N°79 - juin 2023

GRATUIT

Letz be healthy

POLE DANCE:
sport et sensualité

Apprivoisons le **Soleil**

Maladies rares
L'amylose hATTR au Luxembourg

Testé pour vous
L'oxygénation hyperbare

Devenir naturopathe

Attention
aux écrans chez l'enfant



INTERVIEW
Dr Farah Hannachi
Allergies: des pollens plus précoces et des saisons plus longues

PERSKINDOL®

Bien-être
L'Emtone® chez Medistetix

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

HALEON

VoltaNatura

Gel à base de plantes BIO



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

6+ À PARTIR DE 6 ANS

CONCENTRÉ SEC D'ARNICA



Partout avec vous

Trade marks are owned by or licensed to the Haleon group of companies© 2023 Haleon group of companies or its licensor.
Haleon Belgium. PM-BE-VN-23-00016

édito



Un mois de juin pour tous les goûts

Eclectique est le mot pour ce mois, à n'en pas douter. Pour les amis de la scène musicale francophone, Esch-sur-Alzette accueille les Francofolies du 8 au 11 juin. De quoi se rendre aux urnes des notes plein la tête le dimanche 11 juin. Et qui sait, la musique adoucirait-elle les moeurs… politiques? Ambiance de fête aussi à Luxembourg ville sur quatre scènes festives sur la place d'Armes, la place Thorn, le Puits-Rouge et la Grand-Rue pour la Fête de la musique les 16, 17 et 18 juin.

Et si malgré tout vous êtes tentés par l'évasion à petit prix, la Roumanie s'offre à vous à partir de ce mois pour des prix plancher depuis le Findel. Car juin, c'est aussi un mois de soleil, de vacances. Notre numéro vous en donnera le goût à travers des conseils bien de saison, si du moins le beau temps est au rendez-vous. Il doit de toute façon l'être pour la Fête Nationale en cette année qui ne peut qu'être lumineuse.

Autant de raisons en tout cas pour profiter de ce mois et de son solstice d'été longtemps empreint de magie et de bons présages.

D'ailleurs, n'est-ce pas cette date astrale qui a été choisie en 1982 - déjà - pour la Fête de la musique? Tout est dans tout.

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.

MADE IN LUXEMBOURG

ENTEROL®



Diarrhée aiguë ? Ne gâchez pas vos vacances !

Enterol® traite la diarrhée aiguë chez les enfants*.



ARÔME TUTTI FRUTTI

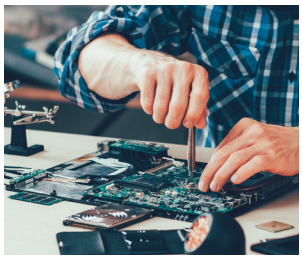
* ENTEROL® est un médicament probiotique à base de Saccharomyces boulardii CNCM I-745 indiqué pour traiter les diarrhées aiguës chez les enfants jusqu'à 12 ans, en complément de la réhydratation orale. Ne pas utiliser plus de 2 jours sans avis médical. Ne pas utiliser durant la grossesse ou l'allaitement. ENTEROL® est contre-indiqué chez les patients immunodéficients. Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin. Lisez attentivement la notice.
Biocodex Benelux sa

2023_ENT_GRP_011

BIOCODEX

Letz be healthy
N°79 - juin 2023

Sommaire



6
Zapping .....
- Repair & Share Plate-forme en ligne pour services de réparation et de prêt
- Alimentation du nourrisson



8
Beauté .....
Soleil, apprenons à l'apprivoiser...



10
Interview .....
Allergies: des pollens plus précoces et des saisons plus longues



12
Maladies rares .....
L'amylose hATTR: vous n'en avez sans doute jamais entendu parler...



14
Bien-être .....
L'Emtone®
chez Medistetix

16
Conseils du mois .....
- Ne gâchez pas vos vacances! Quelques conseils pour éviter la diarrhée du voyageur
- L'équilibre alimentaire au cours de la grossesse
- Les signes d'un manque de magnésium



20
Sport .....
Pole dance: quand gym et danse jouent la carte de la sensualité



22
Testé pour vous .....
L'oxygénation hyperbare



24
Phyto .....
Ensoleiller votre corps et esprit



26
Enfance .....
Attention à l'usage des écrans chez les enfants



27
Recettes .....
Tian de courgettes aux œufs
Salade de poulet et brocoli

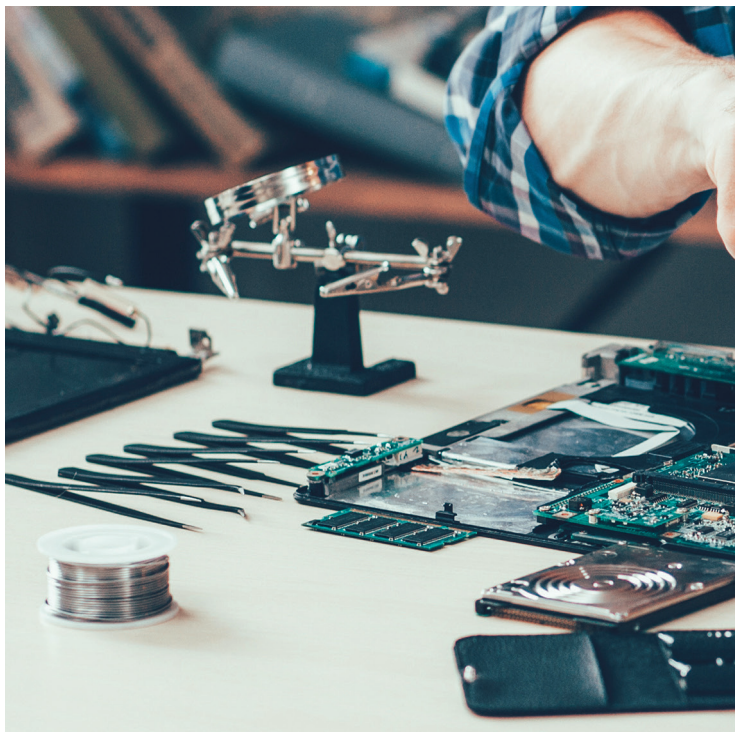


30
Formations .....
La naturopathie, une approche globale de la santé

32
Sortir .....

34
Concours .....

Repair & Share
Plate-forme en ligne pour services de réparation et de prêt



Pourquoi toujours acheter du neuf? Emprunter et Réparer peuvent être des options intéressantes. C'est un moyen de faire des économies sans devoir pour autant renoncer à des choses utiles. Si le consommateur n'emprunte des produits que lorsqu'il en a besoin, il a plus de place pour d'autres choses et a toujours ce qu'il lui faut au bon moment. L'environnement profite de la réduction des déchets superflus et les ressources naturelles sont ménagées.

Sur le site *www.repairandshare.lu* figurent les adresses de plus de 100 entreprises qui réparent vos appareils ou vos objets préférés, mais aussi des informations sur les endroits où emprunter des produits.

C'est souvent plus avantageux que d'acheter des produits neufs, surtout si ceux-ci ne sont utilisés que de manière très irrégulière.

Alimentation du **nourrisson**



Alimentation, petite enfance, grossesse, maternité. C'est un très bel ouvrage édité par la Direction de la Santé cette année, qui est disponible en téléchargement sur le site sante.lu en quatre langues.

Ce livre de 130 pages s'adresse aux adultes qui souhaitent se familiariser avec l'alimentation du nourrisson. Il s'agit principalement de la première année de vie et tous les domaines sont couverts. Quantités, groupes d'aliments, procédures, aide en cas de problèmes, recettes, conseils et astuces pour aider les nouveaux parents et les personnes intéressées par l'alimentation de leur bébé.

Le guide s'inscrit dans une série de guides sur l'alimentation équilibrée, réalisés dans le cadre du programme national «*Gesond iessen, Méi beweegen*», et réalise une actualisation des recommandations nationales pour l'alimentation du bébé.

Au sommaire: l'allaitement maternel, les laits artificiels, la diversification alimentaire et toute une série de conseils, de tableaux pratiques et de recettes pour l'enfant jusqu'à l'âge de 36 mois.

https://sante.public.lu/fr/publications/a/alimentation-nourrisson-2022.html



> “ Pour que nous puissions nous permettre notre niveau de vie, nos pays consomment le plus de ressources naturelles et contribuent le plus fortement à la pollution globale de l’environnement. ”

On distingue actuellement 12 catégories: appareils électriques, véhicules et remorques, cérémonies et fêtes, jardinage et plantation, maison et appartement, caméras et appareils optiques, vêtements et bijoux, machines et appareils électroménagers, dispositifs médicaux, meubles et vaisselle, instruments de musique, sport et jouets.

La plate-forme est coordonnée par la SuperDrecksKëscht. Les partenaires sont l’Administration de l’Environnement, la Chambre des Métiers, la Chambre de Commerce, l’INDR ainsi qu’Ecotrel asbl et Oekozenter Pafendall.

Pourquoi Repair and Share?

Malgré les progrès faits récemment en matière de gestion durable et de protection de l’environnement, il reste beaucoup à faire.

L’humanité consomme toujours plus d’énergie et de matières premières que nous pouvons nous le permettre à long terme.

