GRATUIT GRATUIT

Beauté

- Les must have de rentrée
- Epilation définitive



CHL Nouvelle salle d'angiographie

De Park: accompagnement pour personnes présentant un handicap mental

SENIORS

- Retarder la ménopause et mieux la vivre?
- Gym douces venues d'ailleurs
- Centres de jour de la Stëftung Hëllef Doheem

Mais aussi nos recettes et astuces nos sorties, notre concours, nos conseils du mois Sport, éveil musical

Lodyss, eau minérale naturelle luxembourgeoise

Plantes et maladies respiratoires

CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®











Cultivons la bonne humeur et le bien-être

En ce mois de septembre, nous abordons une période charnière de l'année où l'été laisse progressivement sa place à l'automne. C'est le moment idéal pour se concentrer sur notre bien-être et notre santé.

La rentrée peut parfois être source de stress avec le retour à une routine plus soutenue. Cependant, n'oublions pas que c'est également une opportunité pour se fixer de nouveaux objectifs personnels et professionnels.

Pour rester en forme et préserver notre santé, il est essentiel de prendre soin de nous. Veillons à accorder du temps à notre corps et notre esprit, en privilégiant une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et suffisamment de repos. Rien de tel que de se sentir bien dans son corps pour aborder la vie avec sérénité.

La bonne humeur est contagieuse, alors n'hésitons pas à la répandre autour de nous! Un simple sourire, un mot gentil, ou une attention envers autrui peuvent égayer la journée de quelqu'un. Cultivons cette bienveillance envers les autres et envers nous-mêmes, car cela contribue à créer un environnement agréable où il fait bon vivre.

En septembre, adoptons une attitude positive envers les changements qui s'annoncent. Voyons-les comme des opportunités de grandir, d'apprendre et de nous améliorer. Faisons de ce mois une période d'évolution personnelle et de découverte.

Je vous souhaite un mois de septembre rempli de joie, de santé et de moments propices à la bonne humeur. Prenez soin de vous et des autres, et que cette période soit empreinte de positivité et de bien-être. Profitons des plaisirs simples de la vie.

Sandrine







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.









26 47 00 info@demenz.lu demenz.lu

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

Sommaire





Les must have pour notre routine beauté et bien-être



8
Esthétique
L'épilation définitive

10 Senior

- La personne âgée au centre de toutes les attentions
- Retarder la ménopause et mieux la vivre?
- Gardez la santé grâce aux gymnastiques douces venues d'ailleurs
- Centres de jour de la Stëftung Hëllef Doheem: promouvoir la santé physique et l'état cognitif



18 Bien-être

Lodyss, l'eau minérale naturelle luxembourgeoise bonne pour tous



20

La rentrée «sportive» et les bienfaits du sport pour les enfants



Conseils du mois

- Ergydraine, pour la détox d'automne
- Pâte suisse: les bienfaits de saison
- Un «filet de sécurité» sous votre système immunitaire
- · Articulations: curcuma, boswellia et gingembre
- · Côlon irritable: «pas grave» mais tellement pénible



26 Physts

Plantes médicinales et maladies respiratoires



Autonomie

De Park: accompagnement pour personnes présentant un handicap mental



30

un allie pour develor leurs sens



32

Sortir

Exposition, animaux, stars & stories

33

Recettes

- Moussaka
- Gratin de céleri au parmesan



36

Premier hôpital à ouvrir une salle d'angiographie Bi-Plan 38

Concours

Les **must have** pour notre routine beauté et bien-être

Nous sommes constamment à la recherche de nouveaux produits pour vous conseiller au mieux. En cette rentrée, nous pensons à peaufiner notre teint, notre maquillage et comme souvent, nous pensons à vos bébés qui ont droit au meilleur

Sandrine Stauner-Facques

Votre pharmacien préféré sera bien entendu de bon conseil pour vos besoins personnels et spécifiques mais nous partageons ici nos coups de coeur et quelques suggestions.

Maquillons-nous avec des produits de qualité

Après l'été, nous vous conseillons d'opter pour les produits cosméceutiques *Couleurs de Noir.* Peaufinez votre teint avec une poudre compacte qui va vous donner bonne mine: Clear Skin Compact Bronzer est une poudre légère qui va créer l'illusion d'un teint naturellement bronzé. La poudre absorbe l'excès de sébum et donne une finition mat. Intensifiez légèrement les pommettes avec Clear Skin Compact Blush pour intensifier cet effet bonne mine.

Pour vos yeux, optez pour une palette Soft Touch Eyeshadow. Trois palettes sont à disposition pour choisir en fonction de vos tons favoris. Le mascara est un incontournable pour sublimer vos cils: F-oxy donne de la longueur, du volume et une belle courbure. N'oubliez jamais Instant Gloss Lip Maximiser qui va sublimer votre bouche et lui donner un effet glamour mais discret. Il nourrit, protège et offre une sensation légère et non col-



L'exception pour vous démaquiller

Le démaquillant pour les yeux Bi-Falls bi-phasé de *Valmont* retire le maquillage en un seul geste, alliant efficacité et douceur sans effet gras. Il élimine tous les résidus jusqu'au plus tenace des maquillages, sans laisser de film gras. Adapté aux maquillages waterproof, il respecte les zones sensibles et laisse la peau douce. Pour bien hydrater le contour de vos yeux qui est si fragile, *Valmont* a créé Prime Contour, un soin correcteur yeux et contour des lèvres également. Véritable incon-



tournable, cette crème hydrate et renforce les zones sensibles susceptibles de voir apparaître les premiers signes de l'âge. Soignez bien le contour de vos yeux avec la solution anti-cernes et anti-poches de *Valmont*. Ces patchs lissent les rides, repulpent le contour de l'œil et le décongestionnent.

Gardez une bonne mine toute l'année

Le soleil est bon mais à petite dose. Par contre, il est agréable d'être hâlé(e) et rien ne nous empêche dans notre routine beauté d'intégrer un autobronzant que ce soit pour les femmes ou pour les hommes bien entendu. L'utilisation d'un gommage est recommandée une fois par semaine pour ne pas encrasser vos pores.

Grâce à l'association unique de deux actifs autobronzants (DHA et Erythrulose), le hâle est rehaussé et uniforme dès la première heure avec l'autobronzant intitulé brume thermale Bariésun d'Uriage visage et corps.



La crème autobronzante *Nuxe* (visage et corps) offre en seulement 2 heures un bronzage doré de la tête aux pieds, sans s'exposer au soleil! Sa texture soyeuse est idéale pour une application visage et corps. Elle s'étale facilement et pénètre rapidement, sans laisser de traces. Ses nacres jouent avec la lumière pour diffuser un subtil éclat irisé.

Selftan de la maison *Widmer* est conçu pour le visage et le corps. Il est parfait pour obtenir une coloration naturelle et régulière.

La marque de produits de beauté belge *RainPharma* a développé Stay Golden, une lotion 100% végétale qui fortifie et embellit votre peau. Elle est conçue pour le visage et le décolleté. Gros plus : cette lotion contribue à atténuer les rougeurs et à estomper les taches pigmentaires ou les taches de vieillesse superficielles.



Pour les bébés

Weleda a lancé le Baume intense universel au Calendula, un produit multifonctions dans un format pratique à emporter partout. Le baume offre une protection immédiate des zones sèches et rugueuses, pour une peau de bébé toute douce.

Pour sa petite bouille et son corps *Uriage* a créé le 1^{er} lait de toilette pour nettoyer sa peau, la nourrir, l'hydrater et la protéger. C'est une émulsion fluide et onctueuse délicatement parfumée. Pour les bébés futurs écolos, *Uriage* a concocté la 1^{ère} crème lavante solide. Enrichie en beurre de Karité et huile de tournesol, cette crème lavante solide nourrit et préserve le film hydrolipidique de bébé.

Pour les problèmes de troubles digestifs

Remontées acides, constipation, ballonnements, nausées, vomissements sont des désagréments très fréquents. Alimentation déséquilibrée, stress, fatigue sont bien souvent à l'origine de nombreux problèmes digestifs.

Pranarom a conçu la gamme Digestarom, quatre compléments alimentaires qui répondent aux différents symptômes:

Digest Confort: pour les indigestions, nausées, maux de transport.

Digest Protect: pour le reflux et les remontées acides. Digest Transit: contre la constipation occasionnelle.

Digest Stop: antidiarrhéique naturel.









Pour l'épilation définitive, Medistetix s'est équipé d'un laser de la marque Leaseir. C'est un laser à diode haute puissance, rien de comparable à ce qui est utilisé dans les instituts esthétiques.

Sandrine Stauner-Facques/André Theismann

L'appareil à épilation définitive de Medistetix affiche la plus forte puissance moyenne et de pointe sur le marché. Ceci permet de proposer un traitement rapide, complet et réellement définitif.

Une efficacité hors du commun

La particularité de la machine à laser diode est qu'elle a une longueur d'ondes spécifique de 810 nanomètres (d'après toutes les études cliniques qui ont été effectuées sur ce type de soin, c'est la plus efficace. Elle permet de détruire le bulbe du follicule pileux).

Cette machine permet d'obtenir des résultats extraordinaires pour deux raisons:

- La machine développe une puissance intrinsèque qui est au delà de ce que l'on trouve sur le marché.
- Ce qui est capital, c'est la durée d'impulsion du laser

66 L'énergie du laser va irradier la mélanine du poil, qui va aller jusqu'au bulbe pour le détruire. 99

(durée du flash). Plus il est court et plus il est efficace. C'est le contraire de ce que l'on peut imaginer.

André Theismann garantit d'excellents résultats jusqu'au phototype 4. Les phototypes 5 et 6 auront généralement besoin de plus de séances.

Durée du traitement et méthodologie

Six séances minimum sont nécessaires pour l'épilation définitive pour obtenir un résultat optimal. Chaque séance doit être espacée de 2 mois. Pourquoi? Car il y a 3 phases de croissance au niveau du poil:

- la phase anagène (croissance),
- la phase catagène (repos),
- la phase télogène (expulsion).

