose,** faites vous aider par un professionnel de la santé pour soigner votre intestin et rétablir une bonne digestion.

Pour conclure

Le microbiote est actuellement au cœur de la recherche scientifique. Les mécanismes précis par lesquels il agit sur notre santé sont encore flous. Cependant, il est évident que prendre soin de son microbiote est essentiel pour être (et rester) en bonne santé. ●

DATES À NOTER

- **Formation microbiote**: 09-10 septembre 2023 (en direct en visio)
- **Formation nutrition du sportif:** 24-25 juin 2023 (en direct en visio)

Programmes et inscriptions sur www.adnl.lu

À suivre sur l'agenda de notre site: les dates des rendez-vous naturo (gratuits), en présentiel pour découvrir notre philosophie et notre formation!



Formation professionnelle en naturopathie: prochaine session sur 1 an en e-learning le 16/10

ADNL
ACADÉMIE DE NATUROPATHIE LUXEMBOURG

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

MADE IN LUXEMBOURG
MEMBRE LUXEMBOURG LIFELONG LEARNING CENTER

Grignotages intempestifs: quelles en sont les causes?

Les raisons pour lesquelles vous avez envie de grignoter sont multiples: stress, fatigue, gourmandise, frustration, besoin de réconfort,... Mais pas uniquement! Souvent, ces envies sont des messages d'alerte que vous envoie votre corps.

Sandrine Stauner-Facques/Céline Dohmen



Céline Dohmen, notre spécialiste nous dit que, contrairement à ce que l'on croit, ce n'est pas forcément par manque de volonté que l'on grignote.

Quelles sont les causes principales de nos envies de sucre?

Vous grignotez peut-être car vous êtes carencé en certaines vitamines et oligo-éléments.
Votre corps (et votre cerveau) sont en stress et vous envoient des signaux de détresse... Les carences les plus fréquentes liées aux envies de sucre sont:

- manque de vitamines B (B1, B2, B3, B6, B9, B12),
- manque de magnésium,
- manque de tryptophane,
- manque de tyrosine.

La bonne nouvelle est qu'avec une complémentation ADAPTÉE, certaines de ces carences (et donc les comportements alimentaires qui vous font stocker du gras) peuvent être résolues en moins d'un mois! Intéressant, n'est-ce pas?

Comment savoir si vous êtes carencé(e)?

Il existe diverses pistes qui vont amener Céline Dohmen à ce constat:

- envie de grignoter (du sucre, même si ce n'est pas ce dont votre corps a besoin, c'est la sonnette d'alarme) mais aussi,
- fatigue chronique,
- difficultés à se lever,
- difficultés à se motiver/procrastination,
- troubles du sommeil,
- sensibilité accrue aux infections,
- peau sèche,
- perte de cheveux, cheveux et ongles cassants,
- addition aux stimulants (café, sport intensif, tabac),
- dépression allant d'un simple manque de motivation à la dépression clinique...

Ne prenez pas de compléments alimentaires au hasard... En effet, il faut faire attention à l'auto-supplémentation. En fait, tous les compléments alimentaires ne se valent pas, selon la marque, le dosage, la composition du produit. Il est préférable de consulter un professionnel qui saura vous guider vers les meilleurs produits.

Vous grignotez peut-être car l'indice glycémique de vos repas est trop élevé

Cela signifie que vos repas sont trop riches en sucre. Nous n'évoquons pas seulement les sucreries mais surtout les sucres cachés, c'est-à-dire: les féculents à indice glycémique élevé (pommes de terre, riz blanc, pâtes blanches, etc).

Cela est très certainement le cas si vous avez les symptômes suivants environ 2h après avoir fini votre repas:

- faim (ce n'est pas normal d'avoir faim 2h après être sorti de table),
- baisse de concentration ou d'énergie,
- besoin de stimulants (le typique petit café à 10 et 14-15h),
- maux de tête ou sensation d'avoir la tête dans le brouillard,
- fatigue après les repas.



> “Tous les compléments alimentaires ne se valent pas, selon la marque, le dosage, la composition du produit.”

Que faire dans ce cas?

- favoriser les céréales à indice glycémique bas: riz basmati, sarrasin, quinoa, patate douce, pomme de terre violette, petit épeautre, millet, sorgho,
- intégrer plus de céréales complètes et semi-complètes,
- intégrer plus de légumineuses: lentilles, haricots, pois chiches, fèves, edamame (fèves de soja),
- ajouter un aliment «acide» à vos repas: 1 filet de jus de citron, du vinaigre de cidre de pomme ainsi que de la cannelle dans vos desserts sucrés (cela fait baisser l'index glycémique).

Vous grignotez peut-être car vous manquez de sérotonine

La sérotonine est l'hormone qui régule notre bien-être (et nos envies de sucre). Elle est fabriquée par votre corps en fin de journée (16-18h).
Si vers 16-18h, vous commencez à vous sentir triste, moins motivé, ou que vous avez envie de grignoter, vous manquez certainement de sérotonine.

Elle diminue drastiquement (notamment):

- si vous avez des troubles digestifs (elle est produite en grande partie dans l'intestin),
- si vous êtes carencé (notamment en vitamines du groupe B),
- quand vous êtes déprimé (ou en cas de «dépression» saisonnière en hiver!),
- pour les femmes, à l'approche de vos règles (d'où les envies de sucre avant vos règles).

Conseils pour booster sa sérotonine

- prendre un petit déjeuner riche en protéines (de préférence salé),
- prendre un goûter avec des «bons» sucres, qui favorise la production de sérotonine: oléagineux et chocolat noir (>70%) et éventuellement 1 fruit,
- si troubles digestifs (ballonnements, maux de ventre, diarrhées et/ou constipation): faire identifier la cause et soigner son intestin,
- vous complémenter en magnésium (selon un dosage adapté à vos besoins, qui peut varier d'une personne à l'autre). ●



Céline Dohmen, Diététicienne
Micronutritioniste au Luxembourg
et en téléconsultation -
+352 621 503 433
www.celine-dohmen.com -
info@celinedohmen-nutrition.com



Shop Green
Votre label pour les produits durables au Luxembourg.

sous www.shop-green.lu :

- **tous les produits positivement approuvés**
- **critères environnementaux spécifiques**
- **magasins participants**
- **recommandations d'utilisation**



Une campagne de la SDK avec ses partenaires.
SDK - Geliefte Klimaschutz.

SDK SuperDrecksKëscht®



L'Emsculpt **Néo®**

Installé à Mamer, Medistetix est doté des technologies les plus modernes au niveau médico-esthétique. L'institut est spécialisé dans les traitement de l'obésité, de la cellulite, de l'anti-âge et du détatouage. Medistetix propose également des services de tatouages permanents esthétiques ou paramédicaux.

Sandrine Stauner-Facques/André Theissmann

Qu'est-ce que l'Emsculpt Néo®?

L'Emsculpt Néo® est un appareil à la pointe de l'esthétique médicale. C'est la machine dernière génération de chez BTL (l'un des principaux fabricants d'équipements médicaux dans le monde). Cet appareil permet de remodeler le corps comme aucun autre sur le marché: c'est le meilleur pour vous débarrasser de la masse graisseuse localisée mais aussi de la graisse viscérale et qui permet d'avoir plus de masse musculaire.