Les pays industrialisés assument là une responsabilité particulière. En effet, pour que nous puissions nous permettre notre niveau de vie, nos pays consomment le plus de ressources naturelles et contribuent le plus fortement à la pollution globale de l’environnement.

Pour garantir à l’avenir de bonnes conditions de vie pour tous, nous devons agir.

Que peut faire chacun d’entre nous?

Que peut faire le consommateur pour stopper le gaspillage actuel des ressources énergétiques et des matières premières tout en préservant, voire améliorant la qualité de vie? Et comment peut-il tenir compte des intérêts des plus pauvres dans le monde?

Repair & Share est un élément qui doit nous montrer comment chacun d’entre nous peut, par ses habitudes d’achat et de consommation, contribuer concrètement au quotidien à résoudre les problèmes environnementaux globaux. ●

REPAIR & SHARE

www.repairandshare.lu

Vous souhaitez emprunter des outils ou faire réparer vos appareils ?

Soleil, apprenons à l'apprivoiser…

Comment le soleil, autrefois le meilleur ami de l'homme est-il devenu un ennemi?

Sandrine Stauner-Facques



Le soleil est nécessaire, capital, vital. Personne ne nous demande de nous exposer à outrance mais le faire intelligemment est une bonne chose. De nos jours, nous avons à disposition de merveilleux produits pour pouvoir en profiter.

Le soleil

Il permet à la peau de synthétiser la précieuse vitamine D. Sachez que 10 minutes de soleil par jour suffisent à en cumuler les bénéfices.
Il suffit d'un peu de bon sens, d'éviter les expositions entre 12 et 16 heures en se couvrant, en se protégeant avec des crèmes spécifiques et le tour est joué. En vacances, le trio gagnant est t-shirt, chapeau ou casquette et lunettes de soleil.
Il est évident que nous ne sommes pas tous égaux car toutes les peaux sont différentes, plus ou moins sensibles car elles ont toutes une constitution différente (c'est ce que l'on nomme le phototype et il en existe 6). Le 1 détermine les peaux les plus sensibles et le 6 les moins sensibles. Connaître son phototype est important pour choisir ses protections solaires.
Mais quel que soit notre phototype, nous devons être prudents face au soleil. Et plus on est jeune, plus il faut se protéger. La peau des enfants et des ados ne doit pas subir des coups de soleil répétés.

Nos chouchous chez Uriage

La gamme Bariésun des Laboratoires Dermatologiques d'*Uriage* est membre du collectif *1% for the Planet*, un engagement philanthropique de soutien aux associations œuvrant pour l'environnement en reversant 1% du chiffre d'affaires Bariésun dans le monde.
Explorez la gamme de soins solaires à l'eau thermale d'*Uriage* pour protéger votre peau des effets du soleil et la réparer après l'exposition.
Vous allez adorer Bariésun Brume Sèche hydratante SPF50+. Ceux qui préfèrent le lait pourront opter pour Bariésun lait hydratant SPF50+. Pour le visage, préférez un fluide anti-taches Bariésun SPF 50+ plus spécifique.

Un melting-pot de marques qu'on aime aussi

Votre pharmacien sera à même de trouver LES produits qui vous conviendront le mieux.
On aime le spray invisible Vinosun Protect SPF 50 et l'eau solaire Vinosun Protect très haute protection SPF 50+ de



Caudalie pour bronzer en toute sécurité.
Lierac propose Sunissime, lait protecteur anti-âge global 50 qui protège, hydrate et sublime votre peau.
Les fans de *Vichy* vont adorer l'eau de protection solaire hâle sublimé SPF50. Sa texture ultra-légère et ultra-fraîche est enrichie en bêta-carotène, elle égalise le teint et prolonger le bronzage d'un mois.

Soins spécifiques «visage»

Le visage est fragile et exposé en permanence, que l'on soit en vacances ou pas. A partir du printemps, pensez à mettre chaque jour de la crème solaire, cela doit devenir un réflexe. Le fluide visage invisible toucher sec SPF50 de chez *Apivita* est génial avec sa protection à large spectre contre les UVA, UVB et la lumière bleue.
Optez aussi chez *Apivita* pour la crème visage défense anti-tache et anti-âge. Pour le côté pratique *Apivita* a pensé à une crème teintée... Ainsi, vous vous maquillez et vous protégez en même temps!





Nuxe Sun dévoile une gamme complète, colorée, qui sent toujours tellement bon le soleil. Les protecteurs Nuxe Sun contribuent au respect de la vie marine: leurs formules sont non toxiques pour l'éco-système marin.

Eucerin a créé Oil Control Gel-crème SPF 50+, une protection solaire pour les visages à la peau grasse ou à tendance acnéique. Le Fluide Ultra-Léger Sun Visage Hydro Protect Eucerin IP50+ est un écran solaire quotidien qui contient le complexe Hydro-Tech pour une hydratation immédiate et une sensation de fraîcheur sur la peau, et qui protège contre les dommages cutanés induits par le soleil.
Ces produits sont à appliquer au quotidien et pas seulement durant les vacances.

Pour vos enfants

Leur peau est bien fragile et il est bon d'utiliser des soins spécifiques. *Apivita* a créé Hydra Sun kids lotion SPF50: cette lotion fournit une protection UVA et UVB à large spectre élevé. Avène propose Réflexe solaire 50+ : une très haute protection SPF50+ contre les UVA, les UVB et la lumière bleue adaptée à la peau sensible de l'enfant, du bébé et de l'adulte.
Eucerin Sun Protection sensitive Protect Kids SPF 50+ convient aux enfants de plus de trois ans. *Bioderma* Photoderm Pediatrics mineral SPF 50+ est une très haute protection pour les expositions inévitables des bébés dès la naissance.



Pour les cheveux

Comme la peau, les cheveux sont sensibles aux rayons du soleil. Pour conserver des cheveux en bonne santé, il est essentiel de les protéger.
L'huile hydratante *Apivita* protège et nourrit les cheveux. Elle laisse les cheveux extrêmement doux, merveilleusement parfumés avec un aspect brillant estival.
Esthederm a conçu Adaptasun eau solaire hydra-protectrice: ce produit biphasé pour le visage, le corps et les cheveux protège, active et prolonge le bronzage naturel grâce à la Technologie Adaptasun. ●



INTERVIEW

Allergies: des pollens plus précoces et des saisons plus longues



La saison pollinique suit la même séquence chaque année: d'abord le noisetier et l'aulne, puis le frêne et le bouleau, le chêne, puis les graminées et enfin les herbacées. Ce qui est nouveau, c'est la progression exponentielle des allergies. Nous faisons le point avec le Dr Farah Hannachi, médecin chef du service d'Immunologie-Allergologie du CHL.

Dr Eric Mertens

On constate depuis plusieurs années que les pollens surviennent de plus en plus précocement suite au réchauffement climatique, avec des premiers relevés parfois début janvier et l'arrivée des pollens de graminées en mai-juin. Enfin, on retrouve également des moisissures, très allergisantes aussi et présentes dans l'air principalement en été. Le calendrier journalier peut être consulté sur le site ***pollen.lu***.

Le poids de l'habitude

L'impact des allergies respiratoires est trop souvent minimisé par les patients, sous l'effet de l'habitude. Les patients souffrent certes de symptômes de rhinite et de conjonctivite, bien connus, mais aussi d'une forte fatigue, qu'ils ne rattachent pas forcément à l'allergie, ainsi qu'un risque de complications par atteintes des voies respiratoires avec des signes de type asthmatique (difficultés respiratoires, essoufflement), voire parfois de véritables crises d'asthme lorsque les patients sont exposés d'une façon intense ou prolongée aux pollens en l'absence de traitement adéquat.
Outre la fatigue, voire les surinfections ORL ou respiratoires, la qualité de vie est affectée, avec notamment une baisse de concentration, se traduisant chez les enfants et les lycéens par des conséquences scolaires, et chez l'adulte par une perte de productivité pouvant aller jusqu'à l'absentéisme.

Conseils au quotidien

La première chose est, pour les patients, de savoir reconnaître son allergie, afin de pouvoir prendre les mesures préventives: porter un masque à l'extérieur en saison pollinique, garder les fenêtres fermées en voiture, aérer en dehors des heures chaudes. Une douche nasale peut aussi être conseillée aux patients lorsqu'ils rentrent chez eux, pour éliminer les pollens et les résidus de pollution. Ces différents conseils peuvent également se retrouver sur le site pollen.lu. ●



©Paul Foguenne - CHL

> « Des recherches menées par le LIH (Luxembourg Institute of Health) montrent que l'on compte déjà quelque 40% de patients atopiques au Luxembourg.. »
>
> **DR FARAH HANNACHI**

Bientôt une app
La station pollinique luxembourgeoise a été financée par le Ministère de la Santé, et est gérée par le service d'Immuno-Allergologie du CHL. Les données sont disponibles sur le site pollen.lu et une application verra le jour prochainement pour améliorer encore l'information des patients.



L'immunothérapie: pour qui?

L'immunothérapie est un progrès important pour soulager les symptômes parfois très invalidants malgré les mesures de précaution et d'éviction des allergènes, et malgré les traitements symptomatiques (antihistaminiques, sprays nasaux, gouttes ophtalmiques, corticoïdes locaux).

L'immunothérapie offre une réponse pour les patients qui souhaitent passer à l'étape suivante pour gérer leur allergie et réduire leurs symptômes.
Mais elle a aussi un intérêt préventif, car une immunothérapie précoce permet de prévenir le développement de nouvelles allergies et de complications telles que l'asthme.