Pour bien faire, il est nécessaire de traiter en phase anagène, quand le poil est directement en contact avec le bulbe, or à tout moment de notre vie seuls 15% à maximum 20% de nos poils sont en phase anagène, d'où la nécessité des 6 séances et des espacements de 2 mois entre les séances. En 6 séances Medistetix a la certitude de traiter l'intégralité des poils à éliminer mais il faut vraiment faire les 6 séances qui sont nécessaires.

Les instituts qui vendent l'épilation définitive en 4 séances... Ce n'est tout simplement pas possible à cause de ces cycles. En 4 séances, on va réussir à traiter approximativement 80% des poils mais pas l'intégralité.

Zones que l'on traite avec l'épilation définitive

Chez les femmes, les zones plus épilées sont les aisselles, demi-jambes et le maillot. Le visage également pour se débarrasser de poils ou du duvet. L'idéal est de songer à l'épilation définitive quand des grossesses ne sont plus prévues (à cause des hormones qui se mettent à travailler).

Chez les hommes, l'épilation définitive se fait également sur le dos ou le torse. Certains hommes ne veulent plus se raser, c'est donc la solution idéale. Les cyclistes y ont recours également car sur les jambes le poil est un facteur d'infections en cas de chute

Chez Medistetix les hommes ne sont pas oubliés, au contraire.

Les jeunes peuvent également songer à l'épilation définitive dans certains cas: pilosité abondante et gênante. Mais chez ces jeunes femmes, cela ne sera jamais définitif car elles sont en plein développement hormonal. Dans ce cas, il faut faire un traitement complet et une séance de rappel une fois par an.

Durant le traitement, que faire des poils qui continuent à pousser?

Durant le traitement il va rester une pousse de poils. Tranquillisez-vous, il y a une solution. Pas l'épilation mais la personne en cours de traitement peut se raser histoire de se débarrasser du poil sans l'enlever car si on l'enlève, on ne pourra pas le traiter lors de la prochaine séance

Comment fonctionne le laser?

Le laser va propager son énergie sur les parties les plus foncées qu'il va trouver. Le patient idéal a la peau claire et les poils foncés mais cela fonctionne également sur les poils blonds. Plus le poil est épais, plus il y aura de transmission car la surface de captation est plus grande. L'énergie du laser va irradier la mélanine du poil, qui va aller jusqu'au bulbe pour le détruire.

Le laser ne fonctionne pas sur les poils blancs du fait de l'absence de mélanine. Et il n'a aucun effet sur le poil roux, cela ne fonctionne pas non plus. Pourquoi? Car la couleur du laser est trop proche de la couleur de la mélanine. Le laser étant rouge, il a besoin d'un contraste pour faire le travail.

Que trouve-t-on sur le marché?

De nombreux appareils qui sont sur le marché viennent de Chine et ont des durées d'impulsions très longues. De ce fait, ils sont moins efficaces même si dans un premier temps, ça va fonctionner MAIS il faut savoir que ces machines ne vont pas détruire mais seulement endommager le bulbe.

Ce qui implique que 6 mois, 1 an, 2 ans après, le bulbe va se régénérer et les poils repousser. Dans ce cas, les





La **personne âgée** au centre de toutes les attentions

La loi portant sur la qualité des services pour personnes âgées, a été votée le 20 juillet 2023 à la Chambre des députés. Elle entrera en vigueur début 2024.

Cette loi met la personne âgée au centre de toutes les attentions. Elle met l'accent sur la qualité et la transparence des services et des prestations dont peuvent bénéficier les personnes âgées, et ce dans un souci de respect, de dignité et dans l'intérêt de ces personnes.

La nouvelle loi organise l'action des organismes gestionnaires intervenant dans les domaines du vieillissement actif, du maintien à domicile et du long séjour en structures d'hébergement pour personnes âgées.

La mise en place d'un registre des structures d'hébergement pour personnes âgées permet d'informer en toute transparence les bénéficiaires des prestations ainsi que le grand public.

La qualité des services

La gestion qualité vise tant la qualité du service que la qualité des processus à mettre en œuvre par les organismes gestionnaires de structures ou des services pour personnes âgées.

La nouvelle loi introduit par exemple la notion de règlement général et en définit les éléments, dont le projet d'établissement. Celui-ci forme la pierre angulaire de la gestion qualité des services et définit, entre autres, la population cible du service, l'offre de service, les concepts de prise en charge généraux et spécifiques en fonction

66 Cette loi met l'accent sur la qualité et la transparence des services et des prestations dont peuvent bénéficier les personnes âgées, et ce dans un souci de respect, de dignité et dans l'intérêt de ces personnes.



des besoins particuliers des usagers, la gestion des réclamations, la politique des prix et tarifs appliqués ou les movens assurant la communication interne et externe.

La loi portant sur la qualité des services pour personnes âgées prévoit également de clarifier les spécifications en matière d'infrastructure et d'adapter la dotation en personnel afin de garantir une présence suffisante de personnel qualifié pour assurer un encadrement de qualité des résidents et usagers.

L'évaluation de la qualité est effectuée de manière régulière par un service dédié du ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région sur base de contrôles administratifs et sur base d'entretiens avec les résidents et clients des services ainsi qu'avec les professionnels. Les services ayant obtenu une note insuffisante devront implémenter un plan de remédiation à approuver par le ministre.

Pour les services du maintien à domicile et du long séjour en structures d'hébergement un accent particulier est mis sur les compétences et les formations spécifiques du personnel d'encadrement. À côté des exigences de formation dans le contexte des soins palliatifs, un cadre est défini pour une formation en psycho-gériatrie ainsi qu'une formation dans le domaine de la prévention et de lutte contre les infections et de respect des règles d'hygiène et sanitaires.

Le registre, le médiateur et le comité d'éthique

La loi prévoit la création d'un registre des structures d'hébergement pour personnes âgées dans lequel seront publiés les services et prestations proposés par les structures d'hébergement pour personnes âgées ainsi que leur coût et les modèles types des contrats d'héber-

gement pour chaque structure. Ce registre apportera un gain substantiel en informations et en transparence.

Est mis en place aussi un service national d'information et de médiation dans le domaine des services pour personnes âgées, dirigé par un médiateur dédié au domaine des personnes âgées. Ce service peut être saisi par les bénéficiaires de services pour personnes âgées, par leurs personnes de contact et par les organismes gestionnaires.

Un comité d'éthique doit être assuré dans les services du maintien à domicile et du long séjour en structures d'hébergement et offre un point de repère pour tous les résidents, les familles, mais également le personnel encadrant et la direction.

Le Conseil supérieur des personnes âgées

La loi institue le Conseil supérieur des personnes âgées (CSPA). Le Conseil supérieur des personnes âgées est un organe consultatif chargé de conseiller le ministre et d'examiner les problèmes se rapportant aux personnes âgées et de faire des propositions d'amélioration.

Le Conseil est composé de représentants d'organisations de et pour personnes âgées, de syndicats et des représentants de l'État. En plus, des membres sont cooptés au vu, soit de leur compétence professionnelle dans les domaines du droit, de la médecine, des soins, du travail social, des sciences humaines ou de la gérontologie, soit de leur engagement social.

La Commission permanente pour le secteur des personnes âgées

La nouvelle loi instaure la Commission permanente pour le secteur des personnes âgées qui réunit tous les acteurs clés du secteur. Cette commission peut, entre autres, émettre des recommandations sur les projets d'établissement des gestionnaires ainsi que sur les évaluations réalisées dans le cadre du système de gestion de la qualité, elle peut également proposer tous les moyens sanitaires, financiers et administratifs pour améliorer les services aux personnes âgées.

En outre, elle peut, à la demande du ministre, réaliser ou faire réaliser des enquêtes, des analyses, des études, des rapports ou des expertises sur les différents aspects de la situation des services pour personnes âgées. •





de la micronutrition: la prévention et le maintien de nos ressources naturelles.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz

La ménopause est un passage compliqué et parfois même douloureux dans la vie d'une femme. Elle survient en moyenne vers l'âge de 51 ans, ce qui correspond à l'arrêt menstruel depuis plus d'une année.

La périménopause

La ménopause ne survient pas du jour au lendemain et c'est également cette période qui est très difficile pour une femme, c'est la périménopause. Le taux d'oestrogénes est très fluctuant et les règles irrégulières.

Mais il existe de grandes variations d'une femme à l'autre car à variations hormonales identiques, toutes les femmes n'ont pas les mêmes symptômes.

Attention, il est prouvé dans une étude britannique sérieuse que les femmes qui consomment régulièrement des poissons gras sont en moyenne ménopausées 3 ans plus tard que les autres! Plus la ménopause arrivera tard, plus votre organisme reste protégé mais on ne choisit pas. Et cette alimentation est à adopter au moins 20 ans avant... C'est énervant mais c'est ainsi!

66 A la ménopause les femmes se retrouvent en souffrance car se développent de plus en plus de problèmes physiologiques dus à cette «cassure» de la symphonie hormonale. 99

La ménopause

A la ménopause les femmes se retrouvent en souffrance car se développent de plus en plus de problèmes physiologiques dus à cette «cassure» de la symphonie hormonale.

Les symptômes et principales plaintes exprimées sont:

- Bouffées de chaleur, palpitations, sautes d'humeur, insomnies, sueurs nocturnes.
- Troubles psychiques avec épisodes dépressifs, d'anxiété et d'irritabilité aucunement justifiés, troubles de la mémoire par un déclin cognitif.
- Sécheresse vaginale. La peau va commencer à perdre de son élasticité et s'amincir considérablement.
- Diminution de la libido.
- Evidemment une prise de poids pouvant parfois atteindre parfois 20 kilos avec une augmentation de la masse graisseuse.
- Troubles urinaires.
- Diminution de la densité osseuse pouvant aller jusqu'à l'ostéoporose.