Il faut préciser qu'aucune machine et même une liposuccion ne vous débarrasse de la graisse viscérale. La graisse viscérale ne doit pas être confondue avec la graisse sous-cutanée que l'on stocke et que l'on peut «pincer» avec nos doigts. On parle bien de la graisse viscérale qui se loge dans la cavité abdominale entre nos organes (intestins, foie, estomac). Cette graisse viscérale augmente les risques de diabète, de troubles du sommeil, de maladies cardiovasculaire et certains cancers...
Testé et scientifiquement prouvé, l'Emsculpt Néo® fait déjà l'objet de plus de 41 études cliniques et est agréé par l'instance de la santé FDA *(Food and Drug Administration)* des États-Unis.

Comment fonctionne l'Emsculpt Néo®?

L'Emsculpt Néo® est la première et seule technologie au monde qui associe la radiofréquence sélective et HIFEM+ (champ électromagnétique focalisé de haute intensité) pour éliminer la graisse et renforcer les muscles de manière **non invasive**. L'appareil soumet le corps à de fortes contractions (tout à fait supportables). Cela implique que le tissu musculaire est obligé de s'adapter à ces impulsions et il réagit en entraînant un gain musculaire et une élimination des graisses. La profondeur de champ d'action de l'Emsculpt Néo® est de 10 cm, c'est énorme.

A qui s'adresse cet appareil?

L'Emsculpt Néo® s'adresse à toutes les personnes désireuses de renforcer la masse musculaire de leur ventre, leurs fesses, leurs bras. Il est préconisé de faire minimum 5 séances qui durent 1/2h avec un intervalle d'une semaine entre les séances. Durant ces 30 minutes, 20.000 contractions musculaires sont provoquées par l'appareil.
Est-il utile de rappeler que le fait de faire ce genre de traitement implique d'avoir une bonne hygiène de vie et une alimentation saine? En continuant à faire du sport, vous allez continuer à entretenir vos muscles et maintiendrez votre silhouette.

- L'Emsculpt Néo® s'adresse à des personnes avec un IMC de 35.

- Aux personnes qui ont un léger surpoids.
- Aux personnes qui envisagent une liposuccion.
- Aux personnes qui ont un IMC «normal» mais qui veulent affiner leur corps et le sculpter.

Fabuleux pour les personnes âgées

Pourquoi? Au fil des années, nous perdons tous chaque année de la masse musculaire. A partir de 70-75 ans, beaucoup de personnes se retrouvent avec une ceinture abdominale quasi nulle. Cela implique une série de problèmes comme des douleurs dorsales. Certaines personnes se courbent vers l'avant. Cette attitude courbée peut entrainer des chutes dues à un mauvais équilibre.
L'Emsculpt Néo® va leur permettre de restructurer l'ensemble des muscles de la ceinture abdominale. De ce fait, ils se redressent et retrouvent un sacré confort de vie au quotidien. Ici nous ne traitons pas l'aspect esthétique mais fonctionnel.

Le plus de l'Emsculpt Néo®

Cette machine peut faire ce qu'un chirurgien esthétique ne PEUT PAS FAIRE car avec une liposuccion, on ne peut pas enlever la graisse viscérale mais seulement la graisse superficielle.
L'Emsculpt Néo® peut donc parfaire le travail du chirurgien esthétique, même au niveau de l'aspect de la peau qui est souvent distendue après ce genre d'intervention.
Quelles zones peuvent être traitées par l'Emsculpt Néo®?

- les muscles du ventre,
- les muscles des fessiers,
- les muscles des bras (triceps et biceps),
- les muscles des cuisses et des mollets,
- les poignées d'amour qu'on trouve même sur des grands sportifs,
- les problèmes de diastasis (étirement des muscles de l'abdomen généralement provoquée par une grossesse ou par une variation de poids trop importante). Comme cette pathologie se traite par des exercices de renforcement musculaire ou de la chirurgie, l'Emsculpt Néo® est parfait (et non invasif).

Contre-indications

Cet appareil ne peut être utilisé par des personnes portant un pacemaker ou ayant du métal dans leur corps (prothèses) trop proche de la zone traitée.

Précisions importantes

- En faisant du sport, on fait de **l'hypertrophie**: c'est une augmentation de la taille des tissus musculaires. Si on arrête le sport, après 3 semaines d'arrêt, le muscle va reprendre sa taille initiale...
- Avec l'Emsculpt Néo®, on fait de **l'hyperplasie** c'est de la nouvelle fibre musculaire qui est fabriquée. On va augmenter très fortement le nombre de fibres musculaires dans le muscle. On va prendre du volume mais surtout créer cette hyperplasie qui va durer entre 1 et 2 ans selon les personnes. Et si on fait du sport régulièrement on va garder ces muscles de manière définitive! ●

C'est prouvé!

- Plusieurs études ont démontré que L'Emsculpt Néo® peut permettre, en moyenne, une réduction de 6 centimètres du tour de taille.
- Une augmentation de 16% des tissus musculaires maigres.
- Une diminution de 11% de la séparation des muscles abdominaux.
- Un taux de satisfaction de 96% chez les clients qui ont reçu le traitement.
- Après 6 mois, les résultats s'améliorent: +25% de masse musculaire et -30% de graisse viscérale.



L'EMSCULPT NEO® permet de remodeler votre corps comme aucun autre sur le marché. Il va vous débarrasser de la masse graisseuse localisée mais aussi de la graisse viscérale et vous permettre d'avoir plus de masse musculaire.

MEDISTETIX

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

Détoxifier, oui mais comment?

Les déchets s'accumulent, entraînant difficultés digestives, somnolence, manque d'énergie. Il est temps de faire le ménage de printemps. Et deux produits Nutergia sont particulièrement adaptés.



Notre mode de vie moderne favorise les régimes alimentaires riches en graisses et sucres mais pauvres en fibres, vitamines et oligoéléments. De surcroît, l'organisme absorbe en permanence des xénobiotiques, molécules présentes dans l'environnement et les aliments. Il peut s'agir de métaux lourds, médicaments, pesticides, polluants, etc.

ERGYDRAINE

Complément alimentaire à base de reine des prés, artichaut, cassis, aubier de tilleul et oligoéléments, ERGYDRAINE associe des plantes traditionnellement utilisées pour favoriser les fonctions d'élimination rénale (reine des prés, aubier de tilleul et cassis), contribuant à la détoxification (artichaut) ou participant au contrôle du poids (cassis). Des oligoéléments complètent cette formule, notamment le chrome, qui participe au maintien d'une glycémie normale.



- **Détoxifier et soutenir les fonctions d'élimination de l'organisme**
- **Faciliter la perte de poids**

Sans alcool, sans édulcorant, sans sucre ajouté, et sans résidus de pesticides, ERGYDRAINE est un produit de la gamme PHYTOMINERAUX de Nutergia qui est membre du *1% for the Planet* et à ce titre reverse 1% de son chiffre d'affaires à des associations environnementales.