Quand l'envisager?

L'immunothérapie est un traitement ciblé. Elle ne s'envisage pas dès les premières manifestations, mais devrait néanmoins être proposée précocement, avant que les patients se sensibilisent «à tout».

Un patient atopique est en effet prédisposé à développer différents types d'allergie et, si l'on attend trop longtemps, un patient allergique aux graminées peut développer des allergies à d'autres allergènes (acariens, pollens de bouleau, moisissures).

Accès à l'immunothérapie

Baume au coeur pour les patients luxembourgeois: l'immunothérapie est remboursée à 80% par la CNS au Luxembourg, ce qui constitue une grande chance par rapport à certains pays voisins. On dispose également de différentes modalités d'immunothérapie, dont la dernière beaucoup plus pratique car sous forme de comprimés, avec un suivi facilité par rapport aux formes injectables.

Les patients bénéficient aussi d'un atelier d'éducation thérapeutique initial au sein de l'hôpital, et sont ensuite revus tous les six mois pour le suivi. Ce traitement est donc aujourd'hui largement simplifié et plus confortable pour les patients, avec à la clé une amélioration de la qualité de vie et des symptômes, une réduction - voire parfois le sevrage - des traitements médicamenteux mais aussi une diminution de la charge allergique globale et une réduction du risque de développer de nouvelles allergies ou de progresser vers un asthme. ●

La marche allergique

L'atopie prédispose à développer toutes les maladies du panel allergique. C'est ainsi que des bébés font de l'eczéma à l'âge de trois mois, pour faire ensuite des allergies alimentaires, puis des complications respiratoires de type rhinite ou asthme. L'allergie revêtira ainsi plusieurs tableaux cliniques au cours de la vie.
Les affections allergiques sont en pleine expansion, avec un chiffre attendu de plus de 50% de personnes atteintes en 2050 au Luxembourg. Les causes sont multiples, liées au mode de vie et à l'environnement. D'un côté il y a une relation avec la diminution de l'exposition à des agents bactériens commensaux, d'un autre côté chacun connaît le problème des particules dégagées par les moteurs, puis il y a aussi la micropollution par les aliments transformés gorgés d'additifs, les produits de lessive et assouplissants, les produits pour lave-vaisselle, les bisphénols des emballages plastiques. C'est la notion d'exposome, ensemble des agents et produits auxquels sont exposées notre peau, nos muqueuses respiratoires, notre barrière intestinale. L'allergie serait ainsi au moins en partie liée à une perte de tolérance de notre système immunitaire.

L'amylose hATTR: vous n'en avez sans doute jamais entendu parler...

Et pourtant, votre voisin ou votre beau-frère, en est peut-être atteint sans le savoir. Ses symptômes paraissent anodins: une perte de sensibilité, une faiblesse, des douleurs dans les membres, des manifestations digestives mal définies, ou encore des problèmes cardiaques. Rien de bien rare, n'est-ce pas?

Dr Eric Mertens

L'amylose ATTR héréditaire (hATTR) est une maladie héréditaire évolutive causée par une mutation génétique affectant la structure d'une protéine au rôle plutôt anodin dans notre organisme: la transthyrétine. Suite à cette anomalie, la transthyrétine s'accumule sous la forme de dépôts (dits amyloïdes) dans le corps des patients atteints. Notamment au niveau du coeur, des nerfs et du système digestif. Ce sont donc ces organes ou tissus qui sont à l'origine des symptômes de la maladie.

Hélas, ces symptômes sont souvent vagues et peu spécifiques, surtout au début. Comme il s'agit d'une maladie rare, le diagnostic est souvent posé après plusieurs années. Ainsi, une étude menée par l'association des patients américains a montré que le temps entre les premiers symptômes et le diagnostic était d'environ un an et que les patients voyaient en moyenne cinq médecins avant que le diagnostic ne soit posé. Heureusement, cela évolue dans le bon sens.

Pas si rare au Luxembourg

Dans le monde, cette maladie touche environ 50.000 personnes. Mais comme toutes les maladies génétiques, elle est plus fréquente dans certaines régions que dans d'autres. Il existe ainsi une forme dite «portugaise» que les médecins luxembourgeois ont appris à reconnaître et à traiter... dans la population luxembourgeoise d'origine portugaise.



> « Au Grand-Duché de Luxembourg, l'amylose hATTR est un diagnostic rare, mais plus fréquent chez les personnes d'origine portugaise. »

La maladie débute habituellement vers l'âge de 20-40, par des troubles sensitifs, parfois de l'impuissance, des soucis digestifs. Elle évolue vers une atteinte motrice, une atteinte des membres supérieurs, une atteinte du coeur, des yeux ou des raisons, et le décès en une dizaine d'années sans traitement. Car - et c'est là la bonne nouvelle: il existe aujourd'hui des traitements.

Il y a une dizaine d'années encore, la maladie se traitait par une transplantation hépatique, qui a constitué une révolution vers 1990. Depuis quelques années, il existe des traitements efficaces. Le défi majeur est dès lors devenu de poser le diagnostic le plus précocement possible.

La révolution du séquençage génique

Le diagnostic de la maladie passe par des examens médicaux bien connus des cardiologues et des neurologues, et il se confirme par la réalisation de petites biopsies de sites faciles d'accès, comme les glandes salivaires, qui permettent de confirmer l'atteinte des fibres nerveuses avec une bonne sensibilité et de rechercher les dépôts anormaux. Mais de plus en plus, on recourt au séquençage génique, qui permet de séquencer le gène de la transthyrétine. Ce test peu coûteux permet,

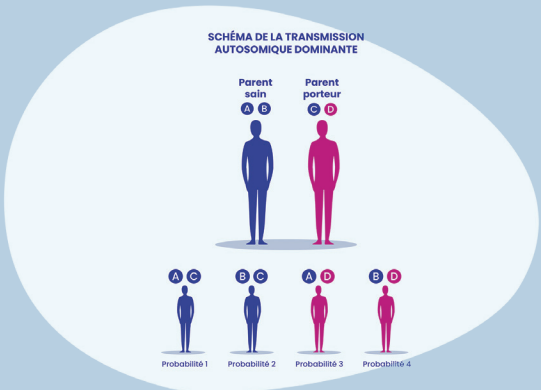
> Dans le cas des formes familiales, le patient amène son diagnostic.

s'il est négatif, d'exclure formellement une maladie curable. Et s'il est positif, il peut permettre de sauver la vie du patient, et d'envisager un conseil génétique pour toute sa famille.

Comme nous le confiait le Pr Violaine Planté-Bordeneuve, de l'Hôpital Henri Mondor (France); spécialiste de renommée internationale de la maladie, venue faire le point avec les cardiologues et neurologues luxembourgeois: *«Dans le cas des formes familiales, le patient amène son diagnostic, fût-ce à un stade où l'atteinte nerveuse est déjà avancée. Mais en l'absence d'histoire familiale, dans les formes tardives, le diagnostic n'est souvent posé qu'après plusieurs d'années d'errance diagnostique. C'est pourquoi il est essentiel de poser le diagnostic le plus tôt possible et, au moindre doute, de recourir au séquençage génique sans attendre.»* ●

Un peu de génétique

L'ADN de nos chromosomes porte les gènes, contenant toutes les informations nécessaires au développement et au fonctionnement du corps. L'amylose aTTR est provoquée par la mutation du gène de transthyrétine.



- Chaque enfant d'un porteur du gène muté a un risque de 50% d'être lui-même porteur.
- Les deux sexes sont touchés avec la même fréquence.
- La maladie peut se transmettre indifféremment par l'homme ou la femme.
- Tout sujet porteur du gène muté a un risque de 50% de le transmettre à ses enfants.

Illustration d'après: Association Française contre l'Amylose

Pour en savoir plus: *amylose.asso.fr*

PLUS FORT QUE TA DOULEUR

DUAL EFFECT



SWISS MADE

LES PRODUITS PERSKINDOL POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

Que ce soit pour une douleur passagère ou de longue durée, les produits PERSKINDOL jaune Classic/Active sont recommandés depuis plus de 30 ans par les pharmacies suisses. Ils soulagent les douleurs musculaires ou articulaires de la vie quotidienne et celles liées à une activité sportive.

PERSKINDOL®

Demandez conseil à votre pharmacien et lisez la notice d'emballage.



L'Emtone® chez Medistetix

L'été arrive et le petit lot de désagréments qui l'accompagne… Les complexes des femmes vont refaire surface avec des jambes pas assez fines, des bras pas assez musclés, de la cellulite qu'elles rêvent d'éliminer…

Sandrine Stauner-Facques/André Theissmann

Et bien, chez Medistetix, on transforme vos rêves en réalité! Medistetix est doté des technologies les plus modernes au niveau **médico-esthétique**. Le centre est spécialisé dans les traitements de l'obésité, de la cellulite, de l'anti-âge.

Bye bye la cellulite mais pas que…

Vous n'y croyez pas? Ou vous n'y croyez plus? Et bien si, vous pouvez vous débarrasser des problèmes les plus courants, Mesdames:

- La cellulite au niveau des cuisses, fesses, ventre.
- Le relâchement cutané abdominal suite à une grossesse.
- Le relâchement cutané au niveau des bras.
- Les poignées d'amour qui ne sont sympathiques que dans leur nomination…

Il existe divers types de cellulites mais ce qui est fantastique avec l'Emtone® c'est que l'appareil ne tient pas compte du type de cellulite que vous avez, il les traite toutes sans distinction.