C'est charmant! La ménopause est une phase d'accélération de la sénescence et provoque une diminution du bien-être.

Deux éléments clés

Deux éléments apparaissent importants afin de retarder ou d'accélérer la ménopause. Ces facteurs sont connus: le taux de cholestérol et la pression artérielle d'où l'intérêt de faire de la prévention très jeune lorsque nous avons encore toutes les ressources afin de les garder optimales. Le taux AMH (l'hormone antimüllérienne) est un des facteurs prédictifs qui peut servir à déterminer l'âge de la ménopause.

Christel: «Il y a la possibilité de mieux passer ce cap en commençant très tôt une prévention santé, par le mode de vie, de l'activité physique et évidemment l'alimentation.»

Une fois la ménopause installée

«Une fois la ménopause établie, il faut établir des enjeux et c'est ce que nous faisons chez Aminvital avec l'aide d'un médecin de médecine fonctionnelle qui est le Dr Turgis Eric. Il faudra satisfaire les attentes fonctionnelles: bouffées de chaleur, confort de vie, rétablir une symphonie hormonale. Avec la micronutrution il est possible d'éviter tous les désagréments de la ménopause. Il est possible de rétablir un confort de vie, rééquilibrer les hormones et travailler sur le déclin des neurotransmetteurs (molécule de la vie, messager chimique), optimiser la glande thyroïde et les déficits micronutritionnels »

Précieux conseils

- La phytothérapie peut être efficace en ménopause.
- Les phyto-oestrogènes naturels (graines de lin broyées et légèrement chauffées, sésame, lentilles..) sont intéressants au quotidien afin de réduire le déficit oestrogénique mais pour être activés, cela nécessite un microbiote efficace.
- Plusieurs études démontrent l'efficacité de la sauge œstrogène sur les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes



- La prescription d'une préparation magistrale de prégnénolone (Hormone mère et de DHEA: hormone anti-vieillissement par excellence) sur base bien évidemment d'un dosage sanguin et uniquement sur contrôle médical peut être envisagée en personnalisation
- Et songeons aux fondamentaux tels que l'EPA, DHA indispensable Oméga 3 mais à dose adaptée. Et l'Oméga 6 (bourrache, onagre) également. Il faut restaurer ce statut en Oméga 3 pour la fluidité membranaire et optimiser une communication cellulaire anti-inflammatoire de bas grade.

Tous ces conseils permettent de mettre en place une prévention active à long terme contre les cancers, l'ostéoporose, la sarcopénie, les maladies cardio-vasculaires. Le tout est vraiment plurifactoriel et cette prise de conscience est nécessaire.



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





Gardez la santé grâce aux gymnastiques douces venues d'ailleurs

Les années qui passent ne doivent pas être une excuse pour arrêter le sport. Le Qi-Gong et le Tai-Chi sont des disciplines dites douces ayant pour objectif de rééquilibrer l'énergie dans le corps. Mais laquelle est faite pour vous?

Sabrina Frohnhofer

Conserver une activité physique au-delà de 60 ans, c'est possible et surtout indispensable pour bien vieillir. Le Qi-Gong comme le Tai-Chi sont des sports doux et lents qui partagent une même philosophie : celle de rechercher l'harmonie entre le corps et l'esprit pour améliorer sa santé. Le Qi-Gong s'inscrit dans la tradition chinoise: il vise la santé du corps autant que l'épanouissement de l'esprit. Les pratiquants décrivent souvent l'impression d'un bain de soleil lors des séances. Il permet de retrouver un sentiment d'unité de soi, d'harmonie et propose un autre regard sur la vie.

Gagnez en souplesse grâce au Qi-Gong

Après des exercices d'étirements, la séance se poursuit par le maintien de différentes postures. Tous les mouvements sont fluides, lents et parfois réalisés avec grâce. La pratique régulière apporte de la souplesse. C'est une manière de lutter contre les maux de dos, les raideurs articulaires, l'arthrose aussi.

Un cours peut être vu comme un vrai moment de détente et de relaxation. Il permet de relâcher les tensions, de dénouer le corps et de gérer son stress. Moins exigeant que le Tai-chi, il peut se pratiquer partout et par tous. Il permet à chaque participant d'aller à son rythme et de faire des mouvements qui lui conviennent.

66 D'après une étude scientifique, une séance de Tai-Chi d'une heure diminuerait de 43% les risques de chute et de blessure au bout de 12 à 26 semaines de pratique. 99



Le Tai-Chi revient à apprendre une série d'enchaînements de mouvements lents et souples, coordonnés avec sa respiration. C'est une discipline capable d'améliorer l'espérance de vie mais également un art martial: les enchaînements ayant pour but de parer un coup et d'en donner. Cependant, il ne fait pas appel à la force. La gestuelle se fait sans violence, ni à-coup. Donc peu de risque de blessure. Il est aussi reconnu pour la prévention des chutes. En effet, le transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, le contrôle et la coordination des mouvements font travailler l'équilibre des pratiquants. En regardant un groupe de personnes pratiquer du Tai-Chi, il peut être difficile d'imaginer que ces mouvements chorégraphiés puissent rendre plus forts, mentalement et physiquement. Pourtant, si vous n'êtes pas prêt ou pas en mesure d'aborder l'entraînement musculaire avec des poids ou sur des machines, le Tai-Chi est peutêtre l'activité qui vous aidera.

Cette discipline a la capacité d'augmenter votre endurance et de diminuer les faiblesses musculaires et osseuses. Car c'est un sport d'appui et de renforcement. «Il est important d'avoir un pied au sol pour conserver de la force. Au fil des années, la densité osseuse chute même si on s'entraîne régulièrement», rappelle Massimiliano De Angelis, coach sportif au Luxembourg.



Peu de contre-indications

La bonne nouvelle est qu'il n'y a quasiment pas de contre-indications à la pratique du Qi-Gong et du Tai-Chi. Il suffit de pouvoir se tenir debout. S'initier à ces disciplines millénaires permet donc de profiter des bienfaits d'une activité physique complète d'une manière adaptée à toutes les conditions physiques. Elles font l'une comme l'autre travailler l'ensemble du corps, la respiration, la concentration sans effort, ni transpiration. Pour être efficaces, ces pratiques doivent s'inscrire dans la durée et la régularité.

En prime pas besoin de matériel particulier, il est donc possible de réaliser les exercices chez soi, en intérieur comme en extérieur, seul, ou avec son conjoint voire avec des amis. Il existe des guides de découverte à lire ou à visionner, offrant à chacun la possibilité de s'exercer de façon autonome. Vous l'aurez compris, pour trancher entre ces deux pratiques et trouver celle qui vous correspond, le mieux c'est de les essayer.

Le yoga sur chaise, vous connaissez?

Le yoga est une pratique ancestrale qui trouve ses origines dans la culture hindoue. Il existe différents courants comme l'asthanga ou l'hatha yoga et un nombre impressionnant de postures. Tandis que les analyses scientifiques tentent encore de déterminer ce qui se passe exactement sur le plan psychologique pendant une pratique de yoga, les sociétés du monde entier lui ont donné leur aval. Cette discipline favorise le développement personnel, combat l'accumulation des tensions et le déclin physique dû à la sédentarité ou au vieillissement.

Une tendance récente venue des Etats-Unis fait parler d'elle: il s'agit du yoga sur chaise. Il s'inspire du hatha yoga. Une séance se compose d'exercices de méditation, de relaxation, de respiration et d'enchaînement de postures. Céline lannantuoni est professeur de yoga en France et au Luxembourg. Elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des seniors. «Le yoga sur chaise permet de soulager les articulations, il est adapté à tous surtout en cas de handicap, il n'est pas traumatisant. On reproduit les mouvements tout en s'appuyant sur la chaise voire en étant assis. On peut, en fonction de ses pathologies, basculer sur le tapis. Les deux sont complémentaires. Les cours sont progressifs et neuvent être ciblés »



CurcuDyn° FORTE

Articulations et muscles souples*!







La promotion de la santé physique et de l'état cognitif de chacun

est clairement une priorité

Stëftung
HËLLEF
DOHEEM
#aguddenhānn

Les centres de jour de la Stëftung Hëllef Doheem ont pour objectif d'améliorer le bien-être physique et cognitif des clients dans un environnement adapté et de lutter contre l'isolement social.

Des activités quotidiennes, à la fois thérapeutiques et sociales, adaptées aux besoins du client, sont proposées à l'individu ou à un groupe. Il est important pour nous d'accompagner le client et de favoriser son autonomie le plus longtemps possible, que ce soit pour prendre ses repas, se déplacer, monter les escaliers ou autres. L'interaction de ces mesures a des résultats très concrets: un entraînement musculaire et de la stabilité peut par exemple réduire la fréquence de chutes.

Toutes les activités sont préparées et encadrées par des équipes interdisciplinaires. Les activités proposées sont adaptées aux besoins individuels des clients. La promotion de la santé physique et de l'état cognitif de chacun est clairement une priorité pour nous.

L'offre est complétée par des spécialistes: une diététicienne, des physiothérapeutes et des ergothérapeutes qui interviennent régulièrement. Bien entendu, les centres de jour disposent également d'infirmières, ce qui nous permet d'assurer une prise en charge médicale complète. Les réfections de pansements, l'administration de médicaments sous forme de pilules ou en injection, comme par exemple l'insuline, sont possibles sans problème.

66 La convivialité et la bonne entente sont des facteurs de bien-être et de bonne ambiance. 99



En outre, les centres de jour sont un facteur important de prévention contre l'isolement social. L'intégration dans un groupe permet à la personne de se reconnecter et de nouer de nouveaux contacts. La convivialité et la bonne entente sont des facteurs de bien-être et de bonne ambiance.