ERGYDETOX

Complément alimentaire de 18 actifs à base de plantes, composés soufrés, vitamines B et oligoéléments, ERGYDETOX est une formule unique et complète, contenant du radis noir, du brocoli, du pissenlit, de l'ail, des vitamines et des composés soufrés dont les acides aminés taurine, méthionine et cystéine.
Le pissenlit aide à la détoxification et aux fonctions d'élimination de l'organisme, en soutenant les fonctions hépatique, biliaire et rénale. L'ail, le zinc, le cuivre, le manganèse et le sélénium facilitent le potentiel antioxydant de l'organisme en protégeant les cellules contre le stress oxydatif.



- **Détoxification**
- **Elimination rénale**
- **Favoriser les fonctions d'élimination hépatique et biliaire**

ERGYDETOX est conforme au Label Sport protect, et pourra être conseillé en cas de besoin de détoxification lorsque l'organisme est exposé à la présence de polluants et/ou de métaux lourds: tabac, pollution atmosphérique, amalgames dentaires métalliques dont émanent des composés mercurés, etc. ●

BON À SAVOIR

Pour une détox rénale optimale, vous pouvez combiner ERGYDETOX + ERGYDRAINE.
ERGYDRAINE contient de la reine des prés, de l'aubier de tilleul reconnus pour favoriser l'élimination rénale. Il est conseillé pour le contrôle du poids grâce au cassis, dans le cadre d'un régime alimentaire adapté.

Nos indispensables pour vos **activités grand air**

Avec le mois de mai, tout le monde s'y remet: longues promenades dans nos belles forêts ou à la campagne, jogging nature… Rendez donc visite à votre pharmacien pour vous préparer.

Outre les bons conseils d'un professionnel de la santé, en pharmacie vous trouverez de quoi ne pas être pris au dépourvu ou de quoi mieux préparer votre corps à l'effort salutaire que vous allez lui demander.

Petites blessures

Au cœur de la Petite Suisse Luxembourgeoise, vous ne trouverez pas de pansements, ni de désinfectant. Demandez donc à votre pharmacien de vous conseiller pour construire un kit premiers soins pour les petits bobos.

Pour les tiques



Comme nous le rappelons dans ce numéro (voir pages 26-27), les tiques sont nombreuses dans nos régions et aux alentours. Ayez-donc toujours sur vous une carte à tiques, le moyen le plus pratique pour retirer des tiques proprement et efficacement, sans les écraser.

Pour aider vos muscles

Avant l'échauffement et après le sport, rien de tel que le grand classique Perskindol pour prévenir et soulager les douleurs musculaires qui peuvent survenir à la reprise de mouvements oubliés pendant la saison froide.



Vous voilà parés! Démarrez en douceur, détendez-vous, c'est bon pour le corps et pour l'esprit. Et pour toute question, l'équipe de votre pharmacie est à votre disposition. ●

Demandez conseil
à votre pharmacien

FloraSvelte: le probiotique minceur



Développé par la société luxembourgeoise Darmaxis, FloraSvelte est une formulation innovante composée de la bactérie probiotique *Lactobacillus gasseri* et de vitamine D 3.

Le *Lactobacillus gasseri* a pour but de diminuer la capacité du corps à emmagasiner des graisses, particulièrement au niveau du ventre, affiner visiblement la silhouette et stopper les fringales sucrées. La vitamine D, vise à stimuler la production de sérotonine qui participe à la régulation de l'humeur, du sommeil et des comportements alimentaires excessifs.

Normes exigeantes

FloraSvelte est développé à Luxembourg et mise sur la qualité, avec 10 milliards de bactéries vivantes par prise, au-delà des normes les plus exigeantes. De plus, FloraSvelte est: sans lactose, sans gluten, sans amidon, sans fructose, sans caséine, sans colorant, sans conservateur, sans OGM, sans nanoparticule et sans arôme artificiel. Qui dit mieux?

Recommandation

FloraSvelte est recommandé, en prévention et en traitement d'appui de l'obésité. FloraSvelte aide les personnes en surpoids à maigrir, et à limiter les dégâts métaboliques liés à leur condition, tels que la résistance à l'insuline ou l'accumulation de graisse au niveau du foie. FloraSvelte est aussi précieux en cas de ballonnements, digestion capricieuse ou constipation tenace.

Prendre 1 gélule par jour, de préférence à jeun, avec un verre d'eau. Conserver à l'abri de la lumière dans un endroit frais et sec. Aucune contre-indication. Aucune interaction médicamenteuse. Une cure de 3 mois est nécessaire pour atteindre une pleine efficacité. ●



Nuits courtes: quel lien avec l'obésité?

Un mois après le passage à l'heure d'été, votre sommeil est toujours perturbé. Vous ne trouvez pas le sommeil le soir, votre nuit est trop courte et vous êtes en mauvaise forme pendant tout la journée. Et si vous manquiez de mélatonine?

La mélatonine, sécrétée par la glande pinéale, une minuscule glande à la base du cerveau sous l'effet de la diminution de la lumière du jour, est le régulateur essentiel de nos rythmes circadiens et saisonniers. Mais dans la société moderne, quantité de perturbateurs peuvent perturber sa sécrétion. L'intensité de la lumière ambiante en est un exemple, ainsi que sa longueur d'onde. C'est la problématique des écrans d'ordinateurs, tablettes et autres smartphones. Le travail posté provoque aussi une désynchronisation de la régulation endocrinienne du sommeil.

Savez-vous que des études récentes indiquent des liens entre des nuits (trop) courtes et l'obésité, la sensiblité à l'insullne et le risque de diabète? Ainsi, il semble que les sujets en manque de sommeil accumulent de la graisse corporelle. Un point qui inquiète tout particulièrement chez les enfants et chez les adolescents, particulièrement affectés par l'épidémie de surpoids.

Aider son propre rythme circadien?

Il existe fondamentalement deux grands moyens de «remettre notre horloge à l'heure». Pour les personnes qui manquent d'exposition à la lumière, des études menées dans le grand nord ont montré que la luminothérapie, par des lampes à lumière blanche, peut aider à diminuer les manifestations de dépression, de fatigue, etc. A l'inverse, les lunettes anti-lumière bleue peuvent être utiles pour limiter les effets des écrans. C'est d'ailleurs pour cette même raison que les fabricants d'écrans et de smartphones ont introduit les modes nuit, ou modes sombres, visant à limiter la diffusion de lumière bleue émise par l'écran, souvent accusée de perturber les cycles de sommeil.

Supplémentation en mélatonine

Enfin, la prise de suppléments de mélatonine est une option intéressante pour les personnes qui ne libèrent pas correctement la mélatonine. Ainsi, Bio-Melatonine Complex, des laboratoires Pharma Nord, est un complément alimentaire qui contient 0,29 mg de mélatonine en substance active par comprimé.

Le Bio-Melatonine Complex contient, outre de la mélatonine, de la niacine (vitamine B3). Cet ajout n'est pas une coïncidence mais un choix réfléchi. Pour la production de mélatonine, notre corps nécessite du L-tryptophane, qui est également nécessaire à la production de niacine. Grâce à l'ajout de 10 mg de niacine, le corps doit dépenser moins de L-tryptophane pour produire de la niacine, ce qui laisse plus de L-tryptophane pour la production de mélatonine. De plus, la niacine ou vitamine B3 contribue au fonctionnement normal du système nerveux, au fonctionnement psychique normal, à un métabolisme énergétique normal et à la réduction de la fatigue et de l'épuisement.