L'Emtone®

C'est une technologie médicale unique au monde (il n'y a aucun équivalent sur le marché). L'Emtone® combine deux technologies en un seul applicateur. La technologie utilisée est principalement de la radiofréquence combinée à des ondes de choc. Deux énergies sont monopolisées en un seul applicateur.
Vous aurez en fait une émission simultanée d'énergies thermique et mécanique par radiofréquence monopolaire et énergie par pression ciblée (réalisée par la praticienne qui va s'occuper de vos séances par rapport à vos besoins). Grâce à cette technologie, il va y avoir dans votre corps une production accrue de collagène et d'élastine qui implique que la peau va être remise en tension.
C'est LE SEUL dispositif capable de traiter les cinq causes de la cellulite et du relâchement cutané. Sa double action va en fait atrophier les poches adipeuses, remodeler le collagène, restaurer l'élasticité cutanée, améliorer la circulation sanguine et augmenter l'élimination des déchets métaboliques. C'est complet, il n'y a pas mieux!

L'émission synergique va permettre de diviser la durée de traitement par deux et en même temps d'en accentuer les effets sur le tissu conjonctif.
L'avantage est que l'Emtone® traite TOUS les types de cellulites sans distinction et à tous les stades.
Avec l'Emtone®, les résultats sont visibles après 4 séances! Les résultats sont durables et quasi définitifs à condition d'avoir une bonne hygiène de vie. Il faut compter entre 8 à 12 semaines après la dernière séance pour voir le

résultat définitif. Pourquoi? Le temps qu'une apoptose se créée (Processus physiologique de mort cellulaire programmée des cellules graisseuses). C'est le temps nécessaire pour que le corps réagisse aux changements.

Comment se déroule une séance?

La patiente est allongée et la praticienne va positionner la sonde sur la zone à traiter. Elle procède en massages sur chaque zone à traiter. La température thérapeutique de 42°C émise par l'Emtone® est atteinte dans les 60 à 90 secondes qui suivent, et elle est contrôlée durant toute la durée de la séance.
Les séances d'Emtone® ne nécessitent pas de précautions particulières avant ou après la séance. Vous pourrez vaquer à vos occupations dès la fin de la séance.

Avantages de l'Emtone®

- Quatre séances thérapeutiques peuvent suffire, parfois moins selon les personnes.
- Tous les types.de peau et de corps peuvent être traités (absence de limites d'IMC).
- Traite tous les stades de la cellulite dure et souple.
- Les résultats sont rapides et durables.
- La méthode est non invasive (pas d'intervention chirurgicale donc pas de convalescence).
- Traitement court et meilleurs résultats que n'importe quelle autre méthode.
- Indolore.
- Résultats garantis.

Après vos 4 séances

Il est évident qu'on va profiter du fait de s'être débarrassée de sa cellulite pour avoir une bonne hygiène de vie. Manger mieux, réduire la consommation d'aliments caloriques et bouger plus est essentiel.

On va diminuer les graisses et le sucre, on va manger des légumes, bien s'hydrater, diminuer le sel dans son alimentation et pratiquer une activité physique régulière. Celles qui aiment le sport sont encouragées à continuer évidemment. Dans ce cas votre silhouette ne bougera plus, cela en vaut la peine!

Les résultats en chiffres

- 59% d'augmentation supérieure du collagène.
- 64% d'augmentation supérieure de l'élastique.
- 44% d'augmentation supérieure de l'épaisseur du derme.

Il y a l'avant et l'après Emtone®

Voici la liste des bienfaits des séances que vous pouvez faire.

AVANT	APRÈS
Poches adipeuses hypertrophiées	Poches adipeuses atrophiées
Fibres de collagène endommagées	Remodelage collagénique
Perte d'élasticité cutanée	Elasticité cutanée restaurée
Mauvaise circulation sanguine	Amélioration de la circulation sanguine
Accumulation de déchets métaboliques	Augmentation de l'élimination des déchets métaboliques

BEFORE



AFTER **EMTONE**





Emtone®: le nouveau traitement anti-cellulite et anti-relâchement. Un traitement non invasif pour des résultats quasi-définitifs.

MEDISTETIX

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

CONSEILS DU MOIS

Ne gâchez pas vos vacances! Quelques conseils pour éviter la diarrhée du voyageur



La diarrhée du voyageur peut se présenter lors de voyages dans des pays exotiques et est caractérisée par des évacuations très fréquentes de selles liquides - 3 ou plus par jour - pouvant être accompagnées de crampes abdominales, nausées et, parfois, de fièvre et/ou de sang dans les selles et d'un mal-être général.

De quoi s'agit-il?

La diarrhée du voyageur est la maladie la plus courante parmi les personnes qui voyagent et, bien qu'elle soit généralement de courte durée (jusqu'à 4 jours) et d'une gravité limitée, elle peut compromettre sérieusement vos vacances. Quarante pour-cent de ceux qui en souffrent doivent modifier leurs projets et 20% d'entre eux doivent même rester alités pendant quelques jours. Lors de situations plus graves, il est nécessaire de s'adresser à un médecin: en cas de douleurs abdominales très fortes, de fièvre élevée, de forte déshydratation, de présence de sang et/ou mucus dans les selles ou quand cela touche les enfants ou les personnes âgées.

Quelles sont les causes et qui en est touché?

La diarrhée du voyageur est le symptôme d'une infection gastro-intestinale provoquée par l'ingestion d'aliments ou de boissons contaminés par des agents pathogènes (bactéries, parasites ou virus).

- La diarrhée peut se manifester quelques heures, voire quelques jours, après le contact avec l'agent pathogène.
- Le changement d'habitudes alimentaires et le manque d'hygiène peuvent également provoquer la diarrhée du voyageur.

> « Les catégories plus exposées sont les enfants, les personnes âgées et ceux qui souffrent déjà d'autres maladies. »

- Le risque de contracter la diarrhée du voyageur est très élevé: presque une personne sur deux se rendant dans les pays chauds avec des conditions d'hygiène inférieures à celles de son pays de provenance peut en être affectée.

Conseils de prévention

Aliments:
Evitez dans la mesure du possible les aliments suivants:

- les légumes crus;
- les produits laitiers;
- la viande ou le poisson crus ou insuffisamment cuits;
- les salades;
- les fruits qui ne peuvent être pelés sur place;
- évitez de manger en rue, à l'étal.

Eau potable:

- toujours boire de l'eau en bouteille dont la capsule sera enlevée par vos soins (hôtel, restaurant, sites touristiques, magasins),
- privilégiez les boissons gazeuses (eau, soft drinks),
- pas de glaçons sauf si préparés à l'eau pure,
- pour vous rincer les dents, prenez de l'eau en bouteille, jamais celle du robinet.

Si vous ne pouvez respecter ces règles élémentaires, pensez à bouillir, filtrer ou désinfecter vous-même l'eau (emportez des pastilles pour décontaminer l'eau de boisson).

L'équilibre alimentaire au cours de la grossesse



La grossesse est un moment singulier de votre vie pendant lequel l'alimentation a une importance considérable. Associée à une bonne hygiène de vie, l'alimentation participe au bon déroulement de votre grossesse et contribue au développement harmonieux de votre bébé en couvrant ses besoins nutritionnels. Une alimentation saine et variée permet d'éviter certaines anomalies du développement de votre enfant et garantit votre santé.

Une adaptation, de la conception à la grossesse

Dès le 1er trimestre, votre organisme prépare le déroulement de la grossesse en augmentant ses capacités d'absorption du calcium et du fer, et en modifiant l'utilisation de certaines substances alimentaires pour les mettre en réserve ou pour les utiliser de façon plus performante.

L'appétit augmente peu à peu pour s'adapter aux besoins énergétiques accrus. Il en résulte une nécessaire augmentation du poids. La prise de poids souhaitable dépend de votre poids de départ: elle est estimée par le calcul de l'indice de masse corporelle. Consultez votre médecin pour définir la prise de poids recommandée.

L'ensemble de ces modifications corporelles a pour but de satisfaire tous les besoins de votre enfant lors de son extraordinaire croissance durant le 3ème trimestre de la grossesse. La 1ère moitié de la grossesse est une période de préparation avec la constitution des réserves maternelles qui seront utilisées durant la deuxième moitié de la grossesse par l'enfant.

Une alimentation de qualité est nécessaire puisque de nombreuses substances (vitamines, minéraux, oligo-éléments) sont indispensables au développement harmonieux de l'enfant et ce, dès la conception.

> « Une alimentation de qualité est nécessaire puisque de nombreuses substances sont indispensables au développement harmonieux de l'enfant et ce, dès la conception. »

Une bonne alimentation pendant la grossesse, c'est quoi?

L'alimentation doit couvrir l'ensemble de vos besoins et ceux de votre enfant car toute carence ou tout excès pourrait être préjudiciable.