L'E-inclusion (processus permettant de rendre le numérique accessible à toutes et tous) est un sujet important pour la Fondation et l'innovation a toujours fait partie de notre ADN. Nous avons un département spécialisé de professionnels qui contribuent activement à des programmes européens (DAPAS, Care about Care, Smart4Health etc.), dont nos clients peuvent régulièrement profiter. Des Wii, des tablettes et des téléviseurs sont régulièrement utilisés et rencontrent un grand succès. Beaucoup de nos clients lisent déjà leur journal sur les tablettes, surfent sur Internet et peuvent communiquer avec des avatars. La communication connectée entre les clients des différents centres de jour est une autre réalité d'utilisation.

Si maintenant cela vous intéresse, pourquoi ne pas profiter d'une journée d'essai dans l'un de nos centres de jour ou nous rendre visite sur notre site Internet: www.shd.lu.



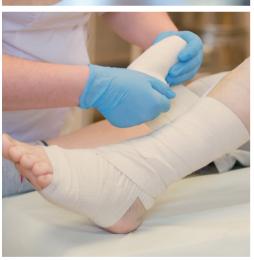






#entredebonnesmains #ingoodhands #ingutenHänden #emboasmãos #aguddenhänn









zanter méi wéi 20 Joer

Mat der Stëftung Hëllef Doheem sidd Dir

a gudden Hänn



@ 40 20 80 WWW.SHD.LU

Lodyss, l'eau minérale naturelle luxembourgeoise bonne pour tous

Produite par la Brasserie Nationale, Lodyss est une eau minérale naturelle luxembourgeoise d'une pureté incomparable. Il y a plus de 30.000 ans, le Luxembourg traversait sa période glaciaire. C'est à cette époque qu'est né le cycle de l'eau minérale naturelle luxembourgeoise Lodyss.

Cette eau a une composition minérale unique et a été préservée depuis plus de 30.000 ans de toute pollution et de toute nuisance humaine. Elle a gardé une pureté incomparable et originelle.

Lodyss est uniquement vendue en bouteilles en verre: toutes ses propriétés sont donc garanties et conservées

Une eau de 30.000 ans puisée à 317 m de profondeur sous une roche impénétrable

L'eau située sous la Brasserie est l'ingrédient clé du processus de brassage. Ainsi, la qualité de nos bières est liée à cette eau exceptionnelle.

Pour mieux connaître ses propriétés, des analyses poussées ont été effectuées avec l'aide des chercheurs du LIST, «le Luxembourg Institut of Science and Technologie». En plus de la pureté exceptionnelle de l'eau, les résultats concernant la datation ont été impressionnants: 30.000 ans, soit l'ère glaciaire!

Au cours des millénaires, elle a suivi une odyssée souterraine au cœur du Luxembourg. C'est ce parcours si particulier qui lui a conféré sa composition minérale unique. Préservée dans un aquifère à 317 m de profondeur sous une couche impénétrable, Lodyss est restée vierge de toute pollution humaine.



Une bonne eau est primordiale pour la santé de tous

Vitale pour le fonctionnement de notre organisme, l'eau permet d'**hydrater** notre corps mais également de le **purifier** de tous déchets.

Pour un nourrisson, la pureté de l'eau est primordiale: une trop forte quantité de minéraux peut s'avé-

rer néfaste pour l'organisme fragile d'un nouveau-né, et provoquer à terme toutes sortes de dysfonctionnements. C'est pourquoi l'Organisation mondiale de la santé recommande de préparer les biberons des nourrissons avec une eau dont la quantité de nitrates ne doit pas dépasser les 10 mg par litre.

Lodyss est l'**unique eau luxembourgeoise** à ne contenir aucune trace de nitrates, ni de nitrites, d'hormones, de perturbateurs endocriniens ou encore de plomb. Rappelons que l'eau est indispensable et fondamentale pour l'alimentation des nourrissons et la nôtre, il est donc capital de bien la choisir.

L'ère glaciaire, la garantie d'une pureté incomparable

- ZÉRO NITRATE: rares sont les eaux pouvant afficher le 0 nitrate. Les analyses garantissent aussi une absence totale de tous polluants d'origine humaine tels que les pesticides, les hormones, les édulcorants, etc.
- PAUVRE EN SODIUM: Lodyss est une eau faible en sodium, ce qui en fait une eau minérale à consommer au guotidien sans modération.
- FAIBLEMENT MINÉRALISÉE: Avec un résidu sec à 180° de 276 mg/L, Lodyss rentre dans la catégorie des eaux faiblement minéralisées et donc qui peut être bue par tous, tous les jours.

66 Rappelons que l'eau est indispensable et fondamentale pour l'alimentation des nourrissons et la nôtre, il est donc capital de bien la choisir. 99

Préservons ce que la nature nous a offert

Pour préserver la pureté originelle de Lodyss mais aussi l'environnement, des engagements importants ont été pris à plusieurs niveaux:

- Le verre consigné comme contenant exclusif: meilleure protection de la pureté de Lodyss et de l'environnement.
- L'outil de production a été repensé de manière à diminuer les consommations d'électricité, de gaz et d'eau.
- La proximité des fournisseurs est devenue un élément important dans leur sélection.

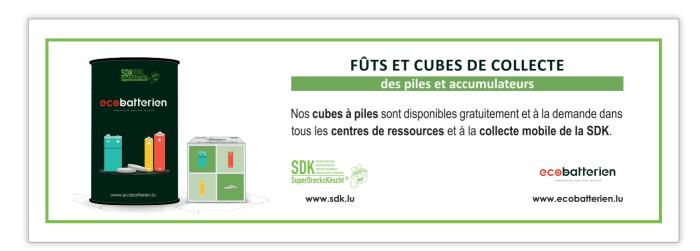
Pour répondre aux différents besoins des consommateurs, Lodyss est disponible aux formats 25 cl, 50 cl et 1 L en version minérale naturelle, finement pétillante et pétillante uniquement en 25 cl.

Lodyss est uniquement disponible en verre consigné pour préserver la pureté de l'eau ainsi que l'environnement

Lodyss chez vous: un nouveau service de livraison à domicile

Conscient que l'achat de casiers n'est pas facile pour tous les usagers, un système de livraison à domicile avec récupération des consignes est introduit. Il sera disponible très prochainement via une plateforme d'achat en ligne via www.lodyss.lu ou www.drinx.lu.

Ce service sera disponible uniquement pour le Grand-Duché de Luxembourg. •





Vos enfants pratiquent la gymnastique à l'école ou dans un club? Decathlon a créé pour eux des vêtements de gymnastique confortables pour leur permettre de bouger sans contrainte. Et pour que l'amusement soit au rendez-vous, vous trouverez en magasin des accessoires de jeux en tout genre.

L'activité physique quotidienne est capitale pour les enfants, elle stimule leur croissance et améliore leur santé physique et mentale. Le sport est également un excellent moyen de gérer le stress et de lutter contre les angoisses. Un enfant actif est souvent en meilleure santé, plus alerte et mieux reposé.

Les bienfaits des sports collectifs pour les enfants

Au-delà des bienfaits physiques, le sport (plus particulièrement les sports collectifs), est une excellente école de la vie. Il favorise le développement de l'estime de soi, la confiance en soi et permet aux enfants d'être acceptés par leurs pairs, en trouvant leur place au sein d'un groupe.

Le sport est important aux yeux des enfants qui l'utilisent pour se mesurer les uns aux autres. De manière générale, les enfants qui pratiquent des activités spor-

66 Tous les enfants peuvent réussir dans une discipline ou une autre, il faut prendre le temps de trouver celle qui suscitera l'engouement et du plaisir pour l'enfant. 99

tives sont plus sociables, s'intègrent et s'adaptent plus facilement à leur environnement

L'importance du rôle des parents et des éducateurs

Le rôle des parents et des éducateurs réside donc dans le fait d'aider les enfants à réussir dans un sport qui contribuera à leur valorisation et à leur intégration dans la société. Tous les enfants peuvent réussir dans une discipline ou une autre, il faut prendre le temps de trouver celle qui suscitera l'engouement et du plaisir pour l'enfant.

Résultats et aptitude

Les enfants ne commencent à différencier l'aptitude, la chance, l'effort et le talent que vers l'âge de 12 ans. Ils ne parviennent en général que difficilement à évaluer leurs aptitudes et ont besoin du regard des autres pour mesurer leurs progrès et leur situation par rapport au groupe. Avec la rentrée des classes, c'est aussi la rentrée sportive. C'est le moment d'inscrire votre enfant dans un club. Les leçons de fitness pour enfants gagnent en popularité. Mais le choix est vaste pour se muscler et améliorer sa souplesse, se socialiser et surtout... pour s'amuser!

Ensemble à la salle de sport

Bonne idée à condition de bénéficier de l'accompagnement adéquat et d'un programme léger et adapté. D'autant plus agréable si l'on peut le faire avec maman, papa, son grand frère ou sa grande soeur.

Quand il s'agit des enfants, on n'est jamais trop prudent. Adressez-vous au préalable à un entraîneur professionnel ou à un médecin sportif avant de faire faire du fitness à votre enfant

Leçons collectives pour enfants

La plupart des clubs de fitness proposent des cours collectifs, ludiques, actifs et super chouettes pour les enfants. Pensez à la zumba, le trampoline, le cirque, l'escalade, la danse, le yoga, le judo, le saut à la corde ou, pourquoi pas, la boxe. Certains cours accueillent également les plus petits pour leur permettre de s'exprimer et de découvrir le type de mouvement qui leur convient.

Une détente sportive, hourra!

Chouette et facile. Vous vous défoulez tout en jouant avec la gravité. L'activité préférée de bien des enfants mais aussi des parents. Oui, vous pouvez sauter et rebondir dans votre jardin mais vous restez tributaire du temps, il y a donc les parcs à trampoline spécialisés.