Enfin, les comprimés Bio-Melatonine Complex sont des comprimés sublinguaux, ce qui permet à la mélatonine d'être déjà absorbée par les muqueuses buccales sous la langue, pour une action plus rapide et une meilleure assimilation de la mélatonine. Ce produit à prendre avant le coucher est notamment très efficace chez les personnes ayant un style de vie mouvementé ou effectuant de longs voyages en avion.

Bio-Melatonine Complex n'engendre pas d'accoutumance, ni de dépendance.
A prendre juste avant le coucher. Laisser fondre lentement sous la langue. ●

Demandez conseil à votre pharmacien


URIAGE
EAU THERMALE
1,5%
ACIDE HYALURONIQUE PUR & NATUREL
86%
PEAU REPULPÉE*
URIAGE
EAU THERMALE
EAU THERMALE
Sérum Booster H.A
H.A Booster Serum
HYDRATATION - GRAIN DE PEAU - ÉCLAT
HYDRATION - SKIN TEXTURE - BRIGHTNESS
URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES
INNOVATION
Sérum Booster H.A**
1 SHOT - 3 RÉSULTATS
HYDRATE, REPULPE, LISSE
97% origine naturelle - #SKINRESET
SCANNEZ POUR
1 AN D'HYDRATATION
OFFERT
*Test d'usage - 22 volontaires - 21 jours : % de satisfaction **Acide hyaluronique
URIAGE.COM
URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

SPORT

Street workout: pour se muscler en extérieur gratuitement



Après les city-stades et les pumptracks, ce sont les infrastructures de street workout qui fleurissent un peu partout. Les adeptes de gym et de musculation en plein air en raffolent.

Sabrina Frohnhofer

Les beaux jours sont là et vous en avez assez du sport en salle? Et si vous vous mettiez au street workout, cette discipline en plein air qui a conquis petits et grands au cours des dernières années. «*Le street workout est un sport à mi-chemin entre la gymnastique et la musculation. Mêlant figures de force, de souplesse et d'équilibre, c'est un sport qui se pratique essentiellement en extérieur*», détaille Matthieu Wolf, pratiquant depuis sept ans en France et au Luxembourg.

«*Il s'agit d'une discipline à part entière, consistant à réaliser des exercices au poids de corps, en milieu urbain, et qui mêle plusieurs pratiques et suppose de bonnes capacités physiques.*»

> “ Le street workout est un sport à mi-chemin entre la gymnastique et la musculation. ”

La liberté de s'entraîner

A l'origine, le street workout ou callisthénie - c'est l'utilisation du poids de corps et la gravité pour effectuer des exercices de musculation- consistait à «*pouvoir s'entrainer n'importe où et n'importe quand*», en utilisant l'environnement extérieur pour y réaliser une multitude d'exercices physiques sans accessoire. Fini les pompes et autres exercices réalisés chez soi, l'entraînement de rue permet de passer à la vitesse supérieure afin d'augmenter sa masse musculaire, de gagner en souplesse, en force et en équilibre.

Les principaux outils d'entraînement de cette pratique sont issus du mobilier urbain: bancs, poteaux, barres, barrières, jeux pour enfants... pas besoin d'appareils de musculation ultra sophistiqués et coûteux pour se sculpter un corps d'Apollon. Sauf que depuis dix ans, le phénomène gagne de l'ampleur et des constructeurs se sont emparés du concept. C'est ainsi que les modules spécifiques ont vu le jour à Paris, Marseille et dans plu-

sieurs grandes villes d'Europe. *«Le phénomène gagne de l'ampleur, on trouve des structures à Remich, Dudelange, Esch et même dans les villages.»*

Un phénomène communautaire

Plus on s'entraîne, plus on progresse. Et ce tout au long de l'année. *«Oui, même en hiver! Le but? Se surpasser. Réussir des figures dynamiques, statiques. On bosse sa musculature.»*

Par contre pas d'association, ni de club auquel adhérer. Au sein du mouvement, on parle de communauté. *«On a des groupes Facebook par lieu pour se retrouver. Car même si ça se veut libre d'accès, il vaut mieux être conseillé pour évoluer et éviter les blessures.»* Il y a donc un côté sociétal au-delà du phénomène de mode.

«Pour progresser, comme dans tout sport, il faut écouter son corps. Avoir une hygiène de vie, c'est indispensable. On peut compléter avec de la musculation classique et du cardio.» Pour débuter, il n'y a pas d'âge.

«Tout est question de motivation et d'encadrement. Personnellement, je suis tombé dedans en voyant des personnes faire. Ça m'a donné envie de me lancer. Mais au début, c'est loin d'être évident. Il ne faut rien lâcher et persévérer. Des applications existent pour comprendre quoi faire. Mieux vaut être accompagné.» Par contre, il n'existe pas de réelles formations certifiées pour enseigner hormis quelques-unes en ligne non reconnues. Ce sont souvent des profs de sports qui partagent leur savoir ou des pratiquants chevronnés. *«L'activité est sans doute trop récente.»*

Une discipline intergénérationnelle

Le street workout s'adresse à tous. Femme, homme, quel que soit votre âge ou votre niveau sportif, il existe toujours une variante adaptée à votre forme du jour. L'objectif est de réaliser des exercices à son niveau, et de chercher à progresser au fil des entraînements. On peut faire des squats, des burpees, des pompes, sauter à la corde puis au fur et à mesure saisir les barres et tenter des figures.

Outre la gratuité de cette pratique urbaine, celle-ci permet l'amélioration de certaines aptitudes physiques. Grâce aux divers ateliers disposés sur les parcours, il est possible de renforcer son endurance musculaire, de gagner en équilibre, coordination, force et souplesse. Ça améliore la flexibilité, l'agilité, la proprioception (ou sensibilité profonde) et la force globale.
«C'est un sport complet si on le pratique intelligemment», estime Matthieu Wolf. ●



> « Le street workout c'est la capacité à contrôler son corps dans un espace. Il faut s'entraîner, avoir le goût de l'effort et être patient. »
>
> **MATTHIEU WOLF**

Youtube a révolutionné le phénomène

Né aux Etats-Unis au début des années 90, le street workout est souvent associé à la callisthénie, une pratique mêlant gymnastique et musculation, visant à améliorer les capacités physiques et l'esthétique du corps. Le street workout a pour sa part une orientation davantage urbaine, avec une origine plus populaire. Cet art de rue s'est plus récemment fait connaître sur internet grâce à des vidéos Youtube à couper le souffle. On pense notamment à *Hannibal For King* ou *Frank Medrano*, deux stars mondiales du street workout, qui ont œuvré à la démocratisation de cette pratique.
Depuis 2011, il existe une structure officielle, la *World Street Workout & Calisthenics Federation*, au sein de laquelle sont organisées diverses manifestations et compétitions, dont notamment les Championnats du monde de street workout freestyle.



Partez en séjour
avec Decathlon Arlon ou Decathlon Wavre



Vous pouvez remarquer que le personnel de Decathlon Arlon a une particularité. Chaque personne a une passion qu'elle partage dans le rayon qui lui est attribué et qu'elle partage également à l'extérieur. C'est cette fois à Claude Lambin d'être mis en lumière par rapport à son côté «Aventurier» qui lui colle à la peau.