Il est important de structurer les trois repas principaux (+1 collation) et de les répartir régulièrement dans la journée avec:

- 5 portions de fruits et légumes: riches en vitamines et en oligo-éléments,
- 3 à 4 portions de produits laitiers (d'origine animale et/ou végétale): riches en protéines et en calcium,
- 1 portion de viande et/ou légumineuses: riches en fer,
- 2 portions de poisson par semaine: apport en oméga-3.

Buvez 1,5 litre d'eau par jour

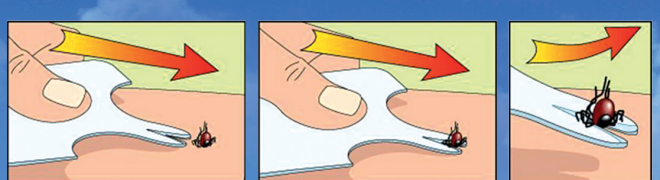
L'eau est indispensable pendant la grossesse. La consommation de certaines eaux minérales naturelles, grâce à leur composition riche en minéraux, apporte un bénéfice dans certains désagréments, comme les troubles digestifs.



Retrait sécurisé et efficace des tiques chez l'humain et chez l'animal

Sans pince à tiques

La SafeCard relève d'une technique nouvelle: la tique est éliminée de façon rapide et efficace, quelle que soit sa taille. La SafeCard a été développée en étroite collaboration avec des scientifiques, biologistes et médecins spécialisés en infectiologie et parasitologie. Elle a été conçue pour être appliquée sur toutes les parties du corps. La SafeCard peut aussi être utilisée pour retirer les dards d'abeilles.





Format carte de crédit

CE

CNK: 3736-105
Vendu exclusivement en pharmacie

® SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg
Distribution:
HANFF Global Health Solutions s.à r.l.
53-54, ZA Triangle Vert • L-5691 Ellange • hanff@hanff.lu

Les signes d'un manque de magnésium

Crampes musculaires, tremblements des paupières, fatigue... sont autant de manifestations possibles d'un manque de magnésium. Une carence fréquente qui peut d'ailleurs être aggravée par le stress.

Le magnésium est un nutriment essentiel participant à plus de 300 réactions enzymatiques dans notre organisme. Les manifestations premières de son déficit sont neuromusculaires et neurologiques (faiblesse musculaire, étourdissements, fatigue...), et si ce déficit persiste, spasmes musculaires, irritabilité exacerbée peuvent se manifester. Mais en outre, étant donné ses deux fonctions majeures - augmenter l'énergétique et moduler les stress de tous ordres, le magnésium est aussi un des éléments essentiels à la bonne santé cardiovasculaire.

Or, les carences sont fréquentes. Selon la célèbre étude SUVIMAX, 72% des hommes et 77% des femmes reçoivent moins des 2/3 des apports nutritionnels conseillés en magnésium.[1]

Le manque de magnésium se manifeste souvent par le tressautement des paupières ou des contractures musculaires. La fatigue associée au manque de magnésium est accrue par le stress qui entraîne l'élimination urinaire du magnésium.

ERGYMAG

ERGYMAG est un complément alimentaire riche en magnésium marin, vitamines B et zinc. Il contient 4 formes de magnésium, dans une formule désacidifiante, et est conseillé en cas de fatigue physique et nerveuse.

ERGYMAG est riche en 4 formes de magnésium, vitamines B2, B3, B5 et B6 qui contribuent à la réduction de la fatigue et à un métabolisme énergétique normal. Le magnésium participe aussi au maintien du bon fonctionnement du système musculaire.
Le magnésium et les vitamines B3, B6 favorisent le



maintien du bon fonctionnement du système nerveux et des fonctions psychologiques impliqués dans la gestion du stress.
ERGYMAG est aussi riche en zinc qui contribue à un métabolisme acido-basique normal, pour désacidifier l'organisme.

Le conseil du pharmacien

ERGYMAG se présente sous la forme de gélules, et la prise de 3 gélules permet de couvrir 80% des apports de référence en magnésium. La dose recommandée est de 2 à 3 gélules par jour. La prise peut se faire en dehors ou au cours du repas, matin et/ou soir, sans incidence sur l'efficacité.
ERGYMAG peut être pris sur une période de 1 à 3 mois, avec possibilité de renouveler la prise selon les besoins de l'organisme ou l'avis d'un professionnel de santé.
ERGYMAG peut être conseillé à partir de 12 ans. Entre 3 et 12 ans ERGYKiD Mag sera plus adapté. ERGYMAG est compatible avec une grossesse.
ERGYMAG est disponible en conditionnements de 45, 90 et 180 gélules. ●

Référence: 1. EFSA Journal 2010;8(10):1807 [35 pp.]

Demandez conseil
à votre pharmacien

Bota
relax 280



bas de compression

BOTA RELAX 280 est un bas de contention qui stimule la circulation sanguine et vous offre un confort optimal. Ce bas a été testé cliniquement : la pression exercée est maximale au niveau de la cheville et diminue progressivement en remontant.

BOTA RELAX 280 – BOTA RELAX 280 COTON
- Soulage les jambes lourdes ou fatiguées dues à une station debout ou assise prolongée
- Favorise la récupération après le sport : marche, course, vélo, …
- Réduit le risque de thrombose en voyage

Conseils
- Bougez suffisamment
- Portez des chaussures plates et des vêtements amples
- Ne croisez pas les jambes
- Prenez des douches chaudes et froides en alternance
- Surélevez vos pieds et vos jambes

Disponible dans les pharmacies, dans les bandagisteries et dans les magasins médicaux



Plus d'infos : Tél. +32 9 386 11 78 • info@bota.be • www.bota.be

Bota
Since 1940

AD 2021/02 FR

Pole dance: quand gym et danse jouent la carte de la sensualité

Souvent décriée pour son côté sensuel, la pole dance est devenue une pratique sportive à part entière. Entre gym et danse, de nombreuses femmes en raffolent, quelques hommes aussi, et ce malgré la tenue imposée par la discipline. Prêts à tournoyer autour d'une barre?

Sabrina Frohnhofer

Dans la plupart des cas, lorsque l'on mentionne le terme de *"pole dance"*, on pense tout de suite à la pratique qui consiste à tourner autour d'une barre dans un club de striptease.

Pourtant cette étonnante discipline aux connotations multiples est née dans les cirques forains itinérants et s'est fait effectivement connaître dans des établissements frivoles dans les années 50. Mais en 1990, la pole dance a imposé sa patte et est devenue une vraie pratique artistique et sportive en mêlant danse, fitness et gymnastique.

Une tenue légère nécessaire

Dans la conscience collective, lorsque l'on parle de pole dance, on pense à des corps dénudés. A une danse érotique voire à de l'effeuillage. Il y a certes une raison d'esthétisme, mais pas seulement. Cette discipline se pratique autour et sur une barre verticale en métal.

Pour pouvoir réaliser certaines figures et faire en sorte que vos cuisses, vos bras, vos aisselles ou encore votre taille servent de point d'appui, il est indispensable que la peau des zones en question soient nues et au contact direct de la barre.

Auquel cas, vous glisseriez et vous vous épuiseriez. C'est donc avant tout dans un souci technique et de sécurité qu'il est nécessaire d'adopter une tenue adéquate, à savoir brassière et short, pour garantir cette zone de «grip».

> “ Avec la pole dance vous dépasserez vos préjugés, vos complexes et vous gagnerez en souplesse et en musculature. ”

A bas les complexes!

Coralie Teixeira enseigne dans une salle de fitness à Thionville en France et dans un studio à Schifflange au Luxembourg. Elle est tombée sous le charme de la pole dance en découvrant un flyer dans sa boite aux lettres.

«C'était en 2015, j'étais étudiante. J'ai participé à un cours. Ça a été une révélation. J'ai dit à mes parents : pour Noël, j'aimerais une barre de pole dance.» Elle a appris seule les figures, grâce à internet et à des bouquins.

«Je suis à mon compte depuis un an. C'est une vraie passion, exigeante, qui suppose un entrainement régulier. Cette discipline est accessible aux femmes, aux hommes aussi et même aux enfants. C'est hyper complet. On se muscle le haut du corps, on gaine ses abdos et on renforce ses jambes tout en travaillant sa concentration.» Pas sportif? Trop raide? Vous pouvez tenter, la découverte est évolutive, mais demande de la persévérance.

Les bienfaits de la pratique

«Si on veut progresser, je recommande deux séances par semaine. En Europe, peu d'hommes pratiquent alors qu'ils ont la force nécessaire. Les participantes sont plutôt jeunes, de physiques différents. C'est ça la force de ce sport : on laisse ses complexes aux vestiaires.» Parait que c'est douloureux, qu'il y a des brûlures dues aux frottements et des bleus, mais que la peau s'habitue. *«Pour se sculpter et se muscler le corps, c'est optimal. C'est accessible à tous sauf contre-indications médicales.»* En cas de vertiges ou de douleurs dorsales, mieux vaut éviter.

La pole dance permet: de tonifier en profondeur son corps en sculptant et en renforçant l'ensemble des muscles; de soigner des troubles de vertige; de soulager des douleurs dorsales et lombaires, d'améliorer la grâce, l'élégance et l'allure générale, de développer sa part de féminité et de dire au revoir à ses complexes, de gagner

en assurance, en confiance en soi et donc de lâcher prise. Il s'agit d'un entraînement complet du corps et de l'esprit avec des cours permettant de brûler entre 400 et 600 calories en l'espace d'une heure. A n'en pas douter, la pole dance est un sport à part entière.