Les arts martiaux

Le judo, le karaté, le kung-fu et le taekwondo nous viennent tout droit du Japon, de la Corée et de la Chine. Dans ces sports, l'enfant est confronté aux autres, il apprend à connaître ses limites et à se défendre, il peut canaliser son énergie et son agressivité.

66 De manière générale, les enfants qui pratiquent des activités sportives sont plus sociables, s'intègrent et s'adaptent plus facilement à leur environnement.

La gymnastique

Cette activité peut se pratiquer dès le plus jeune âge, grâce à la babygym (de 6 à 36 mois). Les cours de 45 minutes sont variés et adaptés avec du matériel coloré qui fascine les tout petits. Souvent, les mamans sont invitées à partager cette activité pour ainsi faire du sport avec leur bébé.

Expression corporelle

Beaucoup d'enfants adorent danser dès leur plus jeune âge. Bouger et s'exprimer en musique développe le côté créatif de leur personnalité. Exécuter de courtes chorégraphies permet d'entraîner sa mémoire tout en s'amusant

Les avantages du sport

Faire du sport dès le plus jeune âge présente les avantages suivants:

- prise de conscience de ses capacités corporelles,
- amélioration de la coordination des mouvements, équilibre et souplesse,
- developpement de la motricité et de l'agilité
- contact social
- prévention du surpoids, fléau de notre société..
- devenir plus fort, développer les muscles
- apprendre la confiance en so
- comment réagir face à l'échec ou à la victoire.
- développer l'imagination et se faire plaisir,
- assurance et ancrage.



CONSEILS DU MOIS

Ergydraine, pour la **détox d'automne**

Excès des vacances... changement de saison... C'est le moment de décrasser l'organisme. Ergydraine vous y aide, grâce à sa synergie unique de plantes et d'oligoéléments.

Pollutions, additifs, cigarette, alcool... les organes d'élimination sont aujourd'hui sur-sollicités et peuvent être débordés. Le corps «s'encrasse». Manque d'entrain, rétention d'eau, capitons... en sont des manifestations. Le drainage va permettre de «nettoyer» l'organisme.



Complément alimentaire des laboratoires Nutergia, 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, et notamment le chrome, qui participe au maintien d'une glycémie normale

Solution phytominérale

Tous les phytominéraux de Nutergia sont composés d'une synergie unique de plantes et d'oligoéléments,

et sont fabriqués selon un procédé totalement exclusif, pour offrir la force des oligoéléments associée à l'efficacité des plantes.

Chaque solution phytominérale contient ainsi:

- une sélection de plantes sous forme d'extraits aqueux;
- des oligoéléments d'origine marine (concentré d'eau de mer et extrait français d'algue lithothamne);
- des oligoéléments spécifiques.

Quand et comment?

Ergydraine pourra être conseillé:

- au moment des changements de saisons (printemps, automne),
- en complément lors d'un contrôle du poids,
- pour soutenir les fonctions de détoxification et d'élimination de l'organisme.

Le conseil du pharmacien

Ergydraine se prend à raison de 10 à 20 ml par jour. Selon les besoins de l'organisme, Ergydraine peut être pris sur une période de 1 à 3 mois ou selon l'avis d'un professionnel de santé. Et évidemment, Ergydraine est sans alcool, sans édulcorant et sans sucre ajouté.

Pâte suisse: les bienfaits de saison

Dans la gamme bien connue Pâte suisse, des laboratoires Lehning, les petits soucis de l'automne et de la rentrée trouveront aussi une réponse naturelle.

Aux extraits de plante, à base de gomme d'acacia naturelle et sans sucre, les Pâte suisse sont de véritables compléments alimentaires, fabriqués en Suisse à base d'éléments naturels, pour renforcer vos défenses:

- Immunité, à base d'échinacée et d'acérola, au délicieux goût de fruits rouges, pour aider à stimuler les défenses immunitaires.
- Vitamine D3, à base de gentiane et de sauge, à l'arôme naturel de citron.
- Vitamine C, à l'argousier et à l'hibiscus, avec un arôme naturel d'orange.

Mais aussi pour soulager de manière naturelle:







- Tux, aux plantes pectorales, pour aider à adoucir la gorge en cas de toux.
- Respiration, aux huiles essentielles de pin et d'eucalyptus, pour dégager le nez.
- Gorge, avec les bienfaits apaisants de la propolis, à l'arôme naturel de miel.



Un **«filet de sécurité»** sous votre système immunitaire

Votre système immunitaire ne peut pas fonctionner correctement sans le sélénium et la vitamine D. Une alimentation saine et une exposition au soleil vous donnent accès à ces deux nutriments, mais ce n'est pas toujours suffisant



Si vous avez la chance d'avoir un système immunitaire fort, vous devriez être heureux. Cela vous rend beaucoup moins sujet aux rhumes et aux infections. Saviez-vous que certaines vitamines et minéraux sont nécessaires à votre système immunitaire pour exécuter ses fonctions diverses et différentes? Le sélénium et la vitamine D contribuent tous deux à un système immunitaire normal. L'un est un minéral que vous obtenez de votre alimentation, l'autre provient principalement de l'exposition au soleil.

Supplément de vitamine D bien documenté

En automne, en hiver et au début du printemps, le soleil n'est pas assez fort pour synthétiser la vitamine D par la peau. La plupart d'entre nous sont donc à risque de carence en vitamine D pendant les mois froids et peuvent tirer profit d'un complément de vitamine D tel que D-Pearls, qui a été utilisé dans plusieurs études cliniques documentant la bonne absorption et la fiabilité du produit.

Européens en manque de sélénium

L'apport en sélénium, minéral essentiel à plus de 25 enzymes différentes de l'organisme, est également un défi. La teneur de ce nutriment dans le sol européen est en effet relativement faible par rapport à d'autres parties du monde, de sorte que les productions agricoles et la viande sont également moins riches en sélénium. Il en va de même pour les produits laitiers.

Levure de sélénium à large spectre unique

SelenoPrecise, la levure au sélénium à large spectre exclusive de Pharma Nord, est tout à fait unique en ce

qu'elle contient plus de 20 souches de sélénium différentes. C'est ce que vous obtiendriez normalement d'une alimentation équilibrée ou équilibrée avec de nombreuses sources différentes de sélénium. Seleno-Precise se trouve dans Selenium+Zinc qui, en plus du sélénium, contient également du zinc minéral en plus des vitamines A. B6. C et E.



D-Pearls et Selenium+Zinc sont des compléments alimentaires de haute qualité conçus pour aider à un apport suffisant en micronutriments essentiels au bon fonctionnement du système immunitaire.

Vitamine C et système immunitaire?

En plus de la vitamine D et du sélénium, la vitamine C est connue depuis longtemps pour soutenir un système immunitaire normal. La meilleure façon de vous assurer d'obtenir suffisamment de vitamine C est d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Les bonnes sources de vitamine C comprennent les agrumes, le kiwi, les poivrons, les fraises, le brocoli et les pommes de terre, que vous pouvez compléter avec BioActive Vitamin C de Pharma Nord, une source de vitamine C non acide pour ne pas irriter les estomacs sensibles.

CONSEILS DU MOIS

Articulations:

curcuma, boswellia et gingembre

Ces trois extraits de plantes aident à maintenir la souplesse des articulations. Mais pour cela, il ne suffit pas de saupoudrer son repas d'un peu de chaque plante... Comment ça marche?





Le **curcuma** est utilisé depuis des siècles en Inde, entre autres comme ingrédient de la poudre de curry. Il contient des curcuminoïdes actifs dont la curcumine est prépondérante.

Le **boswellia** est un arbre qui pousse dans les régions montagneuses arides comme en Inde, en Amérique du Nord et au Moyen-Orient. Les acides boswelliques sont extraits de la résine de l'écorce de l'arbre.

Le **gingembre** est peut-être le plus connu. Comme le curcuma, il appartient à la famille des Zingibéracées, et est utilisé depuis plus de 2000 ans comme épice et plante médicinale.

CurcuDyn® Forte: la combinaison parfaite

Avec l'âge, la mobilité et la souplesse de nos articulations diminuent. Chez les sportifs ou les personnes effectuant les mêmes activités pendant de longues périodes, les articulations peuvent souffrir beaucoup plus tôt.

La curcumine, une substance active dans le curcuma, et le boswellia sont utilisés depuis des milliers d'années, pour aider à maintenir des articulations souples. L'association de curcuma, boswellia et gingembre, comme celle qui se trouve dans les gélules de **CurcuDyn® Forte**, est puissante et naturelle.

De la vitamine C a été ajoutée à la formule pour favoriser la formation du cartilage ainsi que de la vitamine D pour soutenir les muscles.

Fenugrec pour l'absorption

Naturellement, le curcuma et le boswellia sont difficilement absorbés par notre organisme, car ils sont liposolubles. Or, l'absorption de ces extraits peut être augmentée en les incorporant dans une fibre naturelle de fenugrec.

Cette fibre se fixe à la paroi de l'intestin et libère progressivement les nutriments; c'est pourquoi une cure de CurcuDyn® Forte a un effet sur le long terme. ●



Côlon irritable:

«pas grave» mais tellement pénible

Douleurs abdominales, ballonnements, alternance de diarrhée et de constipation... C'est ce qu'on appelle le syndrome du côlon irritable. Votre côlon est anormalement sensible, surtout en cas de stress.

Maigre consolation: vous n'êtes pas seul(e) dans le cas. Selon certaines études, le syndrome du côlon irritable est responsable de près de la moitié des consultations chez les gastroentérologues. Et en médecine générale, il représente un tiers des plaintes «digestives». Il est responsable de difficultés au travail, à la maison, dans la vie sociale, et est parfois associé à d'autres troubles, tels que fatigue chronique ou manifestations dépressives.