Sandrine Stauner-Facques

Genèse du projet en Italie

En 2019, le souhait d'organiser des évènements avec ses clients était mis à l'ordre du jour pour Claude et, bien sûr, suite à la présence de Decathlon sur les marches Adeps*, à l'organisation d'une sortie de mini-trek dans les Vosges**, il est devenu évident pour lui de développer «SON projet»... une sortie longue en montagne.
Le cadre de la Vallée d'Aoste en Italie lui était familier: il s'est donc lancé dans l'organisation de cette aventure qui lui tenait à coeur.

La Vallée d'Aoste ou Val d'Aoste

C'est une région italienne à statut spécial située au nord-ouest du pays. Depuis 1948, la Vallée d'Aoste est une région autonome d'Italie et reconnaît deux langues officielles: l'italien et le français. Le Val d'Aoste réjouira les amateurs de montagnes et d'authenticité avec ses paysages époustouflants.



Première sortie

La première sortie s'est déroulée sur une semaine au mois d'août 2019. Résultat: 13 personnes enchantées de cette première expérience commune.

L'année 2020 n'a malheureusement pas permis de réitérer l'aventure. En 2021, du 6 au 13 août, 20 personnes étaient de la partie. Ce fut une belle réussite, une fois de plus.

En mode trekking

Pour participer, il faut être un bon marcheur car Claude indique que chaque jour il faudra marcher environ 6 heures avec son sac à dos. Le tout avec des dénivelés positifs et négatifs et les paysages sublimes en perspective! Si besoin, Claude organise quelques sorties de préparation avec les participants en mai/juin. En fait, il est



> Le Val d'Aoste réjouira les amateurs de montagnes et d'authenticité avec ses paysages époustouflants.

toujours très utile de parler et d'avoir les conseils avisés de l'organisateur de la sortie.

Qui est Claude Lambin?

Claude Lambin est originaire de Saint-Vincent et habite actuellement à Bellefontaine (commune de Tintigny, en Gaume). Il est marié, père de trois enfants et papy de Mathias et Camille.
Au niveau professionnel, il a travaillé dans le domaine de la toiture durant 36 ans dont une bonne partie comme indépendant. Il a travaillé quatre ans à Biesmes entre autre dans la région de Charleroi. Il a rejoint Decathlon Arlon en septembre 2017.

Au niveau sportif, il a été entraîné par son grand frère. Vers l'âge de 11 ans, il a eu l'occasion de participer à quelques cross. Il a également pratiqué le football à Bellefontaine (scolaire, junior, 2ème provinciale). Puis, le vélo l'a tenté et il a pratiqué durant 12 ans. Après le vélo, retour après une pose vers l'athlétisme, les allures libres, la piste, les cross... Enfin, le trail, l'ultra trail en tout genre. (PTL/UTMB/GTV/TDG/Spine Race, etc).
Claude est passionné de vacances dans la montagne (l'été). Les Alpes françaises et italiennes/Pyrénées.
La région du Val d'Aoste est devenue incontournable à ses yeux, une seconde résidence en fait. Beaucoup de liens s'y sont tissés. C'est la connaissance de ce lieu qui lui donne l'assurance de cette organisation.

Partager sa passion

Selon Claude: «*Le partage de ma passion avec nos clients est à mes yeux indispensable pour se démarquer d'un commerce classique. Sortir du cadre habituel de vente permet d'affirmer que la passion pour notre sport est bien sincère et véritable! Faire comprendre également que nos conseils sont bien le fruit de notre expérience personnelle et de notre pratique régulière en milieu réel. Donner aussi la possibilité à nos clients de découvrir une nouvelle région, de se lancer dans une autre aventure en étant accompagnés. Pour d'autres, ce sera l'occasion de découvrir un nouvel univers, de se lancer vers l'inconnu, chose qu'ils n'auraient peut-être pas entrepris sans cette opportunité offerte par Decathlon.*» ●

* Pour les marches ADEPS, nous nous déplacions avec un kit test de chaussures et de bâtons. Nous donnions la possibilité aux marcheurs de partir sur le circuit avec le matériel à disposition. Nous organisions aussi un ravitaillement à mi-parcours (boisson aptonia et barres aptonia). Il faut savoir qu'aucun ravitaillement n'est organisé sur le circuit (hormis à l'arrivée). Un bon moment de convivialité et d'échange avec les marcheurs.
** La sortie dans les Vosges fût organisée par Maxence.



La **maladie de Lyme** ou **borréliose**



La maladie de Lyme ou la borréliose est une maladie infectieuse vectorielle qui est transmise suite à une morsure de tique infectée par une bactérie: la borréliose. Notons qu'il n'y a pas que les tiques qui transmettent la maladie de Lyme mais aussi les moustiques, les araignées, les taons et les puces.

Sandrine Stauner-Facques/Coralie Piaia

Coralie Piaia

Coralie est naturopathe spécialisée dans la gestion de la maladie de Lyme, des déséquilibres hormonaux, digestifs et la gestion du stress.

Les symptômes de la maladie de Lyme

La maladie de Lyme est caractérisée par une grande diversité d'un point de vue clinique car elle peut toucher plusieurs organes (cœur, foie, yeux, cerveau, reins, peau...) et plusieurs systèmes (système musculo squelettique, nerveux, cardio-vasculaire, articulaire...), de manière aiguë et/ou chronique.
Suite à la morsure, les premiers symptômes peuvent être de la fièvre, un état fébrile et la survenue d'un érythème migrant (une tache rouge et ronde) qui se révèle seulement dans 40% des cas. Les symptômes sont migrants et créent de l'inflammation dans le corps à divers endroits et en alternance. Cette maladie non décelée peut être un vrai calvaire pour ceux qui sont touchés.

Il y a une période plus propice à développer la maladie: entre mai et octobre. C'est à cette période que les tiques se reproduisent et où nous sommes plus à l'extérieur, mais il est possible d'être infecté toute l'année. En pratique, l'érythème migrant est souvent absent et la piqûre peut passer inaperçue, ce qui rend le diagnostic compliqué. Au Luxembourg, en Belgique et en France, entre 10 et 35% des tiques seraient infectées par la borréliose.

Les gestes à adopter pour se protéger

Lors d'une balade en forêt, il est conseillé d'utiliser un insectifuge sur la peau et les vêtements. Il est bon d'appliquer une huile essentielle répulsive (comme le tea tree, le cèdre ou le clou de girofle) diluée dans une huile végétale sur les zones exposées: les mains, le cou, les chevilles. Une fois de retour à la maison, vérifier sur tout le corps qu'il n'y a pas de tique présente.

Nos animaux domestiques peuvent amener des tiques au domicile: il est indiqué de leur faire porter un collier anti-tiques et de bien les inspecter après chaque sortie.

Lors de promenades en nature, privilégier un pantalon et un haut à manches longues plutôt de couleur claire car cela permet de mieux voir les tiques. L'idéal est de marcher sur des sentiers tracés et non dans les herbes hautes.

Que faire en cas de morsure?