Des dizaines de figures à maîtriser

La discipline s'adresse aux débutants mais aussi aux confirmés. Coralie s'adapte au niveau de chacun. Croix inversée, Superman, Phénix... tout cela s'acquiert avec persévérance et répétitions.

Comme dans tout sport, il est important de s'échauffer avant la séance, une dizaine de minutes en enchaînant des squats, des mouvements de poignets, des rotations de chevilles, du gainage aussi. Il est essentiel de respecter son niveau de pratique, de porter des vêtements appropriés, d'utiliser une barre propre et en bon état, de s'hydrater régulièrement, d'éviter de surmener les muscles et d'écouter son corps en cas de douleur ou de gêne.

Et en fin de séance, on ne zappe pas les étirements des bras, du dos, des jambes. Avec la pole dance vous dépasserez vos préjugés, vos complexes et vous gagnerez en souplesse et en musculature. Testez, c'est convivial et plein de bienveillance. ●



> “ C'est un sport à part entière, sensuel certes, mais jamais vulgaire. ”
>
> **CORALIE TEIXEIRA**

Aucun diplôme n'est demandé pour enseigner

Pour le moment, il n'existe pas de diplôme pour enseigner la pole dance, même si l'activité est reconnue par l'Association mondiale des fédérations internationales de sport depuis 2017. Il existe deux autres fédérations internationales: l'*International Pole Sports Federation* (IPSF), et la *World Pole Sports and Arts Federation* (POSA), chacune a mis en place un code de pointage complexe, destiné aux compétitions. En France, la pole dance est reconnue par la Fédération Française de danse. Coralie, elle, a passé son BPJEPS coach sportif pour être dans les clous. *«Il faut être prudent: une mauvaise chute, une blessure de la clavicule... tout cela c'est du déjà-vu. Ce n'est pas un sport sans risque.»*

TESTÉ POUR VOUS

L'oxygénation **hyperbare**



Les nouvelles technologies sont au service de notre mieux-être. Vous connaissez déjà Marc Plata, créateur du Centre Thérapeutique Respire à Stassen. Ce dernier est sophrologue et thérapeute respiratoire.

Sandrine Stauner-Facques/Marc Plata

Après deux ans de développement de son centre thérapeutique, Marc a souhaité continuer son ascension et faire l'acquisition d'un nouvel équipement en accord avec son activité bien entendu : un caisson d'oxygénothérapie Hyperbare (ou oxygénation hyperbare). L'oxygénation hyperbare consiste à booster l'organisme en respirant de l'oxygène concentré sous pression.

Description de l'appareil

Le caisson hyperbare est un dispositif médical spécialement conçu pour donner de l'oxygène à une pression supérieure à celle de l'atmosphère normale, augmentant ainsi la concentration et la disponibilité de l'oxygène dans le plasma sanguin.
Si Novak Djokovic et Cristiano Ronaldo ont leur propre caisson chez eux pour mieux récupérer, cela n'est pas pour rien...
Ces machines sont présentes dans plus de 35 pays à travers le monde. *Respire* propose le premier Centre d'Oxygénation Hyperbare à Luxembourg.

Une thérapie intéressante

C'est une thérapie qui permet d'apporter de nombreux bienfaits aux personnes qui viennent déjà au centre. A l'intérieur du caisson, il est possible d'inspirer 97% d'oxygène (alors que l'air en contient 21%). Le corps étant déjà saturé normalement en oxygène, celui-ci va circuler dans le plasma sanguin. Ces séances vont donc suroxygéner l'organisme au niveau cellulaire. Le principe n'est pas seulement de respirer de l'oxygène mais c'est bien la pression ambiante dans la chambre qui va permettre à l'oxygène d'aller beaucoup plus loin et d'oxygéner des parties qui sont mal oxygénées.
Le fait de suroxygéner son organisme et de le soumettre à cette moyenne pression va permettre à l'oxygène de se diffuser dans des endroits beaucoup moins vascularisés (comme les articulations, les tendons, les ligaments, les extrémités). L'un ne va pas sans l'autre!

> « L'oxygénation hyperbare est une méthode thérapeutique qui consiste à respirer un taux élevé d'oxygène dans un environnement fermé et sécurisé pour traiter diverses pathologies. »

Méthode thérapeutique

L'oxygénation hyperbare est une méthode thérapeutique qui consiste à respirer un taux élevé d'oxygène dans un environnement fermé et sécurisé pour traiter diverses pathologies.

Cette méthode est utilisée pour:
- soulager les douleurs articulaires et musculaires,
- un suivi post-Covid Long,
- améliorer la récupération après un effort physique intense,
- accompagner certaines maladies dégénératives (ex: Parkinson...),
- diminuer l'inflammation et la douleur,
- prévenir et traiter les infections,



La rédaction a testé pour vous

Il ne serait pas convenable de vous parler d'une machine sans l'avoir testée. J'ai donc passé une heure dans le caisson d'oxygénation. Je me suis d'abord dit que ça allait être long mais pas du tout. Finalement, rester une heure tranquille à respirer de l'oxygène pour se faire du bien, c'est plutôt pas mal et le résultat sur moi a été plutôt étonnant puisque j'ai ressenti un profond bien-être qui m'a rendue calme, très calme, état que je connais rarement j'avoue. Maintenant l'objectif n'est pas de faire du *«One shot»* mais d'inscrire ce bien-être et ses effets réparateurs dans la durée.

- accélérer la récupération des blessures,
- favoriser la cicatrisation des plaies et brûlures,
- compléter la réhabilitation neurologique,
- améliorer la récupération après un effort physique intense,
- améliorer la cicatrisation des plaies la cicatrisation post-opératoire,
- le suivi de fatigue chronique, dépression, sommeil difficile et douleurs dues à l'arthrose, migraines, et douleurs liées à la fibromyalgie.

Bon pour les sportifs

Les sportifs savent qu'une mauvaise récupération va au fil du temps créer un déficit d'énergie. C'est un sommeil qui risque de se dégrader et l'on rentre dans un cercle vicieux, avec au bout un risque de blessures accru mettant ainsi un terme à tous les efforts fournis. Les séances permettent d'optimiser la récupération post-entraînement et post-compétition, la réparation des lésions musculaires, ligamentaires, tendineuses et du syndrome de fatigue subaigüe. ●

Centre Thérapeutique Respire à Strassen
Tél: +352 691 364 333 - *www.respire.lu*



Gestarelle G+

Pré-conception • Grossesse • Allaitement

Prenez soin de VOUS,
vous n'êtes (bientôt) plus seule



Seulement
10/jour

NOUVEAU

2023_GEST_GRP_002

Gestarelle G+ est un complément alimentaire.
#Gestarellemommyjourney

BIOCODEX Benelux

PHYTO

Ensoleiller votre corps et esprit



Le surmenage, la pollution, l'angoisse et la pression sont tous présents dans notre société. Les plantes adaptogènes augmentent notre capacité d'adaptation face au stress, le «mal du siècle». Des études confirment que le safran, la rhodiole et l'ashwaghandha augmentent la résistance de l'organisme face aux facteurs physiques, chimiques ou biologiques à court et à long terme.

Ces végétaux sont des toniques supérieurs réputés pour leur effet tonifiant et énergétisant. Ils équilibrent notre réponse au stress en régulant le cortisol, notre hormone du stress, et évitent que le stress nous «brûle». Ils améliorent l'état d'esprit, réduisent la fatigue et renforcent le système immunitaire.

«L'Or rouge» du safran est utilisée depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales, notamment comme antidépresseur et aphrodisiaque naturel. L'efficacité exceptionnelle de la *Crocus sativa* contre les dépressions légères à modérées, ainsi que sa capacité d'améliorer la cognition a été démontrée par plusieurs études. L'effet adaptogène et neuroprotecteur est attribué à la crocine, la crocétine et le safranal. Les fils dorés du safran peuvent illuminer notre esprit!

Originaire des hautes montagnes glaciales de Sibérie et de Scandinavie, les vikings utilisait la *Rhodiola rosea* pour améliorer leur endurance mentale et physique. Les phénols et flavonoides dans la racine sont neuroprotectifs, renforcent le cœur, améliorent les performances physiques et mentales et réduisent la fatigue. La rhodiole peut être particulièrement efficace pour combattre les symptômes d'asthénie printanière chez des personnes qui se sentent épuisés et fatigués par le changement de saison et un excès soudain de soleil.



> “Combiné avec une alimentation saine riche en oméga-3 et en vitamines et minéraux, les compléments naturels peuvent nous aider à augmenter notre résistance mentale.”

L'Ashwagandha ou le *Withania somnifera* est la plante régénérante et rajeunissante par excellence dans la médecine ayurvédique. Sa racine est riche en alcaloïdes, le pyrazole et la pipéridine, qui réduisent l'anxiété et renforcent l'organisme contre les effets néfastes du stress. La plante équilibre les fonctions physiologiques et hormonales et prévient les réveils nocturnes due à la fatigue nerveuse. Le «ginseng indien» contient également des antioxydants et des acides aminés en abondance.