On parle de côlon irritable si vous souffrez de manière continue ou intermittente, pendant au moins trois mois de crampes abdominales, inconfort au niveau de l'abdomen, ballonnements, alternance de constipation et de diarrhée, envies pressantes, gaz gênants, nausées, fatigue générale, abattement notamment

Attention: consultez votre médecin en présence de sang dans les selles, de perte de poids inexpliquée ou de diarrhée incessante pendant deux semaines.

Des causes diverses

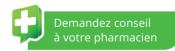
Par définition, le syndrome du côlon irritable n'a pas de cause précise. Les facteurs qui le déclenchent peuvent être très divers: une infection digestive (pendant les



vacances par exemple), un changement d'alimentation, ou simplement le stress quotidien. En cas de côlon irritable, ces symptômes normalement de courte durée persistent cependant de manière inhabituelle.

Quelques conseils

- Evitez les aliments qui aggravent l'inconfort (légumineuses, choux, aliments gras...).
- Buvez suffisamment mais évitez les boissons excitantes et les boissons gazeuses si vous les supportez mal.
- Mangez suffisamment de fibres mais faites attention aux crudités et aux fruits à noyaux, souvent moins bien tolérés. Préférez les céréales complètes.
- Faites suffisamment d'exercice et prenez des pauses actives dans la journée.
- Une cure de probiotiques pendant un mois peut également aider à soulager l'inconfort digestif en créant un fil protecteur apaisant au niveau intestinal.







Plantes médicinales et maladies respiratoires

Les plantes médicinales et la propolis offrent une approche holistique pour soutenir les maladies respiratoires. De la propolis à l'échinacée, en passant par l'eucalyptus, le romarin et bien d'autres, ces remèdes à base de plantes renforcent notre immunité, soulagent les symptômes et favorisent notre bien-être respiratoire.

La **propolis**, antibiotique naturel produit par les abeilles, est l'un des remèdes naturels les plus anciens. Les abeilles recueillent cette résine à partir des bourgeons de plantes et d'arbres tels que le peuplier et le saule blanc, puis la mélangent à leur salive pour créer une pâte antiseptique. La propolis possède des propriétés antibactériennes, fongicides et virucides, renforce l'immunité et protège les voies respiratoires.

Toutes les parties du **sureau** sont utilisées: baies, feuilles, écorce et fleurs, pour ses propriétés antitussives, antipyrétiques, transpirantes, diurétiques et respiratoires. C'est un allié idéal contre la grippe, l'asthme et la toux sèche allergique. Les baies ont des effets expectorants et antitussifs, et protègent la paroi des vaisseaux sanguins. Enfin, les feuilles et l'écorce contiennent des lectines, qui se lient aux parois des virus et des bactéries pour les rendre plus reconnaissables par le système immunitaire.

Le **plantain lancéolé** cible aussi les affections respiratoires, et a des propriétés antiallergiques et antibio-

tiques. L'aucubine qu'il contient agit comme un antibiotique et est recommandée pour les toux, bronchites et sinusites allergiques. Le plantain est également excellent pour la cicatrisation et la protection de la muqueuse respiratoire.

L'**échinacée** est connue pour renforcer l'immunité, mais elle a aussi des propriétés antibiotiques, antivirales et anti-inflammatoires, et a montré un effet anti-grippal.

L'huile essentielle d'**eucalyptus** agit comme un antiseptique et un antibiotique puissant. Expectorant et mucolytique, l'eucalyptus a des effets apaisants et antiinflammatoires sur les bronches.

Le **romarin** a une action antiseptique et antibiotique, efficace contre diverses bactéries et champignons. Il a aussi un effet virucide, antimycotique et antitumoral. Enfin, il contient des diterpénols tels que le carnosol, actif contre les micro-organismes, et des dérivés de l'acide cinnamique, comme l'acide rosmarinique, anti-inflammatoires et actifs contre le virus de l'herpès.

La guimauve est riche en mucilages, qui forment une couche protectrice sur les mugueuses, réduisant ainsi l'irritation et l'inflammation. Ces mucilages modifient la consistance du mucus, empêchant la prolifération bactérienne, tout en facilitant l'expectoration.

La sauge cible spécifiquement la gorge et a un effet bactéricide sur plusieurs bactéries responsables des infections de la gorge. Elle agit également comme un mucolytique, et stimule à la fois le système hormonal et le système immunitaire.

Le **cassis** et ses flavonoïdes sont essentiels pour stimuler les surrénales et la production de substances qui ont un effet anti-allergique, anti-inflammatoire, analgésique et antiviral. C'est un excellent remède contre les bronchites et les sinusites d'origine allergique.

Les alantolactones présentes dans la racine d'Alant forment un complexe avec les constituants d'une huile essentielle ainsi que certains polysaccharides, dont l'inuline. Elles ont une activité antibactérienne contre de nombreuses bactéries, champignons et vers, et un effet spasmolytique sur les muscles lisses de la trachée, des intestins et du système gynécologique.

La **primevère** est l'un des mucolytiques les plus importants en phytothérapie, dépassant même les médicaments classiques utilisés à cette fin. Elle réduit la sensation de toux et atténue les symptômes inflammatoires.

Le lichen d'Islande est une plante riche en mucilage, qui soulage l'irritation des muqueuses respiratoires et a une activité mucolytique puissante. La lichénine est un antibiotique important en phytothérapie.

La racine de réglisse a des propriétés anti-inflammatoires, expectorantes, anti-ulcérogènes et antibiotiques. De nombreuses souches bactériennes et virales y sont sensibles, et des extraits de cette plante ont même démontré leur capacité à inhiber la propagation du SRAS en Chine. Attention toutefois: à long terme et à doses élevées, elle peut entraîner une hypertension ou des palpitations.

L'huile essentielle d'origan est un antibiotique puissant, actif sur les virus, les moisissures et les bactéries. Enfin, l'huile essentielle de pin a un puissant effet antiseptique local. Le pin est également mucolytique et lymphotonique, et est utilisé pour désinfecter l'air et les espaces.





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.



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



De Park est une structure spécialisée dans l'accompagnement socio-pédagogique, l'encadrement, les soins et le soutien d'adolescents et d'adultes en situation de handicap mental. De Park est un lieu de vie convivial, offrant aux résidents et aux clients une autonomie maximale.

Sandrine Stauner-Facques

De Park fait partie - avec la Rehaklinik et le Pontalize - du CHNP (Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique) à Ettelbruck. L'offre complète de services et prestations spécialisés comprend l'hébergement avec 7 foyers de vie séparés et l'encadrement dans des centres d'accueil de jour.



Rencontre avec Carmen Recken qui dirige l'entité De Park depuis 2021, Marco Fricke, cadre pédagogique et thérapeutique et Mauro Marques, éducateur gradué.

Présentez-nous la structure De Park...

«L'égalité dans la différence» tel est le principe humaniste sur lequel se fonde le travail du *De Park*. C'est un lieu convivial et ouvert qui permet aux résidents et aux clients de vivre avec un maximum d'autonomie.

Chaque résident et client peut évoluer en toute sécurité au sein d'un centre spécialisé où il bénéficie d'une prise en charge optimale pendant toute la durée de son sé-

66 Les résidents et clients sont en permanence intégrés de manière active dans une structure sociale basée sur le respect et la tolérance. 99



jour. *De Park* est conçu pour permettre aux résidents et aux clients d'atteindre un haut niveau d'autonomie, en fonction de leurs capacités individuelles.

Le centre propose à cet effet une offre de prestations complète et spécialisée dans les domaines suivants

- Logement (134 lits au total).
- Accompagnement socio-pédagogique et de soins.
- Thérapies et orientation.
- Loisirs et occupation (structure de jour: 70 places internes et 10 places externes).

Cette large panoplie de services thérapeutiques et de soutien, comprend aussi bien la psychomotricité et la musicothérapie, que l'accompagnement psychologique et les consultations médicales, en passant par les différentes activités physiques et cognitives, l'aromathérapie

ou encore la stimulation basale, pour ne mentionner que ces quelques exemples.

L'offre du *De Park* comprend également le Foyer Atert, qui a ouvert ses portes en 2020 à Useldange. Le Foyer Atert offre aux personnes adultes souffrant d'un handicap psychique chronique et nécessitant un encadrement particulier dans leur vie quotidienne, un lieu de vie adapté à leurs besoins.

Quels sont les deux principaux objectifs de l'entité?

L'épanouissement et le bien-être de nos résidents et clients est au centre de nos préoccupations. Chaque collaborateur est soucieux de fournir le meilleur encadrement possible et l'ensemble des collaborateurs se doit de respecter un code déontologique qui vise à reconnaître pleinement la dignité et les droits des personnes en situation de handicap.

Le second objectif du *De Park* est de permettre aux résidents et clients une autonomie maximale. Un accompagnement personnalisé tient compte de leurs souhaits, besoins, capacités et aspirations. Les résidents et clients sont en permanence intégrés de manière active dans une structure sociale basée sur le respect et la tolérance. La création de liens interpersonnels solides est une autre priorité de l'entité.

Expliquez-nous ce que sont les projets d'accompagnement socio-pédagogique

Depuis des années, nous coopérons avec différents partenaires afin d'ouvrir notre établissement vers l'extérieur et donner à nos résidents la possibilité de nouer des contacts. En plus de notre accompagnement dans les actes de la vie courante, nous les aidons à établir des relations sociales.

Parlez-nous de votre concept d'inclusion au sein de votre structure

Dans notre entité, l'inclusion ne se réduit pas à un vœu pieux ou une coquille vide. Nous vivons l'inclusion au quotidien: par l'adhésion d'un grand nombre de nos résidents à l'association de randonnée locale, par la participation à un projet de danse inclusive dans une école d'Ettelbruck ou encore par l'organisation commune de semaines de projets dédiés à l'art. Des journées portes ouvertes, ainsi que des fêtes dans le parc, auxquelles nous invitons le public, complètent ces activités.



En termes simples, il s'agit de faciliter les rencontres entre les personnes. Les activités communes permettent de surmonter les préjugés et de créer des contacts.