- La première chose est évidemment de retirer la tique au plus vite avec un tire-tique ou, mieux encore, avec une carte à tiques, que l'on devrait avoir sur soi pour les activités de plein air.
- Ne jamais mettre d'alcool sur la tique et ne pas utiliser

Le Luxembourg à la pointe de la technologie

En cas de suspicion d'une maladie de Lyme, le protocole de dépistage officiel consiste en un test Elisa et un test de confirmation Western Blot. Si Elisa est positif, il doit être confirmé par Western Blot. Or, ces deux tests ne sont pas toujours fiables car ils ne couvrent qu'une infime partie des espèces de borrélies existantes en Europe.

Différents tests ont été développés au Luxembourg entre autres, par les Laboratoires Réunis. Ces tests diagnostiques sont ainsi la clé de mesures thérapeutiques appropriées:

- Le test ELIspot qui consiste à mettre en évidence l'activité des cellules du système immunitaire (les lymphocytes T) du patient contre la Borrelia.
- La PCR est une méthode d'amplification de l'ADN utilisée pour tracer l'ADN de la Borrelia dans tous les fluides du corps et les tissus biologiques où elle pourrait se loger comme le sang ou l'urine.

de pince à épiler car cela risquerait d'écraser la tête de la tique et de la faire régurgiter.

- Après cette opération, bien laver la plaie, se laver les mains et les vêtements.
- Vous pouvez mettre à l'endroit de la morsure, des huiles essentielles anti-bactériennes (tea tree, girofle) diluées dans une huile végétale, 2 fois/jour pendant 10 jours.
- Consommer régulièrement de l'ail et du miel de manuka qui ont une action anti-bactérienne.
- Bien vérifier qu'un érythème migrant n'apparaît pas car il est révélateur de borréliose. Cette tache ronde peut se développer entre 3 et 30 jours après la morsure.
- Garder en tête que si vous développez des symptômes inhabituels dans les semaines qui suivent la morsure, il faudra consulter votre médecin ou un infectiologue au plus vite afin d'évaluer la situation.
- En cas de morsure et en cas de doute, privilégiez la prudence, consultez votre médecin qui évaluera si une antibiothérapie est nécessaire. ●

> “ Au Luxembourg, en Belgique et en France, entre 10 et 35% des tiques seraient infectées par la borréliose. ”

Fatigué de compter les moutons?

Bio-Melatonine Complex

Sublingual



- le juste dosage au juste moment
- pas d'accoutumance, ni de dépendance
- action naturelle



A prendre juste avant le coucher et laissez fondre lentement sous la langue.

Prix conseillé € 10,95 pour 60 comprimés

Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

BE_Melatonin_AD_LetzBeHealthy_FR_101x267_1122

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: **www.pharmanord.be/fr/quiz-m3** et tentez votre chance. Offre valable jusque **05/2023.**



Päiperléck - une entreprise certifiée ISO 9001:2015

La qualité des services et la satisfaction des clients sont placées au cœur de notre action

Päiperléck S.A.R.L., une entreprise familiale luxembourgeoise, est active depuis de nombreuses années dans le domaine des soins à la personne et propose une large gamme de services: des soins à domicile aux soins palliatifs, en passant par les résidences seniors, les lits de vacances et les foyers de jour, Päiperléck est en mesure d'offrir un service complet. Actuellement, plus de 1.000 collaborateurs sont au service des clients Päiperléck à travers le Luxembourg.

Carlos de Jesus

Cependant, il ne suffit pas d'offrir une palette de services aussi large et variée. Il est important d'offrir la meilleure qualité possible et de répondre aux attentes des clients. Päiperléck s'efforce constamment de répondre à toutes les exigences et d'adapter ses services aux besoins de ses clients.
La direction de Päiperléck place la qualité au premier rang de ses préoccupations et a donc décidé de mettre en place un système de gestion de la qualité afin d'obtenir la certification ISO 9001:2015. Cette norme, qui doit contribuer à améliorer l'efficacité et la satisfaction des clients, est basée sur l'analyse des processus, l'identification et la gestion des risques liés à l'activité, la connaissance des forces et des faiblesses de l'entreprise en général, et ce pour chaque site et chaque service.

Que signifie la certification ISO 9001:2015?

«C'est un projet à long terme qui implique chaque unité de notre entreprise : des soins à l'hébergement, en passant par l'administration, la restauration et même le nettoyage. Nous avons commencé à y réfléchir en 2018 et, compte tenu des perspectives de croissance, cela s'est concrétisé en 2020», explique Anaïs Zampetti, responsable de la sécurité.

La certification est accordée pour trois ans à partir de l'été 2022, l'audit de certification étant effectué la première année et les audits de suivi les deux années suivantes. La structure étant trop grande pour auditer 100% des sites la même année, tous les établissements



Sarah Albertinelli et Anaïs Zampetti

qui n'ont pas été visités en 2022 ou qui ont été ouverts entre-temps seront audités en 2023 et 2024.

Nos clients et nos résidents sont au cœur de nos préoccupations

«Nous ne devons jamais oublier pourquoi nous faisons tout cela: afin d'atteindre une satisfaction maximale de nos clients, de leur famille, de nos partenaires ainsi que de nos collaborateurs», ajoute Anaïs Zampetti. La certification ISO 9001 est la première étape, la base sur lequel nous nous appuyons pour mener à bien nos activités.
À titre d'exemple, voici deux ou trois des conséquences de la mise en œuvre de la certification. La première est la réalisation d'enquêtes de satisfaction auprès de nos clients en rapport avec nos différents services, que ces derniers se trouvent en résidence senior, en foyer de jour, à domicile dans le cadre d'un accompagnement classique ou qu'ils fassent appel à nos services de ma-



nière occasionnelle et en cas de besoin. Cette enquête de satisfaction ne concerne pas uniquement les soins, mais tous les services proposés: soins, hébergement, restauration, ménage, activités, etc.
«Pour l'année 2022, nous avons obtenu un résultat global de 95,5% et 94,75% de nos clients recommanderaient Päiperléck à leurs proches. Nous avons également évalué la satisfaction des employés et celle-ci est de 3,2 points sur 4 et 93% des employés recommanderaient Päiperléck comme employeur. Nous sommes fiers de ces résultats et les avons déjà transmis à tous nos collaborateurs», se réjouit Sarah Albertinelli.

Des clients satisfaits et des employés heureux

Il ne faut pas oublier que si la satisfaction des clients est primordiale pour la pérennité de l'entreprise, le bien-être des employés est tout aussi important, surtout dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre qualifiée.



La gestion des réclamations est tout aussi importante pour la satisfaction des clients. Il faut savoir que chaque plainte est analysée et qu'un plan d'action est défini afin de rétablir la satisfaction du client.

Pour y parvenir, il est nécessaire de mettre à la disposition des collaborateurs les outils nécessaires à la résolution des problèmes. En ce sens, le deuxième effet de la certification est visible. Il s'agit d'un «simple» tableau blanc, dont les colonnes à remplir et/ou à compléter sont définies. Il est suivi par les équipes de terrain qui, en cas de difficultés, font remonter l'information pour que des solutions soient trouvées. Il s'agit de procédures adaptables et mises à jour en fonction des besoins, dans un souci d'amélioration continue!

L'un des points forts de la certification est le suivi rigoureux des actions menées, notamment à partir des plaintes et des réclamations, mais aussi des souhaits et des possibilités d'amélioration. Toutes ces mesures font l'objet d'un suivi régulier afin de s'assurer que des progrès sont réalisés et/ou qu'ils soient en adéquation avec la stratégie de l'entreprise, et ce dans un seul but: la satisfaction des clients et collaborateurs Päiperléck. ●





La **psychologie positive** pour être bien dans ses baskets

La psychologie positive fait référence aux facultés qui sommeillent en chacun de nous. Les enfants et les ados y sont réactifs. Laetitia Gangloff, spécialiste en neurosciences, coach et formatrice en France et à l'IFEN au Luxembourg, nous parle des bienfaits de cette science du bonheur.

Sabrina Frohnhofer

«Je n'y arrive pas, je baisse souvent les bras, j'ai peur de me lancer…» Qui n'a jamais été submergé par ce genre d'angoisses? Ni psychologue, ni thérapeute, Laetitia Gangloff est là pour réveiller quelque chose qui sommeille en chacun de nous. Elle a fait de la psychologie positive sa force pour aller de l'avant. *«Dans la vie, il y a du stress, mais aussi une multitude d'émotions. On est dans une course à la réussite, on recherche constamment la performance.»* C'est à partir de ce constat que l'ancienne commerciale a eu un déclic et s'est formée dans les neurosciences et la psychologie positive.

La réponse est en nous

«La psychologie positive est un précieux allié face à la souffrance. Elle facilite la connaissance de soi et permet d'accéder au bien-être, sans pour autant nier le négatif. J'interviens auprès d'enfants, mais aussi en entreprise car le stress, l'absence de motivation existent à tout âge et représentent un réel coût pour les employeurs. Mon rôle consiste à faire un bilan, à réveiller les pépites qui sommeillent en chacun de nous. On a déjà tous réussi quelque chose, on doit se dire qu'on est capable et ne jamais rester sur un échec. Avec les ados, c'est passionnant car, comme les enfants, ils n'ont pas encore les facultés cérébrales à prendre du recul, à comprendre leurs émotions.»

On se compare naturellement aux autres et cela génère des frustrations chez l'enfant. *«Il sera en colère mais on peut éviter la crise en communiquant, en faisant preuve d'empathie mais aussi en le responsabilisant.»* On se construit sur des expériences de vie.

La résilience, c'est la clé

«J'ai mené un programme inédit au Luxembourg intitulé Spark Résilience© ados. Le but? Les accompagner pour leur permettre de mieux se connaitre, mieux comprendre leurs émotions et développer ainsi la résilience. Une échelle de mesure d'estime de soi a montré une nette amélioration entre la mesure avant et après le programme: tous les participants avaient augmenté leur estime d'eux-mêmes.»

La résilience, c'est la faculté à se rappeler qu'on a les capacités en nous pour réussir. Pour y parvenir, il faut se connecter à ses ressources. Cela s'apprend à tout âge et repose sur un état d'esprit qui passe par une prise de conscience: tu es, tu as, tu peux et tu aimes. *«Tout cela s'inscrit dans la psychologie positive, que je propose en séances, mais aussi lors de formations et de conférences depuis un an et demi.»* ●



> « La résilience, c'est la faculté à se rappeler qu'on a les capacités en nous pour réussir. »



GRATIN DE COURGETTES RAPIDE

L'astuce de Sandrine:
Les champignons apportent une vraie plus-value à ce gratin simple à faire et vraiment savoureux.



TARTE AUX ASPERGES VERTES ET PARMESAN

L'astuce de Virginie:
Servir cette tarte salée avec une salade de jeunes pousses parsemée de graines diverses.

GRATIN DE COURGETTES RAPIDE

Ingrédients pour un beau plat à gratin

- 4 oignons
- 4 belles courgettes
- 250 g de champignons au choix
- 80-100 g de gruyère ou comté râpé
- 3 œufs (plein air de préférence)
- 30 cl de crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- Graines de courge

Mode de préparation

- Mettre le four à préchauffer à 200°.
- Bien laver les courgettes, retirer les extrémités et les râper grossièrement avec la peau.
- Eplucher et émincer vos oignons. Les mettre à cuire pour qu'ils deviennent translucides. Quand c'est le cas, ajouter les courgettes râpées et laisser cuire (10-12 mn) mais les laisser un peu croquantes tout de même.
- Laver et cuire les champignons émincés. En fin de cuisson, ajouter l'ail pressé.
- Dans un saladier, mélanger les oignons, les courgettes râpées, les champignons, les oeufs, la crème, les 3/4 du gruyère (ou comté). Ajouter des graines de courge.
- Mettre le tout dans un plat à gratin beurré.
- Parsemer sur le gratin le reste de gruyère.
- Parsemer du reste de graines de courge. Il faut en mettre beaucoup, c'est excellent.
- Mettre au four 10 mn à 200° et environ 30 mn à 180°.

L'astuce de Sandrine

Je parsème mon gratin de graines de courge pour amener un côté croquant et faire un contraste de couleur. Accompagnez-le de riz basmati comme féculent, il se marie très bien.

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.



TARTE AUX ASPERGES VERTES ET PARMESAN

Ingrédients pour la pâte brisée

- 300 g de farine (150 g farine de blé, 150 g de farine d'épeautre)
- 1 jaune d'oeuf (plein air de préférence)
- 125 g de beurre coupé
- 90 g d'eau
- Une pincée de sel

Ingrédients pour l'intérieur de la tarte

- 300 g d'asperges vertes fraîches (une quinzaine)
- 50 g de parmesan râpé
- 3 œufs (plein air de préférence)
- 20 cl de crème liquide à 5%
- Sel, poivre

Mode de préparation

- Faire préchauffer le four à 180°.
- Rincer les asperges. Couper la base dure. Les émincer à la mandoline.
- Garder quelques asperges entières pour la décoration.
- Cuire les asperges émincées et les asperges entières à la vapeur durant 5 mn.
- Étaler la pâte dans votre moule avec ou sans papier sulfurisé et la piquer de coups de fourchette pour qu'elle ne gonfle pas à la cuisson. Parsemer de haricots secs, replier les bords de la pâte vers l'extérieur du moule pour qu'elle ne s'affaisse pas lors de la pré-cuisson.
- Enfourner la pâte 5 minutes pour la précuire.
- Dans un saladier, battre les œufs entiers, le parmesan (en garder un peu pour saupoudrer sur la tarte et la crème).
- Saler et poivrer légèrement. Ajouter les asperges et mélanger.
- Verser cette préparation sur le fond de tarte.
- Placer joliment les asperges entières dessus pour décorer.
- Saupoudrer le tout du reste de parmesan.
- Mettre au four environ 30 mn (surveiller la cuisson pour que la tarte dore sans brûler).
- Servir chaud ou tiède.

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!





CONCERT

The ABBA story

Le mythe ABBA est toujours vivant! Ce spectacle est un véritable «MUSICAL» qui va vous transporter de manière tout à fait bluffante dans les années 70. La ressemblance physique et vocale est telle que vous aurez l'impression d'avoir Agnetha, Björn, Benny & Anni-Frid devant vous. La mise en scène de cette comédie musicale d'exception est soutenue par de nombreuses projections. Tous les tubes «*Waterloo*», «*Mamma Mia*», «*Dancing Queen*», «*Fernando*», «*Take a chance on me*», «*Money, money, money*» et tant d'autres y seront repris pour revivre les plus grands moments d'ABBA.
Venez à leur rencontre pour vivre un moment absolument magique. C'est réellement un des meilleurs hommages rendu au groupe disco aux 370 millions d'albums vendus dans le monde!

Samedi 17 juin 2023 au CHAPITO du Casino 2000. Ouverture des portes 19h30 - Concert à 20h30 - Tarif: 35€ - www.casino2000.lu

EXPO

Worldbuilding

Les jeux vidéo sont au XXIe siècle ce que les films étaient au XXe siècle et les romans au XIXe siècle. Construite en partenariat avec la Collection Julia Stoschek à Düsseldorf, *Worldbuilding*, l'exposition examine les différentes façons dont les artistes s'immiscent dans les jeux vidéo et les transforment en une véritable forme d'art. Des œuvres vidéo à canal unique aux environnements spécifiques, immersifs et interactifs, l'exposition déploiera une trentaine de pièces numériques, dont certaines seront



Danielle Brathwaite-Shirley, She Keeps me Damn Alive, 2021 ©Photo Dan Weill

créées pour l'occasion. *Worldbuilding* met en évidence la façon dont la création de jeux offre aux artistes une occasion unique de bâtir un monde: des règles peuvent être établies, des environnements, des systèmes et des dynamiques peuvent être construits et modifiés, de nouveaux royaumes peuvent émerger.

Du 10 juin 2023 au 15 janvier 2024 - Centre Pompidou Metz - www.centrepompidou-Metz.fr

VISITE

Le Stade de Luxembourg

Pendant la visite d'une heure du Stade de Luxembourg, vous découvrirez en exclusivité les coulisses, normalement réservées aux équipes, à la presse ou aux personnalités importantes, ainsi que les zones ouvertes au public et la pelouse «sacrée». Les guides vous présenteront un morceau d'histoire du sport et toutes sortes de faits sur un bâtiment moderne et passionnant qui n'a rien à envier aux grands stades de ce monde.
Idéalement situé à la frontière sud de la capitale, entre la Cloche d'Or et Kockelscheuer, le stade offre une facilité d'accès pour tout visiteur, tant luxembourgeois qu'étranger.

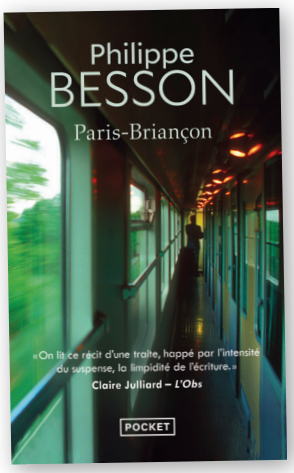
Tél: +352 22 28 09 79 - www.stadedeluxembourg.lu - Tarifs: 11€ pour les adultes et 5,50€ pour les enfants.



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

Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer: **www.letzbehealthy.lu** et cliquez sur la bannière Concours.
Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.
Date limite de participation: 31/05/23



Paris-Briançon

L'auteur

Philippe Besson est auteur, dramaturge et scénariste français. Son parcours atypique fait de lui un auteur pas comme les autres. Son style épuré rappelle celui de Marguerite Duras. Depuis ses premiers pas en littérature, en 2001, Philippe Besson est devenu un romancier de premier plan, traduit dans une dizaine de pays, dont les États-Unis, l'Allemagne et l'Italie. Certaines œuvres de Philippe Besson ont été adaptées au cinéma et au théâtre.

L'ouvrage

Rien ne relie les passagers montés à bord du train de nuit n°5789. À la faveur d'un huis clos imposé, tandis qu'ils sillonnent des territoires endormis, ils sont une dizaine à nouer des liens, laissant l'intimité et la confiance naître, les mots s'échanger, et les secrets aussi. Derrière les apparences se révèlent des êtres vulnérables, victimes de maux ordinaires ou de la violence de l'époque, des voyageurs tentant d'échapper à leur solitude, leur routine ou leurs mensonges. Ils l'ignorent encore, mais à l'aube, certains auront trouvé la mort...

Avis de la presse

«Un magnifique roman sur la vie. Sur ces petits détails qui nous parlent tant.» **Le Parisien**

«Brillant, et déchirant, ce roman ancré dans un TER mais mené avec la rapidité d'un TGV, est l'un des plus bouleversants de son auteur.» **La Provence**

«Dans ce roman, Philippe Besson nous fait prendre conscience que nous pouvons être au mauvais endroit au mauvais moment... Il nous rappelle que la vie est fragile et qu'il faut en profiter à chaque instant!» **Letz be healthy**

Alinéa Librairie

Merci à notre partenaire la Librairie ALINÉA.
Les gagnants iront chercher leur cadeau à la librairie.
5, rue Beaumont - L-1219 Luxembourg
Tél: +352 22 67 87



Un kit complet de rasage de la marque Raz*War

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

Le kit à gagner est complet. Il comprend:

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

www.razwar.com

3 Kleidergrößen abnehmen – klinisch belegt

Schön, vital, gesund





Abnehmen ist nicht nur eine Frage der Schönheit, sondern auch der Gesundheit. Mit formoline L112 verlieren Sie überflüssige Kilos leichter und können dadurch etwas für Ihre Gesundheit tun. Starten Sie jetzt mit der Nr. 1.

Starke Hilfe zum Abnehmen durch Studien belegt

Das bewährte Schlankheitsmittel aus der Apotheke – formoline L112 – ist das einzige Medizinprodukt zum Abnehmen mit einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie[1] über 12 Monate. Die Studie belegt seine enorme Leistungsfähigkeit. Die Teilnehmer konnten im Mittel über 12 kg abnehmen und ihren Taillenumfang um 13 cm verringern – mit positiven Auswirkungen für ihre Gesundheit.

Einfach täglich clever Kalorien sparen

Nehmen Sie täglich jeweils zwei Ballaststoff-Tabletten formoline L112 oder formoline L112 EXTRA zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den verzehrten Nahrungsfetten. Essen Sie vernünftig und bewegen Sie sich regelmäßig, damit ist Ihre Wohlfühlfigur bald erreicht.



formoline L112 wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und zieht bis zu 2/3 der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich[2]

- **Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen**
- **Sicherheit und Leistung streng geprüft**

formoline L112 aus Ihrer Apotheke – für weniger Gewicht und mehr Lebensfreude. **Jetzt starten und dranbleiben!**

fEE1_0123_1_1_DE_ml

Info: www.formoline.de • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gelbe-liste.formoline.de

formoline L112, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Medizinprodukt Klasse III. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation.
1) Cornelli (2017). "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PGL112)..." Curr Dev Nutr 2017;1:e000919.2) Cnubben (2016): „A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid ..." BMC Obesity 3:18. • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021 / 15093-0.

Gratis! Unser Service für Sie: Körperanalyse mit BMI-Rechner.

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 (10 g pour 100 g),
- 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.

Photos non contractuelles