Combiné avec une alimentation saine riche en oméga-3 et en vitamines et minéraux, les compléments naturels peuvent nous aider à augmenter notre résistance mentale. Les vitamines B sont importants pour soutenir le système nerveux et le fonctionnement du cerveau. La vitamine B3, B6, B12 et le zinc sont des cofacteurs importants pour le métabolisme des neurotransmetteurs comme la dopamine, sérotonine, GABA. Il faut également veiller à un bon apport en vitamine D pour favoriser le fonctionnement de notre système immunitaire et éviter les états dépressifs. ●

pour un état d'esprit positif[2]

SAFFRASOR

SAFRAN • RHODIOLA • ASHWAGANDHA

PLUS D'ÉNERGIE[1]

TRIPLE ACTION

HUMEUR OPTIMALE[2]

RÉSISTANCE MENTALE EN CAS DE STRESS[1]



AVANTAGES

- Pour toute la famille, à partir de 12 ans
- 1 seule prise par jour, le matin
- Action rapide
- Technologie cyclodextrine pour une absorption elevée
- Avec les vitamines B3, B6, B12, D et le zinc, des cofacteurs pour un support optimal

SoriaBel

[1]L'ashwagandha et la rhodiola augmentent la résistance mentale en cas de stress.
[2]Extrait de safran à spectre complet, standardisé, pour une humeur optimale.
[3]La vitamine B6 contribue à un métabolisme énergétique normal et à la vitalité générale.

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be



Attention à l'usage des écrans **chez les enfants**



Téléphone, console, tablette, télévision, ordinateur… si les écrans ont envahi nos vies, c'est pour le meilleur comme pour le pire. D'après plusieurs études, ils nuiraient aux développements psychomoteur et social des enfants. Prudence.

Sabrina Frohnhofer

D'après une étude Ipsos réalisée en janvier dernier, les enfants passeraient 1h19 par jour en moyenne devant un écran en semaine et 2h07 le week-end. Bien trop pour les spécialistes de la petite enfance qui tirent la sonnette d'alarme. La mise en garde ne date pas d'hier. **La règle du 3-6-9-12** vous connaissez? Proposée dès 2008 par le psychiatre Serge Tisseron, elle correspond en quelque sorte à des étapes essentielles de la vie des enfants: l'admission en maternelle, l'entrée au CP, la maîtrise de la lecture et de l'écriture, et le passage en collège. Il préconise de proscrire tous types d'écrans avant l'âge de **3 ans.** Et déconseille l'usage de la console de jeux avant **6 ans.** Avant **9 ans**, on ne laisse pas un enfant surfer sur internet et surtout pas seul. A partir de **12 ans**, l'usage de l'ordinateur est nécessaire pour les études, la découverte d'internet et des réseaux peut être autorisée mais il faut veiller.

> « D'après DataReportal, une personne passe en moyenne 6 heures et 57 minutes à regarder un écran chaque jour, 70% des 12-16 ans ont utilisé un mobile plus de 3 heures par jour en 2022. »

Quelles sont les recommandations officielles?

L'OMS recommande de limiter le temps d'utilisation des écrans à une heure par jour entre 2 et 5 ans. En France, depuis 2019, le Haut Conseil de la santé publique et l'Académie nationale de médecine préconisent de ne pas exposer les enfants de moins de trois ans. Au Luxembourg, en 2020, le programme *Les écrans en famille* a été lancé par le Gouvernement pour sensibiliser les parents. Etrangement, la Suède met les enfants devant des tablettes dès l'âge d'un an, à la crèche, pour les familiariser avec le numérique. Le sujet fait actuellement polémique dans le pays.

Parents, montrez l'exemple

«*À tout âge de la vie, le contrôle d'un adulte est nécessaire, rappelle Laëtitia Woltz, psychopédagogue dans l'Est de la France. Avant 6 ans, on peut proposer des tablettes interactives dix à vingt minutes par jour.*» Quant au téléphone, lorsque l'enfant devient ado, «*on n'interdit pas mais on limite, il est nécessaire de cadrer le temps passer dessus. En tant que parents, essayons de montrer l'exemple. Durant le repas, on oublie son portable et on ne regarde pas la télé.*»

En quoi les écrans sont nuisibles?

Plus un enfant passe du temps face à un écran, plus il est sédentaire. Il y a donc un risque accru de surpoids ou d'obésité. «*Mais des difficultés dans l'apprentissage du langage et dans le développement cognitif sont également évoquées…*» Certains psychologues craignent aussi un potentiel problème de socialisation de l'enfant. Alors même si la télé et autres supports numériques peuvent s'avérer pratiques voire ludiques, apprenez-leur à se déconnecter et à sortir. ●

TIAN DE COURGETTES AUX OEUFS

L'astuce de Sandrine:
Parfois j'ajoute des lamelles de carottes afin de créer un joli contraste de couleur dans mon plat.

SALADE DE PÂTES AU POULET ET BROCOLI

L'astuce de Virginie:
Des tomates cerise colorées coupées en deux seront les bienvenues afin d'apporter des touches de couleurs.

TIAN DE COURGETTES AUX OEUFS

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 courgettes
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 œufs (plein air de préférence)
- 75 g de pecorino râpé ou parmesan
- 3 brins de thym
- Sel, poivre, huile d'olive
- Beurre, farine pour le moule

Mode de préparation

- Peler les oignons et les émincer.
- Peler l'ail et le hacher finement.
- Faire blondir l'oignon et l'ail durant 10 min dans une sauteuse avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Préchauffer le four à 180°c.
- Laver les courgettes. Ne pas les éplucher pour profiter de la couleur de la peau.
- Coupez-les dans le sens de la longueur en tranches très fines.
- Déposer dans le fond d'un moule à tarte beurré et fariné les oignons et l'ail. Recouvrir ensuite avec les lanières de courgettes à positionner comme une « rose ». Commencer par le milieu vers les bords.
- Saler, poivrer. Parsemer de thym
- Dans un bol, fouettez les oeufs entiers avec le pecorino ou le parmesan. Verser ce mélange sur les courgettes.
- Mettre au four durant 15-20 min environ pour que le dessus prenne une belle couleur dorée.
- Pour vérifier la cuisson, piquer un couteau dans les courgettes. La lame doit rentrer facilement dans les courgettes. Si besoin prolonger un peu la cuisson.

L'astuce de Sandrine

A servir avec des pommes de terre cuites à l'eau sur lesquelles j'ajoute une noix de beurre salé. Toutes les viandes conviennent ainsi que le poisson avec une préférence pour un pavé de saumon…

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.



SALADE DE PÂTES AU POULET ET BROCOLI

Ingrédients pour la pâte brisée

- 1 brocoli frais
- 1/2 oignon rouge
- 50 g de parmesan coupé en copeaux
- 400 g de pâtes (de préférence au blé complet)
- Huile d'olive
- 3 escalopes de poulet coupées en cubes ou lanières
- Pour la vinaigrette: huile d'olive, vinaigre, moutarde, ciboulette, sel et poivre.

Mode de préparation

- Couper le brocoli en petits bouquets.
- Emincer l'oignon rouge très finement.
- Préparer les copeaux de parmesan au couteau ou avec un économe.
- Réserver l'oignon rouge et le fromage au frais.
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente.
- Ajouter les bouquets de brocoli dans la casserole 3 min. avant la fin de la cuisson des pâtes.
- Égoutter et mettre le tout dans une terrine. Ajouter une cuillère d'huile d'olive et mélanger. Mettre au frais dès que le tout a refroidi.
- Cuire le poulet dans de l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Ajouter le poulet aux pâtes et brocoli. Ajouter l'oignon rouge émincé ainsi que la vinaigrette. Pour la vinaigrette, mélanger dans un bol 1/2 cuillère à soupe de moutarde, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, sel et poivre et ciboulette ciselée.
- Répartir la salade dans les assiettes et garnir de copeaux de parmesan afin de décorer et parfaire la décoration de l'assiette.

L'astuce de Virginie

J'aime aussi parsemer ma salade de graines de sésame… Je «rôtis» les graines de sésame dans une poêle à feu moyen en les remuant constamment environ 4 minutes.

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!



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



La naturopathie, une approche globale de la santé

Véritable sacerdoce, être naturopathe est un très beau métier qui a de l'avenir dans notre monde extrêmement compliqué. C'est une profession qui permet de s'épanouir pleinement et de donner de soi lorsque l'on a envie d'aider son prochain et lorsque l'on est sensible à la souffrance, mais aussi au bonheur d'autrui.

Sandrine Stauner-Facques/Patricia Sciotti

La naturopathie est une pratique qui vise à traiter la personne dans sa globalité : son corps et son esprit, et pas seulement la partie affectée par les symptômes. C'est une approche dite holistique.

Les qualités d'un naturopathe

Si le naturopathe vit pleinement au quotidien les principes qu'il prône, il inspirera d'office la confiance à ses clients. L'expérience nous démontre que si ces trois qualités, écoute, empathie, confiance, sont au rendez-vous, la moitié du chemin du retour au bien-être ou vers la santé est déjà parcouru.

- Le naturopathe aime apprendre et possède une panoplie incroyable d'outils de soins à son service.
- Le naturopathe se doit d'être à l'écoute et doit faire preuve de beaucoup de bienveillance (ce qui manque souvent dans notre système de santé). Il doit être capable de pouvoir comprendre la personne qui souffre sans la juger et sans pour autant tomber dans la pitié.
- Établir un sentiment de sécurité est essentiel puisque la relation client/naturopathe exige une confiance réciproque. Le naturopathe doit donc être un excellent communicant.