Parlez-nous des œuvres d'art créées par vos résidents...

Notre dernier projet artistique a été réalisé en étroite collaboration avec les élèves du Nordstad Lycée. Il consistait à réaliser deux tableaux de grand format en utilisant des techniques différentes. Le projet comprenait des ateliers d'1h30 les vendredis après-midi sur une durée de 6 semaines et s'est clôturé par une belle exposition et son vernissage.

Comment se déroule l'expérience avec le Nordstad Lycée?

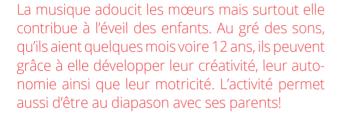
L'expérience est un véritable succès. Pour beaucoup des artistes en herbe, qu'ils soient élèves ou résidents, ce type d'expérience a été une première et fait encore aujourd'hui l'objet de conversations empreintes de fierté et de nostalgie. C'est un parfait exemple de vivre-ensemble. Le lycée Nordstad avait souhaité intégrer cette expérience au cours de l'année 2022 - une proposition que *De Park* a immédiatement approuvée. Une collaboration artistique entre *De Park* et les jeunes bacheliers du Lycée Classique Diekirch existe depuis maintenant 15 ans.

Qu'est-ce que cela apporte à vos résidents et aux élèves?

Cette collaboration a permis à tous les participants de développer non seulement des compétences artistiques mais aussi des compétences à caractère social et relationnel.

Cette forme de partenariat permet la création de «passerelles» entre deux mondes qui ne se rencontrent généralement que rarement et contribuent à la valorisation et à la reconnaissance de la diversité. • ENFANCE

L'éveil musical, un allié pour développer leurs sens



Sabrina Frohnhofer

Nous baignons dans un univers sonore tout au long de notre vie. Un enfant adore faire du bruit avec tout ce qui tombe entre ses mains: des couverts comme une bouteille vide...Profitez-en car la musique est un allié pour leur cerveau. Elle peut stimuler la concentration, l'apprentissage du langage, la créativité et même la motricité. La musique influe positivement sur le lien affectif et social entre l'enfant et les autres. Alors pourquoi ne pas l'inscrire à un cours d'éveil?

Momtez Sridi est dumiste (diplômé universitaire musicien intervenant). Il se rend dans des écoles et crèches en France et au Luxembourg. «Je propose des séances collectives pour les 0-12 ans», explique le professeur qui enseigne aussi le piano dès 18 mois! «Au gré des comptines, des rythmes, on met l'accent sur l'imaginaire, la curiosité mais aussi la sensibilité des enfants.»

Le saviez-vous?

En collaboration avec l'Inserm, une crèche parisienne a mis en évidence, par le biais d'une étude, que des enfants stimulés par la musique auraient un meilleur niveau de langage que les autres, peu importe les niveaux sociaux dont ils sont issus. Les apprentis musiciens auraient également davantage de facilité à apprendre les langues étrangères. Cette merveilleuse découverte s'explique par le fait que leur nombre de neurones (et de connexions) est en explosion à cet âge : plus leur cerveau est stimulé et entraîné, plus il sera capable de réaliser des prouesses.



L'éveil musical favorise le développement de la coordination et de la motricité fine des bébés. En explorant et en jouant avec des objets sonores, les bébés apprennent à contrôler leurs mouvements et leur dextérité. Cette exploration est idéale pour stimuler leur intérêt pour le monde qui les entoure.

«Je viens avec une multitude d'instruments comme des xylophones, des cloches, des hochets, des percussions. Les petits peuvent toucher, écouter, se lancer ou juste regarder et se reposer. Aucun cours n'est figé, ni contraint, par contre, il y a des rituels, car les enfants ont besoin de repères, d'automatismes.» De l'accueil autour de jeux aux chansons en passant par les percussions corporelles, les séances de 45 minutes peuvent aussi être partagées avec les parents. Et les progrès vont crescendo.

Des futurs musiciens en herbe

L'éveil musical chez l'enfant ne signifie pas en faire des virtuoses! L'objectif est avant tout l'éveil des sens au contact de la musique. C'est surtout l'occasion de lui faire découvrir la musique, les chansons, les instruments, et de le rendre réceptif aux différents sons et rythmes. L'apprentissage viendra plus tard. A sa demande.

«Le travail corporel leur apporte de l'aisance, de la confiance. Beaucoup me demandent ensuite de pratiquer en solo voire de tester un instrument. Tous ne deviendront pas des artistes confirmés, mais l'éveil leur offre une ouverture et un bien-être à ne pas négliger.» •



66 En explorant et en jouant avec des objets sonores, les bébés apprennent à contrôler leurs mouvements et leur dextérité. 99

INCONFORT INTESTINAL?*



Formule enrichie avec du **calcium**

Votre réflexe, c'est alflorex+®

Alflorex+® est un complément alimentaire.

*Le calcium contribue au bon fonctionnement des enzymes digestives.

Pour plus d'information, demandez conseil à votre pharmacien.







SORTIR



EXPOSITION

After Laughter Comes Tears

Cette exposition marque la 2ème édition de la *Mudam Performance Season*, lancée en 2021 sous la forme d'une exposition expérimentale consacrée à la performance. Conçue comme une «exposition performative», *After Laughter Comes Tears* réunit les œuvres de 34 artistes travaillant dans les domaines de la performance, de l'installation et de la vidéo.

Contournant les conventions scénographiques, l'exposition a pour cadre un espace dynamique évoluant au fil du temps pour offrir des expériences variées aux visiteurs. Tout au long de l'expo, les œuvres seront activées par des performances ou par la participation active des visiteurs qui seront ainsi encouragés à dépasser le rôle passif que les institutions culturelles leur attribue. Grâce à cette programmation culturelle riche et variée, le public occupera une place centrale dans le processus de réflexion collective que l'exposition propose d'engager.

Au Mudam Luxembourg jusqu'au 7 janvier 2024 - www.mudam.lu

ANIMAUX

Le Domaine des Grottes de Han

Des visites exclusives permettent de découvrir la magnifique nature du parc animalier: vous pourrez vivre un



face à face exceptionnel avec les loups, prendre un bain de forêt, suivre le trajet mystérieux de La Lesse jusqu'à la Grotte de Han... Vivre la rencontre incroyable avec les 4 grands prédateurs européens tant admirés: ours bruns, gloutons, loups et lynx.

Domaine des grottes de Han à Han-sur Lesse en Belgique - Infos: +32 84 37 72 13 - info@grotte-de-han.be

STARS & STORIES

Luana Belmondo

Luana Belmondo d'abord connue comme étant l'épouse de Paul Belmondo, est animatrice d'émissions culinaires. Après une courte carrière dans le mannequinat, elle se consacre à sa vie de famille puis décide de faire de sa passion pour la cuisine, transmise par sa mère, son métier. C'est en 2010, à l'occasion d'un concert de Johnny Hallyday que Luana rencontre une dirigeante de Canal+, qui lui propose de présenter sa propre émission de cuisine. Bienvenue chez Luana voit ainsi le jour sur Cuisine+, où elle partage ses recettes de gastronomie italienne. En 2011, l'animatrice est invitée par Alessandra Sublet dans son émission *C à vous*, pour tester ses talents culinaires. Elle deviendra une chef récurrente de l'émission

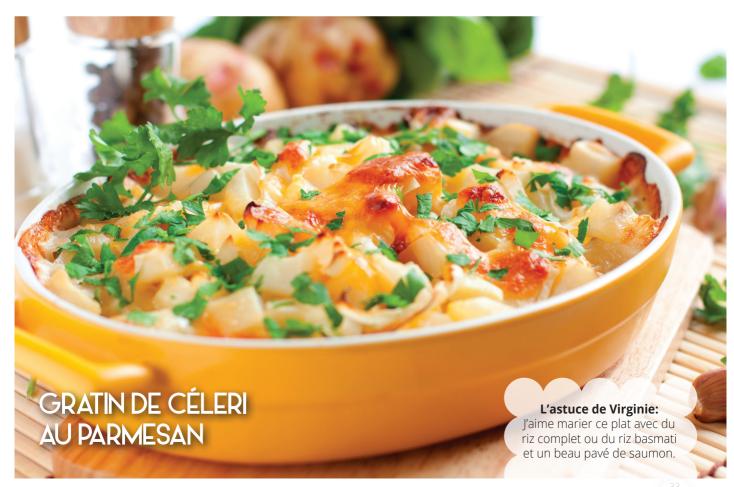


En 2012, Luana publie son premier livre de recettes franco-italiennes à table avec Luana. Elle rejoindra l'équipe du jury de l'émission Mon gâteau est le meilleur de France sur M6, aux côtés de Cyril Lignac en juin 2021. Elle signe par ailleurs la carte du restaurant La Goia à Saint-Tropez, établissement de Jean-Roch en avril 2023. Un nouvel ouvrage culinaire est prévu pour octobre 2023.

Tant d'expériences et de rencontres qu'elle se fera un plaisir de vous raconter lors de sa venue au Purple Lounge.

Jeudi 23 novembre 2023 au Purple Lounge du Casino 2000. Ouverture à 19h et show à 21h - Tarif: 10 € www.casino2000.lu





MOUSSAKA

Ingrédients pour 4 personnes

- 350 g de bœuf haché
- 3 aubergines
- 6 pommes de terre épluchées et coupées en tranches
- 1 boîte de pulpe de tomates ou dés de tomates
- 1 oignon et 1 gousse d'ail
- 50 g de fromage râpé (Gruyère ou Comté)
- Huile d'olive, sel, poivre, persil
- Noix de muscade en poudre et cannelle en poudre (option de Sandrine)

Ingrédients pour la sauce béchamel

- 20 g de beurre
- 30 g de farine
- 25 cl de lait
- Sel, poivre et noix de muscade

Mode de préparation

- Préchauffer le four à 190°C.
- Laver les aubergines puis les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur.
- Les saler et poivrer et les enfourner dans un plat allant au four (ou sur du papier cuisson avec un filet d'huile

d'olive durant 10 mn, ou les badigeonner au pinceau).