Naturopathie rime avec écologie

Notre monde actuel rime avec matériel, artificiel, virtuel, industriel. Consumérisme, réseaux sociaux, immédiateté, hypersollicitation en tout genre, disponibilité permanente. Tout nous éloigne du naturel et du véritable «monde réel» et de la nature.

La naturopathie est une pratique basée sur l'hygiène de vie et la nature. Apprendre à connaître les plantes et d'autres soins naturels, retourner à une alimentation simple, saine, utiliser des produits de ménage ou de soins du corps « fait maison » ou dépourvus de matières toxiques, constituent déjà des changements utiles à chacun, mais dont les répercussions peuvent être planétaires. Tout cela fait partie de la naturopathie envisagée dans un sens holistique.

La naturopathie, un précieux outil pour toute la famille

La naturopathie peut également se pratiquer dans le cadre familial. Elle s'y avère d'ailleurs extrêmement utile. Encore mieux que cela, la naturopathie constitue un véritable outil de prévention afin d'éviter à vos enfants le florilège de soucis de santé qui accompagne fréquemment l'entrée à la crèche ou en milieu scolaire.

Malheureusement, comme tout enfant, le vôtre se brûlera, tombera, aura parfois du mal à trouver le sommeil, se fera piquer par une guêpe ou encore présentera-t-il peut-être des allergies ou des intolérances.

Soyez rassuré(e), la naturopathie vous permet d'apporter des réponses simples, adaptées et efficaces pour tous ces aléas du quotidien, sans interférer avec la médecine classique. ●

ADNL
ACADÉMIE DE NATUROPATHIE LUXEMBOURG

Une formation sur 1 an en e-learning pour devenir naturopathe dispensée par l'Académie de Naturopathie Luxembourg À partir du 16 octobre 2023

- Une formation complète de **Naturopathe en 1 an** composée de 18 modules.
- Un **espace e-learning accessible 24/24h** pour travailler à votre rythme.
- Des cours en **formats vidéo** et en format **audio**.
- Des **cours complets disponibles en format numérique** pour les imprimer ou les annoter directement sur ordinateur selon vos habitudes de travail.
- Des questionnaires disponibles pour chaque module afin de **tester régulièrement vos connaissances.**
- Des **rendez-vous zoom en direct tous les mois avec les professeurs** concernés par les modules du mois pour faire le point sur vos questions concernant ces matières. Les enregistrements des réunions sont ensuite mis à disposition sur notre plateforme.
- **1 journée en présentiel** pour explorer plus concrètement des **cas pratiques.**
- Un accès pendant toute la formation à **un forum d'échanges** entre élèves et avec l'équipe de l'ADNL.
- Un **appel en direct à mi-parcours** pour faire le point sur l'évolution de vos apprentissages, vos questionnements...



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

2 Rue Camille Mersch, Hesperange, Luxembourg
+352 621 30 84 34

www.academie-naturopathie.lu

MADE IN LUXEMBOURG

LUXEMBOURG LIFELONG LEARNING CENTER



STARS & STORIES

Didier Barbelivien

Partons à la rencontre d'une nouvelle personnalité dans le cadre des soirées «*Stars & Stories*». Son sens inné de la ritournelle lui vaut d'innombrables succès. Avec une apparente facilité, Didier Barbelivien a écrit pour les plus grands: Johnny Hallyday, Michel Sardou, Claude François, Nicoletta, Gilbert Bécaud, Hervé Vilard ou encore Christophe.
On connaît tous ses textes, sans savoir qu'ils sont de lui: *Mademoiselle chante le Blues, On va s'aimer, Sous les sunlights des Tropiques,* autant de tubes chantés par Johnny Hallyday, Patricia Kass, Dalida... Dans les années 80, il commence à chanter ses propres compositions, seul, ou en duo avec Félix Gray, autre chanteur-compositeur français à succès. On se souviendra surtout de *Elsa, A toutes les filles, Elle* ou *Les Mariés de Vendée.*
Didier Barbelivien a côtoyé les plus grands et a beaucoup d'anecdotes à partager avec le public.
Jeudi 14 septembre 2023 au Purple Lounge du Casino 2000. Ouverture des portes 19h30 - Show à 20h30 - Tarif: à partir de 35€ - www.casino2000.lu

ATELIER

Interprétation des rêves

Le rêve est une exploration de notre monde intérieur: il nous montre des facettes de nous-mêmes, des façons de penser, des émotions, et des comportements qui déterminent notre personnalité. Saviez-vous que comprendre un rêve peut vous aider profondément et amener des changements dans votre vie?
Dans cet atelier seront étudiées quelques clés pour pouvoir interpréter un rêve et vous étudierez des exemples



de rêves d'animaux qui volent. En réalité le rêve nous parle de nos animaux intérieurs...
Possibilité de s'inscrire à un atelier individuel, sans nécessairement assister à tous les ateliers.
Inscription obligatoire à *info@dmillen.lu* ou au +352 691 510 371.
Danièle Kremer est thérapeute IRSS (Interprétation de Rêves, Signes et Symboles), certifiée par Univers/Cité Mikaël (ucm.center). Mail: *rdv.danielekremer@pt.lu*
Jeudi 29 juin 2023 de 19h30 à 20h30 - Salle Millen 2 - D'MILLEN asbl à Beckerich - Prix: 12€.



CONCERT

Le Stade de Luxembourg

Depuis leur reformation en 2016, les Brestois de Matmatah ont réussi le pari de remplir toutes les salles dans lesquelles ils ont joué. Un «*welcome back*» qui embarque le groupe pour une imposante tournée à partir de février 2017. De la France à la Corée du Sud, en passant par la Belgique, les Etats-Unis, le Québec, la Suisse ou encore Saint-Pierre-et-Miquelon, le groupe a livré près de 100 concerts jusqu'à l'été 2018. Quatre ans après cette tournée sold out, Matmatah a repris la route depuis mars 2023.
Avec eux, il est question d'un vrai rock énergique toujours parfaitement exécuté. Matmatah assure avoir gardé «*la même audace, la même ambition, et la même insouciance*» qu'à ses débuts dans les bars de Brest.
Jeudi 14 décembre 2023 à Den Atelier Luxembourg - Ouverture des portes à 19h - Tarif: 38,40€.

38e J.P. Morgan city jogging



City Walking & Nordic Walking

Informations et Inscriptions
gratuites
www.fla.lu



2023

2 juillet

CITY JOGGING J.P.Morgan

Organisation:

d'Coque

fla Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme a.s.b.l.

VILLE DE LUXEMBOURG

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

J.P.Morgan

baloise

LOTERIE NATIONALE

CMCM
ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956

voyages emile weber

PETERS SPORTS

rivella

CK Charles Kieffer Group

RTL

Lëtz Be healthy
Magazine santé 100% luxembourgeois

Gales
100 ANS

Tageblatt
LËTZEBUERG

LUXEMBOURG
LET'S MAKE IT HAPPEN

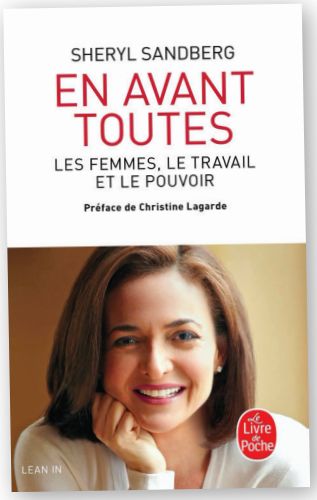
SOURCES ROSPORT
D'WAASSER VUM LIEWEN

reka print

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: 30/06/23



En avant toutes

L'auteur

Sheryl Sandberg est l'une des femmes les plus puissantes des Etats-Unis. Elle a notamment été le bras droit de Mark Zuckerberg.

L'ouvrage

Œuvrer pour que plus de femmes accèdent au pouvoir, qu'elles bénéficient des mêmes opportunités que les hommes, qu'elles osent s'affirmer et assumer leurs choix: autant de défis que propose Sheryl Sandberg dans un livre percutant, plein d'énergie et d'humour, à partir notamment de son expérience personnelle. Numéro deux de Facebook, Sheryl Sandberg figure parmi les cent personnalités les plus influentes au monde selon *le Time.* Elle s'est engagée à verser les bénéfices de son livre à *Lean In,* une fondation à but non lucratif encourageant les femmes à réaliser leurs ambitions, ainsi qu'à d'autres organisations caritatives de soutien aux femmes.

Chacun suit son chemin dans la vie, mais tous ces chemins doivent avoir en commun de nous en laisser à tous, hommes et femmes, le choix. Christine Lagarde.

Une magnifique lecture, riche de sens pour les femmes (et les hommes) de tous âges. Condoleeza Rice.

Notre avis

Ce livre se lit comme un roman. C'est un livre de conseils précieux pour le public qu'elle cible: les femmes plutôt jeunes, travaillant en entreprise et qui souhaitent progresser. Cet ouvrage a un pouvoir d'accompagnement intéressant.
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



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 !

29 30 | JUNE 2023

ictspring.com

LUXEXPO THEBOX

Where business innovation
makes a difference <

ICT spring

› Time for change ‹

Register now

2-DAY Conference Programme | **150+** Speakers | **100+** Exhibitors

FARVEST

#MARKETING #EVENTS #PUBLISHING

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