- Disposer les tranches de pommes de terre dans un plat à gratin assez haut. Les arroser d'un peu d'huile d'olive. Passer le plat sous le grill 5 à 15 mn selon votre four, pour qu'elles dorent un peu.
- Eplucher et hacher l'ail et l'oignon. Les faire colorer dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Une fois que les oignons sont translucides, ajouter la pulpe ou les dés de tomates et laisser mijoter à feu doux à couvert 15 mn.
- Ajouter la viande de bœuf et cuire 5 minutes. Ajouter le persil haché.
- Faire la béchamel.
- Dans un plat à gratin beurré, déposer toutes les pommes de terre, puis la moitié de la viande avec la tomate, puis la moitié des aubergines, l'autre moitié de la viande, l'autre moitié des aubergines.
- Terminer en ajoutant votre sauce béchamel.
- Recouvrir de fromage râpé et enfourner la moussaka pour 10 mn de cuisson seulement.

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.



GRATIN DE CÉLERI AU PARMESAN

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 branches de céleri branches
- 100 g de parmesan râpé
- 15 cl de crème fraîche à 15% de MG
- Persil et ciboulette
- Sel et poivre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre

Mode de préparation

- Couper la partie dure des pieds de céleri et retirer les grosses côtes extérieures pour ne conserver que les tiges tendres du cœur. Supprimer les fibres de la branche et tailler les coeurs de céleri en petits dés réguliers.
- Remplir une casserole d'eau, y mettre un peu de gros sel, faire bouillir et ajouter les dés de céleri durant 10 mn. Egoutter les dés de céleri dans une passoire. Les essuyer ensuite dans un torchon propre afin d'enlever l'excédent d'eau.
- Prendre une terrine, y mettre les dés de céleri et la crème et mélanger le tout avec du sel et du poivre.



- Etaler le mélange dans un plat beurré allant au four. Parsemer de parmesan.
- Enfourner le plat pendant 4-5 mn environ dans le four en position grill, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré. Il faut surveiller pour ne pas brûler le dessus.
- Sortir du four et parsemer du persil haché et de la ciboulette ciselée.

L'astuce de Virginie

J'ajoute 1/2 cuillère à café de gingembre au moment de mélanger le céleri et la crème. Le gingembre va donner du pep's à mon plat.

Virginie di Tore est diététicienne depuis 7 ans. Pour elle, la diététique c'est du PLAI-SIR avant tout, la nutrition n'est pas que de la cuisine vapeur!



TROUBLES RESPIRATOIRES?

sirop PROPOLIS



PROPOLIS

PROPOLIS

















- Synergie de miel, propolis, 14 extraits de plantes et 4 huiles essentielles
- Le plantain, l'eucalyptus et la guimauve soutiennent les voies respiratoires
- Le plantain et la sauge apaisent la gorge
- L'échinacée, le cassis et le sureau soutiennent l'immunité
- Naturelle, sans alcool







COMBINAISON UNIQUE POUR SOUTENIR LA RÉSISTANCE NATURELLE¹.

- o propolis, extrait de propolis concentré et lyophilisé
- chinacea, extrait lyophilisé, soutient la résistance naturelle
- origan, huile essentielle, soutient la résistance naturelle





CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG

Le **CHL** est le premier hôpital au Luxembourg à ouvrir une **salle d'angiographie Bi-Plan**

Grâce à ce nouvel équipement, le diagnostic et le traitement des patients en (neuro)radiologie interventionnelle, et plus particulièrement des patients atteints d'un AVC ischémique ou d'un anévrisme cérébral, seront considérablement améliorés.

La nouvelle salle d'angiographie Bi-Plan du CHL, première salle de ce type au Luxembourg, a été inaugurée officiellement le mercredi 12 juillet 2023, en présence notamment de Madame la ministre de la Santé, Paulette Lenert, de membres de la direction de la Santé, et de la Direction du CHL.

Cette acquisition répond notamment aux besoins des services nationaux de Stroke Unit niveau II et de neurochirurgie, et permet d'améliorer le diagnostic, le traitement, et la sécurité des patients en neuroradiologie interventionnelle, dont les patients atteints d'un AVC ischémique ou d'un anévrisme cérébral.

En même temps, le Bi-Plan permet de réaliser toute la radiologie interventionnelle vasculaire et viscérale, que ce soit en urgence ou en programmé.

Les travaux d'aménagement et d'installation de la salle d'angiographie Bi-Plan ont duré 5 mois. Le coût de l'équipement s'élève à 2 millions d'euros.

Équipée d'un dispositif médical de marque Siemens, le «Artis icono Biplane», la nouvelle salle est en effet destinée à accueillir en priorité les patients qui doivent être traités par voie endovasculaire et mini-invasive de pathologies vasculaires intracrâniennes (anévrisme cérébral et AVC ischémique), de pathologies vasculaires médullaires, aortes, vaisseaux périphériques, de stents carotidiens, d'embolisation des tumeurs et de pathologies du rachis.

Une vision 3D en temps réel et moins de rayons X

Dr Martine Goergen, Directrice médicale du CHL: «Grâce à ce système d'imagerie, le neuroradiologue dispose désor-



66 En même temps, le Bi-Plan permet de réaliser toute la radiologie interventionnelle vasculaire et viscérale, que ce soit en urgence ou en programmé. 99



mais d'images en 3D que l'on affiche sur l'écran et qui lui permettent de naviguer en 3D dans les artères. Il peut ainsi suivre ses gestes au fur et à mesure de l'intervention et observer l'avancée du traitement avec une grande précision, en temps réel. C'est un véritable atout et une amélioration considérable de la sécurité de l'intervention. L'autre grand avantage est que ce système nécessite beaucoup moins de rayons X. On diminue la dose de 50 à 70% tout en disposant d'images de très haute qualité.»





Un double capteur numérique piloté par l'intelligence artificielle

Dr Martine Goergen: «Le Bi-Plan dispose de deux tubes à rayons X et de deux détecteurs numériques identiques de 40x30 cm. Ceci permet au neuroradiologue de disposer de deux projections à deux angles différents en même temps. Outre la présence des deux plans, le système s'appuie sur l'IA (Intelligence Artificielle) pour générer les images et administrer la dose de rayons X la plus faible possible au patient. Rapide, précis et optimisé, cet équipement permet de diminuer aussi la quantité d'agent de contraste nécessaire et entraîne un meilleur rétablissement du patient.»



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: 31/09/23





Grégoire ou le vieux libraire

L'auteur

Marc Roger est né à Bamako, capitale du Mali, en 1958. Il décline sa passion pour les livres en bibliothèques, médiathèques, salons du livre, centres culturels, théâtres, librairies... Passionné par les textes, amoureux de la langue, le lecteur public est un passeur de livres.

L'ouvrage

L'un n'a jamais aimé lire, l'autre a pour seule richesse sa passion des livres. Ce trésor enfoui, Grégoire va peu à peu le découvrir en faisant, chaque jour, la lecture à un vieil homme atteint de la maladie de Parkinson. Et tandis qu'à la musique des mots celui-ci renaît, Grégoire s'éveille à leur pouvoir mystérieux. Dans cet hommage à la littérature et à l'amitié, on assiste émerveillé à la naissance d'un lecteur, à l'émancipation d'un jeune homme, et au bonheur retrouvé d'un passeur d'histoires. Marc Roger, l'auteur de ce livre, est un amoureux des mots, un lecteur public qui va de librairie en bibliothèque. Dans ce premier roman émouvant et drôle, il communique son enchantement pour la lecture, cet horizon infini qui nous relie les uns aux autres. Grégoire et le vieux libraire, c'est la rencontre inattendue et

Grégoire et le vieux libraire, c'est la rencontre inattendue et merveilleuse entre un adolescent et un vieux libraire.

L'avis de la rédaction

L'auteur dresse dans cet ouvrage un portrait touchant de deux hommes que tout oppose. Et pourtant on assiste à la naissance d'une magnifique amitié mêlée de sentiments très forts et complexes à la fois. Une belle lecture emplie de lucidité sur notre société.



Merci à notre partenaire la Librairie ALINÉA. Les gagnants iront chercher leur cadeau à la librairie.

30 Rue des Capucins - 1313 Ville-Haute Luxembourg - Tél.: +352 22 67 87



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

Technologie nouvelle développée au Danemark. La tique est éliminée de façon rapide et efficace, quelle que soit sa taille. La carte 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, et peut aussi être utilisée pour retirer les dards d'abeilles.

- Format carte de crédit
- Loupe grossissante intégrée
- Utilisable pour les petites et grosses tiques et pour les dards d'abeilles



© SafeCard ApS (Danemark)

Pas de chance aux concours?

CART-A-TIC est disponible en pharmacie.

Découvrez notre gamme de **gommes à sucer** aux saveurs variées!



Disponibles en pharmacie

















aux **extraits** de **plantes** à base de gomme d'acacia naturelle

sans sucre



Mark

17H00

Projection du film
"La révolte des vieux"
réalisé par Laure Adler
et Jérémy Frey, produit
par Nova Production.

18H00

Vernissage de l'exposition photo « Lumière de la vieillesse, ombre de l'âge »

PERCEPTIONS DE L'ÂGE

MARDI 3 OCTOBRE 2023

TRAMSSCHAPP

49 Rue Ermesinde, L-1469 Limpertsberg

Entrée libre

- f Y Mot d'allocution et remise des prix
- Performance musicale d' André Mergenthaler
- Verre de l'amitié et échange

Inscription pour le film ^{info@gero.lu} ^{360478–1}



WWW.GERO.LU

Plus d'infos:



Organisé par:



À l'initiative du:

