N°82 - octobre 2023

GRATUIT

Letz be healthy

Beauté
Soins et astuces pour un mois d'octobre radieux

Hygiène intime: les bons gestes

NUTRITION
Ces bactéries qui dirigent nos émotions

SPORT
Le rugby, un sport pour tous qui gagne du terrain

Nouveau:
création de Päiperléck Formation a.s.b.l.



Portrait
Paul-Antoine: infirmier devenu magnétiseur

ANIMAUX
Qu'est-ce que le comportementalisme?

La propreté, une étape essentielle au développement de bébé

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



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



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

Disponible en pharmacie
CEFIP 176.082 Omega 7 Pharma Nord 60 caps

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

Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

édito



La santé au rendez-vous

L'automne a fait son entrée, parant la nature de ses couleurs chatoyantes. En cette saison, propice à la réflexion, nous souhaitons mettre en avant l'énergie qui nous anime, même lorsque les jours raccourcissent et que l'air devient plus vif. Dans ce numéro, notre objectif est d'éclairer vos journées automnales en y insufflant une dose de vitalité, de bien-être, et de bonne humeur.

La période actuelle correspond à la pleine saison des récoltes, rappelant la beauté et la générosité de la nature. Les marchés débordent de fruits et de légumes frais, prêts à nourrir à la fois notre corps et notre esprit. Accordez-vous le temps de concocter de délicieux plats maison avec ces trésors de la terre, une source évidente de réconfort.

Au fil des pages de ce numéro, nous explorons divers moyens de préserver votre énergie. Que ce soit par le biais d'une alimentation équilibrée, d'une routine d'exercices réguliers ou de conseils simples pour apaiser l'esprit, une multitude de méthodes s'offre à vous pour prendre soin de vous. Notre équipe a élaboré des conseils pratiques afin de vous guider dans votre quête du bien-être, que vous pourrez facilement intégrer à votre quotidien.

Que vous savouriez une tasse de thé tout en contemplant le paysage par la fenêtre, que vous vous promeniez dans la nature ou que vous pratiquiez une activité physique revigorante, n'oubliez jamais que la vitalité est à portée de main.

Enfin, octobre est dédié à la sensibilisation au cancer du sein. Nous vous convions chaleureusement à vous joindre à nous et à participer aux événements locaux organisés chaque année pour soutenir cette cause primordiale. Ensemble, nous pouvons contribuer à la recherche médicale, à l'éducation et à l'accompagnement des personnes touchées par cette maladie. C'est le mois où nos cœurs se parent de rose pour manifester notre solidarité envers toutes les personnes touchées par le cancer du sein.

Bonne lecture et un mois d'octobre en pleine forme avec *Letz be healthy!*

Sandrine



Rejoignez notre page Facebook *Letz be healthy*

Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.
25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
R.C.S. Luxembourg B194012
Autor. d'établissement N°10055526/0

Letz be healthy est imprimé sur du papier certifié issu de la gestion responsable des forêts.

Régie commerciale
DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable
Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu

Les articles, photos, dessins et autres illustrations de la partie rédactionnelle de Letz be healthy ne comportent pas de publicité. Les mentions d'entreprises ou de produits figurent à titre documentaire. Les articles, photos et dessins ainsi que les opinions et les publicités sont publiés sous la seule responsabilité des auteurs ou annonceurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont réservés pour tous pays.

Restez Relax.
Restez MetaRelax.



Metagenics®

EN PHARMACIE

MetaRelax® contient du folate qui contribue à une fonction psychologique normale, par ex. dans des moments de stress, en cas de tension et d'agitation.
Il contient du magnésium qui joue un rôle important pour un bon fonctionnement nerveux et en cas de fatigue, et il contient du magnésium et de la vitamine D bons pour les muscles.

Letz be healthy
N°82 - octobre 2023

Sommaire



7
Zapping .....
Les services eSanté, au cœur de l'écosystème de la santé



8
Beauté .....
Soins et astuces pour un mois d'octobre radieux



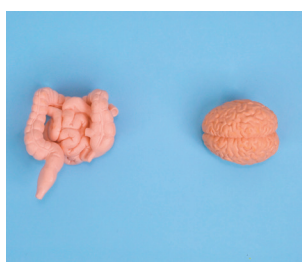
10
Société .....
Päiperléck crée son centre de formation continue «Päiperléck Formation a.s.b.l.»



12
Bien-être .....
Deux neurotransmetteurs à chouchouter pour ressentir un état de bien-être



14
Conseils du mois .....
• L'expertise ERGYKiD
• Q10 : la molécule qui booste l'énergie
• Antibiotiques: seulement si indispensables
• Hygiène intime: les bons gestes



20
Nutrition .....
Ces bactéries qui dirigent nos émotions et notre santé mentale



22
Sport .....
Le rugby, un sport pour tous qui gagne du terrain



24
Enfance .....
La propreté, une étape essentielle au développement de bébé



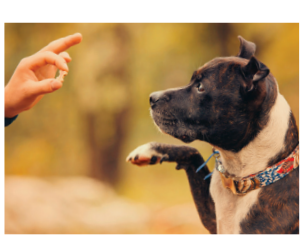
26
Portrait .....
Paul-Antoine: infirmier devenu magnétiseur



28
Sortir .....
Concerts & randonnée



29
Recettes .....
• Cookies à la carotte
• Gâteau léger aux poires



32
Animaux .....
Qu'est-ce que le comportementalisme?

34
Concours .....



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

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

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

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

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

Carnet de Vaccination Electronique

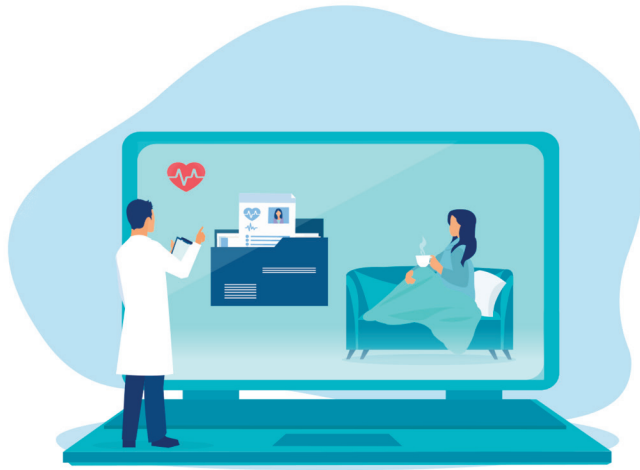
my DSP Ma santé au cœur de nos échanges

App Store

Google Play

ZAPPING

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Saviez-vous que...

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

Soins et **astuces** pour un mois d'octobre radieux



Découvrez comment choyer votre corps et votre visage avec de petits trésors que vous trouverez en pharmacie.

Sandrine Stauner-Facques

Explorez des rituels de soin pour chouchouter votre être tout entier. Notre corps mérite qu'on l'entretienne au quotidien.

Pourquoi acheter ses cosmétiques en pharmacie?

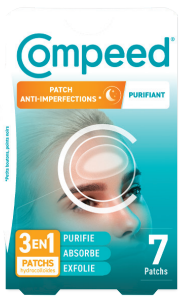
Les pharmacies offrent une assurance de qualité et de confiance. Ces produits sont souvent formulés en collaboration avec des experts en dermatologie, garantissant des ingrédients sûrs et efficaces. Les pharmacies sélectionnent des marques renommées pour leur engagement envers la santé cutanée et leur recherche scientifique assurant ainsi une routine de beauté à la fois sécurisée et bénéfique.

Un bouton gênant?

Ceux qui sont parfois confrontés à des ampoules aux pieds ou à des boutons de fièvre sur les lèvres connaissent bien la marque *Compeed*®.
Compeed® a lancé une nouvelle gamme de patchs hydrocolloïdes pour éliminer les boutons tenaces.

- Les patchs anti-imperfections Discret permettent de nettoyer, dissimuler et protéger les impuretés (pour le jour).
- Les patchs anti-imperfections Purifiant purifient les pores, absorbent l'excès de sébum et exfolient la peau (pour la nuit).







Une routine complète

Il est nécessaire de prendre soin de son visage dans son intégralité. Pour ce faire les Laboratoires *Liérac* proposent la gamme Premium, une collection d'exception avec 95% minimum d'ingrédients d'origine naturelle.
Soignez le contour de vos yeux avec la crème regard qui comble les micro-ridules du contour des yeux.
La crème soyeuse corrige elle aussi les signes de l'âge avec sa formule hydratante et anti-taches.
La crème voluptueuse contient de l'acide hyaluronique pour les peaux qui ont des rides, manquent de fermeté et de densité. Et le sérum absolu (anti-âge) affine le grain de peau et sublime l'éclat cutané. C'est une gamme très complète.



Innovation Uriage



Les taches pigmentaires sur le visage, également connues sous le nom d'hyperpigmentation, sont des zones de la peau où la production de mélanine est accrue, entraînant une coloration plus foncée. Ces taches peuvent résulter de divers facteurs tels que l'exposition au soleil, le vieillissement ou des déséquilibres hormonaux. Elles peuvent être gênantes sur le plan esthétique. C'est pourquoi, prévenir et lutter contre les désordres pigmentaires est une véritable nécessité pour de nombreuses femmes. *Uriage* a mis au point une véritable innovation: la *mela technology*. Ce complexe comporte 3 actifs puissants 100% d'origine naturelle, pour une action anti-taches renforcée. Il s'agit d'une solution d'actifs dépigmentants, apaisants et anti-oxydants, sélectionnés pour leur efficacité anti-taches.

Vous devez sans attendre vous procurer le sérum Dépiderm booster d'éclat pour traiter les taches et le teint terne. Ce sérum possède de multiples atouts: il unifie le teint, lisse la peau et l'illumine. Si vous l'utilisez avec le soin intensif anti-taches Dépiderm et le soin de jour anti-taches qui contient un SPF50+, vous aurez le trio gagnant et l'assurance de traiter votre peau avec des produits spécifiques.

Découvrez l'excellence des soins cutanés avec *Uriage*. Réputée pour son expertise dermatologique, *Uriage* offre des produits de haute qualité, spécialement formulés pour prendre soin de votre peau. Enrichis en eau thermale apaisante et en ingrédients performants, les produits *Uriage* sont votre allié pour une peau saine et radieuse. Faites confiance à une marque recommandée par les professionnels de la santé.

Soins du corps

Le Gommage Corps Ressourcé de *Maison Éole* élimine en douceur les impuretés et cellules mortes. Grâce aux grains de sel tartrique, il exfolie sans irriter, laissant une peau nette et hydratée.
Elle sera prête à accueillir avec efficacité la crème corps enveloppé de *Maison Éole* qui est onctueuse, raffermissante et hydratante.
Enrichie en β-glucan, chitine et inuline, elle nourrit la peau. Les extraits de sarments de vigne agissent contre le vieillissement cellulaire pour une peau régénérée et protégée. Ces soins sont mixtes.



Une gamme complète pour votre routine

Apivita, c'est l'alliance parfaite entre nature et beauté. Avec des ingrédients d'origine naturelle et des formulations respectueuses de l'environnement, *Apivita* offre une expérience de soins de la peau unique.



Des extraits de plantes aux huiles essentielles, chaque produit est soigneusement conçu pour révéler votre éclat naturel.
Apivita lance sa gamme anti-âge Beevine Elixir. Une gamme anti-âge complète pour repulper la peau de votre visage. Vous trouverez la crème de jour rides et fermeté, la crème de nuit plus riche, liftante et réparation intense.
Pour compléter, le sérum activateur de fermeté et l'huile repulpante fermeté également. Nous n'oublions jamais la crème yeux et lèvres pour combler rides et ridules. Ces soins sont mixtes également. ●

Päiperléck crée son centre de formation continue «Päiperléck Formation a.s.b.l.»



Päiperléck S.à r.l., une entreprise familiale luxembourgeoise, est active depuis de nombreuses années dans le domaine des soins et offre une large gamme de services: des soins mobiles aux soins palliatifs, en passant par les résidences pour personnes âgées, les lits de vacances et les centres de jour, Päiperléck propose tout d'une seule main et met actuellement plus de 1.000 collaborateurs et collaboratrices au service des clients de Päiperléck dans tout le Luxembourg.

Carlos de Jesus

Les responsables de l'entreprise familiale se sont vite rendu compte que pour maintenir un haut standard de qualité, il était nécessaire de compter sur du personnel qualifié, rompu aux nouvelles techniques et aux pratiques les plus adaptées, et cela au-delà des exigences légales.

Mieux former le personnel soignant

Jusqu'à il y a quelques mois, la formation continue était une des tâches du service qualité et formation. En juin 2022, pour donner suite à la volonté de mieux structurer et professionnaliser la formation continue et de pouvoir l'ouvrir vers l'extérieur à la suite de diverses demandes, il a été décidé de créer une nouvelle structure. C'est ainsi que sous les auspices de Julie Poncelet, Infirmière, devenue Responsable du Service Formations, Projets de Vie et d'Etablissements ainsi que de Delphine Szamasi et Anaïs Lambinet, infirmières et gestionnaires dans ce service, est né Päiperléck Formation a.s.b.l.
La responsable et les collaboratrices du centre de formation croient fermement en une approche holistique de la formation, combinant à la fois des compétences techniques de pointe et une sensibilité accrue à l'égard des aspects émotionnels et relationnels des soins. Le programme de formation équilibré vise à fournir les compétences pratiques nécessaires pour offrir des soins sécuritaires et efficaces, tout en aidant à cultiver l'amour du métier et l'empathie qui sont au cœur de toute interaction significative. Les programmes sont mis à jour régulièrement, soit en fonction des obligations légales, soit en fonction des expériences, du vécu de chacun et des retours du personnel soignant.

> “Tous, responsables, formateurs et formés font partie d'une communauté engagée dans l'excellence des soins et du soutien.”



Julie Poncelet, Delphine Szamasi et Anaïs Lambinet.

Un programme élaboré par des experts

Les programmes de formation sont élaborés par des experts du domaine et couvrent une gamme complète de sujets, de l'apprentissage des bases de la langue luxembourgeoise aux premiers secours en passant par la communication patient-soignant, la transmission ciblée, la médiation ou la sensibilisation aux soins palliatifs. Ces formations s'adressent à tout le personnel qui travaille en maison de retraite, en établissement de soins de longue durée ou en tant qu'aides à domicile, mais aussi à des particuliers qui s'occupent de membres de famille en situation de dépendance.
Jusqu'à présent le catalogue compte une trentaine de formations différentes, mais chaque jour de nouvelles viennent s'y ajouter en fonction de la demande et des besoins exprimés autant par le personnel Päiperléck que par des personnes externes. Toujours à l'écoute, très réactifs, les responsables du centre de formation, sont capables de proposer rapidement des formations sur mesure en fonction des exigences demandées.
Les programmes sont mis à jour régulièrement, soit en fonction des obligations légales, soit en fonction des retours d'expérience des formateurs ou encore des évaluations rendues par les apprenants.





Des formations pour tous

Que ce soit le personnel soignant, le personnel de cuisine, du nettoyage ou administratif, toute personne intéressée et motivée est la bienvenue. Il est en effet important que toute personne au contact de patients soit à même d'offrir des services de haute qualité, empreints d'empathie et de compétence, car tous jouent un rôle crucial dans le bien-être des individus nécessitant une assistance.

L'équipe de formateurs chevronnés et de professionnels de la santé expérimentés possèdent une vaste expérience dans les domaines des soins de santé et de la formation. Qu'ils soient infirmiers, thérapeutes, diététiciens, orthophonistes, psychologues, kinésithérapeutes, ingénieurs, informaticiens ou autres, ils sont déterminés à partager leur expertise. Ils sont là pour guider, répondre aux questions et inspirer les apprenants tout au long de leur parcours et raviver la flame pour ces métiers parfois difficiles.
Croyant que l'apprentissage est plus efficace lorsqu'il est pratique, les sessions de formation incluent des simulations, des études de cas et des exercices interactifs pour préparer aux situations réelles et utilisent des outils de mise en situation efficaces.

Acquérir et améliorer ses facultés

Si les formations obligatoires d'un point de vue légal sont clôturées par un certificat prouvant les capacités des apprenants, l'évaluation est pour ainsi dire continue.
Professionnel de longue date cherchant à se perfectionner ou entamant tout juste votre parcours dans le secteur des soins, particulier avec une personne en situation de dépendance à accompagner au quotidien, le centre de formation Päiperléck Formation offre des opportunités d'apprentissage adaptées à tous les niveaux. Ses responsables croient en l'apprentissage continu et en l'amélioration constante, car le domaine des soins de santé évolue en permanence.
Tous, responsables, formateurs et formés font partie d'une communauté engagée dans l'excellence des soins et du soutien. Ensemble, ils œuvrent pour élever les normes de qualité au Luxembourg dans le domaine des maisons de soins et des soins à domicile, et pour offrir une meilleure qualité de vie à ceux qu'ils servent. ●



Deux neurotransmetteurs à chouchouter pour **ressentir un état de bien-être**

Neurotransmetteur… c'est quoi ce mot qui fait peur? Un neurotransmetteur est un messager qui assure la communication entre les neurones.

Sandrine Stauner-Facques/Estelle Bayiha



A l'instar de l'hormone qui utilise la voie sanguine, le neuro-transmetteur transmet son information par conduction électrique et chimique au niveau du cerveau.

Les neurotransmetteurs nous permettent de ressentir, imaginer, comprendre et régissent notre comportement et nos émotions: ils sont donc essentiels à notre bien-être.

La dopamine ou hormone du plaisir immédiat

La dopamine est une petite molécule produite par certains de nos neurones. Ils l'utilisent comme messager chimique, pour transmettre des informations à différents circuits cérébraux: c'est ce que l'on appelle un «neurotransmetteur».

La dopamine est le neurotransmetteur de la motivation. Elle nous fait ressentir un sentiment d'accomplissement, mais plus précisément c'est la récompense potentielle qui fait libérer une dose importante de dopamine dans notre cerveau: nous consacrons tous nos efforts en vue de cette récompense. C'est elle qui nous pousse à élaborer des projets à long terme, démarrer notre journée, prendre des décisions.

La sérotonine ou hormone de la sérénité

C'est le neurotransmetteur responsable de la capacité du cerveau à se reposer et à se resynchroniser donc à assurer convenablement toutes ses fonctions. C'est notamment grâce à elle que nous avons un sommeil récupérateur, une pensée rationnelle, la sensation d'apaisement, un appétit régulé, une absence de pulsions alimentaires (surtout sucrées). Il est important de noter que la sérotonine est produite en majorité au niveau intestinal. C'est pour cela qu'il est essentiel d'avoir une alimentation saine.
Ce neurotransmetteur nous montre l'interconnexion de tous nos systèmes pour maintenir notre équilibre physique, psychique et émotionnel.

Voici trois conseils basiques à mettre en place dès aujourd'hui pour booster votre dopamine et votre sérotonine. Estelle a fait le focus sur le petit déjeuner et le goûter qui sont parfois oubliés ou boudés alors qu'ils sont importants:

1. Petit déjeuner: au revoir le sucre et bonjour les protéines!

Il est nécessaire de prendre un petit déjeuner riche en protéines et lipides (bon gras) et de laisser tomber le sucre. C'est ce qui donnera toutes les ressources à votre corps pour créer de la dopamine.

- Pour les personnes qui préfèrent le «salé»: fromage, œuf, galettes de sarrasin, houmous, avocat et saumon fumé.
- Pour les personnes qui préfèrent le «sucré»: pain à la farine de seigle ou d'épeautre et y tartiner du beurre d'oléagineux et manger un fruit ou bien un muesli à base de flocons d'avoine, yaourt/lait d'amande et fruits.

Tout est modifiable selon ses goûts et ses envies. Estelle sera à même de vous conseiller en fonction de vos envies, de vos besoins et de vos affinités avec certains aliments. Notez que le petit déjeuner est relié à la dopamine.

2. Prendre une collation

Estelle préconise entre 16h et 17h de prendre une collation sucrée cette fois. C'est à ce moment de la journée



que ce que vous mangez vous permet de donner un coup de pouce à la sérotonine et active un état de détente/relaxation pour la fin de journée et le soir. Dans l'idéal, il est intelligent de consommer des fruits de saison, du chocolat noir et des oléagineux.

Exemples de collations

- Deux carrés de chocolat noir et quelques amandes.
- Un fruit de saison et quelques amandes.
- Un pudding de chia et des fruits en topping.
- Un yaourt végétal.
- Un dessert maison: un morceau de Banana bread et un carré de chocolat.
- Une compote.

Notez que la collation est reliée à la sérotonine.

3. Eviter le sucre

Privilégiez des aliments frais, des aliments bruts que vous allez cuisiner afin de fuir le sucre ajouté que l'on trouve partout dans les plats préparés. Il faut éviter de consommer des produits industriels transformés et ultra transformés. Au-delà des sucreries et gâteaux, soyez vigilants par rapport aux sucres cachés (pâtes, riz, pain blanc...).

Appliquer ces conseils, c'est la voie à ne pas négliger pour réguler votre organisme et c'est donc l'assurance d'avoir les ressources nécessaires pour réguler votre état de stress. ●



Auraé - 10A, rue du puits
L-2355 Luxembourg -
hello@auraebyestelle.com
auraebyestelle.com

Bota
podologie



Bien dans ses pieds bien dans son corps

BOTA PODOLOGIE comporte un large assortiment de produits destinés au soin et au bien-être du pied. Ces articles soulagent la douleur et la pression dues aux **orteils en marteau, cors, oeils-de-perdrix et callosités**. Les semelles offrent un confort optimal au quotidien et pendant le sport.

Coussins élastiques en gel ou silicone avec argent
- Matière douce et élastique pour une adaptation optimale au pied
- Retour rapide à la forme initiale après utilisation
- Absorption des chocs pour une répartition idéale de la pression

Emplâtres
- Emplâtres d'hydrogel
- Emplâtres en gel ou silicone
- Emplâtres en mousse avec couche supérieure douce

Semelles
- Semelles anatomiques avec revêtement cuir et amortisseur Poron®
- Semelles de massage visco-élastiques
- Semelles amortissantes en silicone

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



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

Bota
Since 1940

AD 2021/02 FR

CONSEILS DU MOIS

L'expertise **ERGYKiD**

En cette période de retour à l'école et d'entrée dans l'hiver, la gamme ERGYKiD retient notre attention. ERGYKiD, c'est 3 compléments alimentaires sous forme liquide, riche en oligo-éléments et enrichis de plantes spécifiques et de vitamines, pour répondre aux besoins les plus fréquents des enfants.



ERGYKiD, trois solutions pour bien grandir

La plupart du temps, un mode de vie sain et une alimentation variée et équilibrée permettent aux enfants de couvrir leurs besoins et de rester en forme tout au long de l'année. Mais à un certain âge, beaucoup d'enfants sont de «petits mangeurs» et boudent de nombreux produits et aliments (notamment à la cantine!), d'où l'intérêt de proposer à votre enfant des compléments alimentaires adaptés à ses besoins pour soutenir ses apports alimentaires et l'accompagner dans sa croissance.

Cure de vitamines chez l'enfant: à partir de quel âge?

Les micronutriments tels que les vitamines et minéraux jouent un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de l'organisme des enfants. Il est souvent conseillé de donner des vitamines sous forme de compléments alimentaires aux changements de saison ou à l'entrée dans la saison froide, en fonction de l'état de santé et de l'alimentation de l'enfant (allergies ou intolérances alimentaires, régimes spéciaux augmentant le risque de déficit...). Il existe aujourd'hui de nombreux produits adaptés pour les enfants de tout âge. La prise de vitamines s'adapte donc aussi bien aux enfants dès l'âge de 3 ans qu'aux adolescents.



ERGYKiD Vita + est la solution multivitaminée pour les enfants du laboratoire Nutergia. Ce complément alimentaire est une synergie complète de 9 vitamines, 4 minéraux et oligoéléments marins, scientifiquement élaborée et spécialement adaptée aux besoins des enfants à partir de 3 ans.
Il contient notamment:

- de la vitamine C, bien connue pour son effet vitalité,
- des vitamines du groupe B qui contribuent au métabolisme énergétique,
- de la vitamine D3 qui contribue à la croissance et au développement osseux normaux des enfants,
- de l'iode, importante pour leur développement cognitif.

Solution à prendre le matin avant d'aller à l'école pour faire le plein de vitamines pour la journée!

Du magnésium et des plantes pour retrouver l'harmonie

L'équilibre nerveux de nos enfants est particulièrement sensible: leur cerveau est fortement sollicité et il n'est pas rare qu'un manque de sommeil provoque de l'agitation ou des tensions.



ERGYKiD Harmony est une synergie unique à base d'extraits de plantes associés à des vitamines, minéraux et oligoéléments marins. Cette formule, scientifiquement élaborée, est un allié pour une sensation de bien-être. Elle contient du magnésium et du fer qui joue un rôle important chez les enfants en contribuant au maintien de leur bon développement cognitif. Ses plantes, la camomille et la marjolaine, sont réputées pour leur effet apaisant.



Le saviez-vous?

La flore des 1000 jours

Du début de la grossesse à la 2e année de l'enfant, les microbiotes de la mère et de l'enfant vivent plusieurs mutations. Leur équilibre est fondamental pour la santé présente et future de l'enfant.

- **Grossesse:** augmentation des besoins nutritionnels en oméga-3/DHA, vitamines du groupe B, magnésium et fer.
- **Accouchement:** l'écosystème intestinal du bébé, composé de lactobacilles, est enrichi en bifidobactéries si l'accouchement se fait par voie basse.
- **Allaitement/jusque 4-6 mois:** le lait maternel apporte des nutriments favorisant l'équilibre entre lactobacilles et bifidobactéries.
- **6 mois à 2 ans:** la diversification alimentaire contribue à enrichir le microbiote de l'enfant avec des fibres des fruits et légumes et des ferments lactiques des produits laitiers.

nutergia.com

Ce produit est spécialement adapté aux besoins des enfants pour une prise en journée ou en soirée.

Soutenir l'immunité de mon enfant en toute saison



Pendant l'enfance, le système immunitaire est en pleine maturation, c'est pourquoi les jeunes enfants sont particulièrement sensibles aux petits tracas hivernaux...

ERGYKiD Immuno + est une formule spécialement élaborée pour les enfants.

Elle contient:

- des baies de sureau et de l'erysimum,
- de la vitamine C et de la vitamine D3 qui contribue au maintien du bon fonctionnement du système immunitaire des enfants, notamment en période hivernale,
- des minéraux et oligoéléments marins dont le zinc qui aident à soutenir le système immunitaire.

A prendre 2 fois par jour, dès les premiers signes de faiblesse hivernale!

Demandez conseil à votre pharmacien



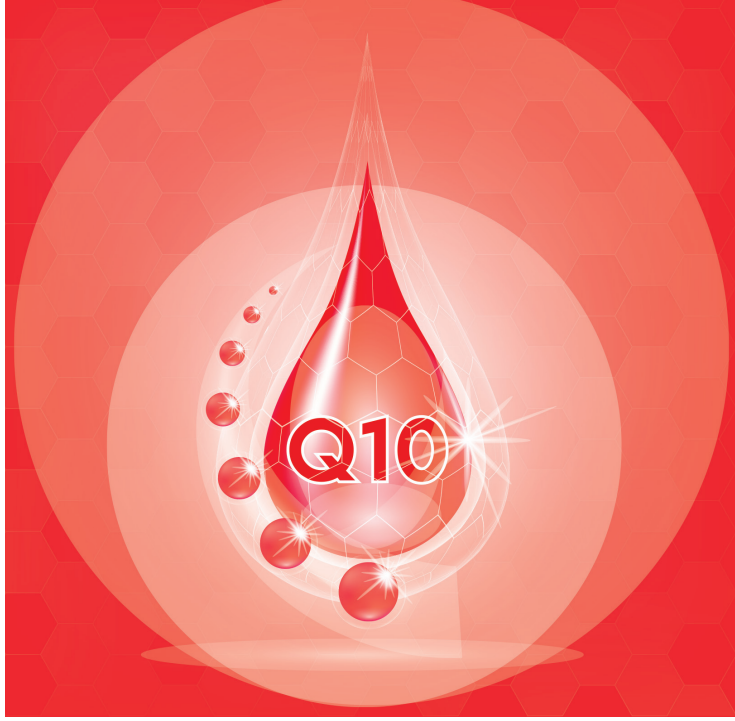
Coup de pouce au **microbiote**

ERGYKiD, c'est aussi ERGYKiD Infantis, une synergie unique de 4 souches de lactobacilles et de bifidobactéries, prête à l'emploi avec un stilligoutte pour faciliter la prise par les tout-petits.

ERGYKiD Infantis bénéficie de l'expertise microbiotique du laboratoire Nutergia: des souches physiologiquement présentes dans le lait maternel, tolérantes à l'acidité gastrique et aux sels biliaires pour reprendre vie au contact du milieu intestinal. La vitamine D3 complète la formule et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants. A conseiller pour contribuer à développer la flore par l'apport de lactobacilles et bifidobactéries naturellement présents dans le lait maternel, ou encore en accompagnement pour les enfants nés par césarienne et/ou non allaités.

CONSEILS DU MOIS

Q10: la molécule qui booste l'énergie



La coenzyme Q10 est l'une des substances nécessaires à la production d'énergie dans toutes nos cellules. Il s'agit d'une substance naturelle produite principalement par notre foie et présente dans toutes les cellules du corps, mais elle se trouve également dans notre alimentation. Si elle manque, les conséquences sont nombreuses.

C'est parce qu'elle se retrouve dans toutes les cellules que l'un de ses autres noms est ubiquinone («omniprésent»). L'ubiquinone est la forme inactive oxydée de la coenzyme Q10. La forme active réduite de la coenzyme Q10 est appelée ubiquinol. La coenzyme Q10 joue un rôle important dans la production d'énergie dans nos mitochondries, les minuscules usines énergétiques que l'on trouve dans toutes nos cellules, qui produisent 95% de l'énergie cellulaire. C'est dans ces petits organites en forme de haricot que l'énergie est produite à tout moment. La CoQ10 est donc très importante pour le bon fonctionnement de nos muscles, en particulier le muscle cardiaque, qui est en mouvement constant.

Où la trouve-t-on?

La coenzyme Q10 a une structure semblable à celle d'une vitamine et est fournie par notre alimentation et notre propre production corporelle. Les abats, la viande de bœuf, les sardines, le maquereau, les cacahuètes, l'huile de soja, les fruits oléagineux (noix, etc.) et les légumes verts sont autant de sources précieuses. Les sardines en contiennent deux fois plus que la viande de bœuf. En moyenne, une alimentation régulière et équilibrée apporte entre 5 et 10 mg de CoQ10 par jour.

Pourquoi pouvons-nous en manquer?

Plusieurs raisons peuvent expliquer une diminution de la CoQ10 dans nos tissus. Tout d'abord, il y a l'âge: avec l'âge, nous en produisons moins. Les concentrations dans les tissus du cœur, des reins et du foie atteignent leur maximum à l'âge de 20 ans et chutent ensuite de 25% à partir de 50 ans. La prise de certains médicaments, tels que les antidépresseurs tricycliques, les antipsychotiques, les antihypertenseurs et les statines hypocholestérolémiantes, peut également entraîner une diminution de la CoQ10 dans l'organisme. Dans ce cas, une supplémentation en CoQ10 peut s'avérer utile.

Quels suppléments choisir?

L'un des plus grands défis de la CoQ10 est qu'elle est constituée d'une molécule relativement grosse, ce qui la rend difficile à absorber par l'organisme. En d'autres termes, la CoQ10 a une faible biodisponibilité. Des compléments alimentaires de CoQ10 bien documentés et de qualité sont donc essentiels pour assurer une bonne biodisponibilité.



Grâce à un processus de production hautement spécialisé, Pharma Nord a réussi à mettre au point BioActive Q10, qui permet une absorption optimale du principe actif et contient de la coenzyme Q10 sous forme réduite, c'est-à-dire de l'ubiquinol. BioActive Q10 contient également de la vitamine C, qui contribue à un métabolisme énergétique normal et aide à réduire la fatigue.
Plus de 80 études ont démontré la qualité, la sécurité et l'efficacité de BioActive Q10 de Pharma Nord. Il n'est donc pas surprenant que l'efficacité de BioActive Q10 de Pharma Nord soit l'un des produits à base de Q10 les mieux documentés, reconnu dans plus de 40 pays à travers le monde. ●

Antibiotiques: seulement si indispensables

On ne le répétera jamais assez: rhume, grippe, toux, maux de gorge... sont le plus souvent des maladies virales, et ne nécessitent pas d'antibiotiques. La prise répétée d'antibiotiques, trop fréquente - et souvent à la demande des patients - entraine des résistances, et déséquilibre le microbiote intestinal.

Près de 33.000 personnes meurent chaque année en Europe d'une infection bactérienne résistante aux antibiotiques. L'émergence de bactéries résistantes a été favorisée par l'utilisation massive de ces médicaments par les humains, mais aussi dans l'élevage industriel.

LES BONS RÉFLEXES

- Ne prenez jamais d'antibiotique sans l'avis d'un médecin.
- Si votre médecin, vous a prescrit des antibiotiques, respectez scrupuleusement la posologie prescrite et la durée du traitement.
- Ramenez les fonds de boites non utilisés à la pharmacie.

Eviter les maux de ventre et protéger le microbiome

Le microbiome intestinal est la diversité d'espèces microbiennes nous permettant d'utiliser les nutriments plus efficacement et d'empêcher les bactéries pathogènes de s'installer dans notre intestin.
Les antibiotiques perturbent souvent cette flore, ce qui peut entraîner un déséquilibre communément appelé dysbiose.

Rôle des probiotiques

Lorsque la prise d'antibiotique est indispensable, il est possible de se protéger avec des probiotiques. Des milliers d'études ont démontré le rôle des probiotiques dans la diminution des diarrhées et la prévention du déséquilibre de la flore intestinale, tant chez l'adulte que chez l'enfant.
Cet apport de probiotiques devrait également s'accompagner d'une alimentation riche en légumes, fruits et céréales complètes, qui fournissent des fibres, le substrat favorable à la croissance des bonnes bactéries intestinales.
Pour le choix de votre probiotique, demandez conseil à votre pharmacien! ●



CONSEILS DU MOIS

Hygiène intime: **les bons gestes**



Des mauvaises habitudes peuvent entraîner un déséquilibre de la flore protectrice des milieux vulvaire et vaginal. Ces mauvaises habitudes peuvent être une mauvaise hygiène, un excès d'hygiène ou l'utilisation de produits inadaptés pouvant engendrer des irritations ou favoriser des infections. C'est pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène intime au quotidien et utiliser un produit adapté.

Pendant les périodes de désagréments (démangeaisons, mycoses...), il est important d'avoir une hygiène intime adaptée, en complément d'un éventuel traitement prescrit par son médecin.

Comment garder une bonne hygiène intime? Quels sont les bons gestes au quotidien lors de la toilette intime?

- Pratiquer au plus 2 toilettes intimes quotidiennes le matin et le soir, l'excès d'hygiène pouvant entretenir les irritations.
- Bannir les douches vaginales. Même les douches à l'eau claire.
- Bien se rincer après la toilette intime.
- Se sécher soigneusement.
- Appliquer si besoin un soin apaisant.
- Éviter les produits antiseptiques et préférez les soins lavant doux sans savon.
- Se laver mains nues, le gant de toilette étant un véritable nid à microbes.
- Changer quotidiennement de sous-vêtements et préférer ceux en coton plutôt que les tissus synthétiques ou en soie.
- Éviter les vêtements trop serrés qui peuvent générer des frottements.
- Changer régulièrement de protection périodique pendant les règles.
- En cas de désagrément intimes, ne pas hésiter à consulter son médecin.

Quelle toilette intime pour les femmes sportives?

Pendant le sport, la transpiration et la macération au niveau des muqueuses sont susceptibles de provoquer ou d'aggraver les irritations et les démangeaisons surtout chez les femmes sujettes à des petits désagréments gynécologiques.

Voici nos conseils d'hygiène intime après le sport pour concilier activité sportive et confort de la zone intime.

Pour toutes les femmes sportives (jogging, danse, fitness...):

- Après le sport, la douche ou l'utilisation de lingettes de toilette intime sont les seuls moyens pour stopper la macération, responsable de l'apparition de mycoses intimes, et calmer les irritations possibles causées par les frottements avec les vêtements.
- En cas de douches fréquentes, favoriser l'usage du Soin Lavant Doux sans savon.
- Se laver à la main nue, ne pas utiliser de gant de toilette, étant un véritable nid à microbes.
- En cas d'impossibilité de prendre de douche utiliser des lingettes pour la toilette intime. Pratiques, elles se glissent dans le sac de sport en toute discrétion.
- Porter des sous-vêtements en coton plutôt que des tissus synthétiques plus irritants.
- Eviter de porter des pantalons ou shorts trop serrés qui favorisent la transpiration et les frottements source d'irritations. Après la douche, sécher bien son corps ainsi que la zone intime à l'aide d'une serviette propre et sèche.

Nos conseils d'hygiène intime après un sport aquatique:

- L'eau de la piscine peut aggraver les démangeaisons et irritations chez les femmes à peau et muqueuses sensibles.
- Une fois sortie de l'eau, nous recommandons de porter le moins longtemps possible un maillot de bain mouillé. En effet, l'humidité du maillot de bain favorise le développement de mycoses intimes.
- Il est également important d'éliminer les traces de chlore et de produits désinfectants qui sont très irritants, en prenant une douche avec un soin lavant intime et corporel ou en utilisant des lingettes de toilette intime. ●

URIAGE

EAU THERMALE

TACHES RÉDUITES EN 28 JOURS*



20% COMPLEXE VITAMINE C**

INNOVATION DÉPIDERM

Sérum anti-taches Booster éclat

1 SHOT - 3 RÉSULTATS
UNIFIE, LISSE, ILLUMINE

*Diminution de la visibilité des taches – scorage clinique par le dermatologue sur 32 volontaires après 28 jours d'utilisation
**20% complexe à la vitamine C

URIAGE.COM

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES



Ces bactéries qui dirigent nos émotions et notre santé mentale

Il n'existe pas de consensus scientifique établissant formellement que le microbiote intestinal est le «premier cerveau». Cependant, il est vrai que des recherches de plus en plus poussées ont mis en lumière l'importance du microbiote intestinal pour la santé et le fonctionnement du corps humain, y compris le système nerveux et la fonction cérébrale.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz .....

Prendre soin de nos bactéries intestinales peut donc avoir des effets positifs sur notre bien-être, mais il ne s'agit pas d'une relation de contrôle absolu.

Cela s'inscrit dans le cadre d'une approche qui englobe le mode de vie et cela peut certainement contribuer à la gestion du stress et de nos émotions.

La prévention est capitale

Avant d'avoir un soutien allopathique en cas d'anxiété légère, de stress réactionnel ou de baisse de moral, ne serait-il pas plus avisé de privilégier la prévention et le bien-être mental?

En nourrissant correctement «nos gentilles bactéries» afin de les entretenir. C'est donnant-donnant car si l'un d'eux ne remplit plus son rôle, il y aura dysfonctionnement.

> « Un microbiote équilibré représente incontestablement la pierre angulaire d'une santé mentale optimale. »

En réalité, il est préférable d'agir sur la production de neurotransmetteurs, ces molécules clés de la vitalité (dont la sérotonine), en adoptant une alimentation adaptée et en utilisant des techniques de préservation de la santé mentale, telles que le «mental fitnes » ou la pleine conscience par exemple.

Qu'est-ce qu'un microbiote sain?

Un microbiote équilibré représente incontestablement la pierre angulaire d'une santé mentale optimale. Comme nos bactéries ont un impact sur notre bien-être psychologique, il est essentiel de les choyer afin qu'elles puissent nous offrir une sensation de bonheur et d'épanouissement complet.

Afin d'atteindre cet objectif, voici un aperçu d'aliments qui les comblent et qui, à leur tour, nous procurent sérénité et joie de vivre.

Nos bactéries bienveillantes ont un penchant pour les prébiotiques, en particulier les fibres. Intégrer ces

éléments à chaque repas devient donc une clé pour cultiver bien-être et bonheur.

Consommez de bons produits

Voici quelques exemples de produits à consommer pour vous sentir bien:

- Des lentilles, des pois chiches: c'est le plein de fibres garanti.
- Ail, oignons, brocolis, asperges, chicorée, topinambours, panais, poireaux...
- La pectine (la peau de votre pomme bio de circuit court évidemment).
- Privilégiez à chaque repas les cuidités (légumes cuits consommés froids), les crudités et les deux en même temps.

> “Prendre soin de nos bactéries intestinales peut donc avoir des effets positifs sur notre bien-être.”



A présent, vous savez ce qu'il vous reste à faire afin d'être heureux car il n'y a aucune pilule miracle, chouchoutez plutôt vos bactéries afin d'éviter une mauvaise résistance au stress et de l'anxiété. Remplissez votre part de contrat et vos bactéries ne vous décevront pas.



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



Le rugby, un sport pour tous qui gagne du terrain



La Coupe du monde de rugby se déroule en ce moment en France jusqu'au 28 octobre. L'occasion de mettre un coup de projecteur sur cette discipline hyper physique qui gagne du terrain et séduit de plus en plus de pratiquants dont les femmes et les enfants.

Sabrina Frohnhofer



Le rugby c'est le sport à la mode actuellement, Coupe du monde oblige. Depuis le 8 septembre et jusqu'au 28 octobre, près de cinquante matchs vont se succéder: France, Nouvelle-Zélande, Italie, Portugal... sont en lice. Mais aucune équipe ni joueur luxembourgeois ne figure au casting.

Pourtant au Luxembourg, ils sont mille licenciés répartis dans cinq clubs, «*un 6e est en cours de création à Esch*», confie Jean-François Boulot, le président de la Fédération depuis trois ans.

Cette discipline, qui existe depuis un demi-siècle au Grand-Duché, se pratique dès le plus jeune âge: «*On accueille les enfants de moins de 6 ans, mais dans le cadre d'ateliers, de mises en situation et de jeux. On y va en douceur.*»

Car il s'agit d'une discipline très difficile et physique, mais elle reste extrêmement amusante. Le rugby est un sport d'équipe avec un objectif clair: faire en sorte que le ballon dépasse la ligne de but de l'équipe adverse. Deux équipes s'opposent. Chacune est composée de quinze joueurs. Ou de sept, c'est selon.

> « Le rugby est un sport où priment les valeurs suivantes: discipline, contrôle et respect. »

Une discipline aux bienfaits multiples

Les clubs de rugby manquent cruellement d'infrastructures adaptées: pour les tournois et entraînements, les équipes luxembourgeoises jouent souvent en Allemagne et Belgique voire en France. «*C'est le problème d'un petit pays comme le nôtre.*»

Faute d'installations, difficile de pratiquer ou de progresser. «*Nous avons créé, il y a dix ans, une session sport-études dans un lycée. Nos jeunes sont prometteurs mais une fois le cursus terminé, ils partent en France, c'est l'érosion des talents.*»

Malgré tout, le rugby a le vent en poupe en Europe et partout dans le monde.

A terre les idées reçues

Il est possible d'utiliser ses mains pour attraper le ballon, voilà ce qui rend ce sport particulièrement intéressant. Le rugby c'est le sport idéal pour augmenter la force de



Les femmes adhèrent aussi

Le rugby féminin fait partie des sports d'équipe qui se développent le plus au monde avec environ 2,4 millions de pratiquantes. Pourtant, il y a encore peu, la partie était loin d'être gagnée. En 2021, la Fédération française de rugby a enregistré une augmentation de licences féminines de 22,12%. Régulièrement des opérations découvertes sont organisées dans les écoles mais aussi dans le cadre des *Ladies days* au Luxembourg, une initiative qui date de cette année.

«Nous comptons une équipe et depuis peu l'entraineur est une femme! On avance dans la bonne direction», estime le président de la Fédération luxembourgeoise.

la partie supérieure du corps. Il aide également à renforcer les muscles des jambes, car les joueurs doivent courir et esquiver les adversaires.

On améliore sa souplesse, son agilité et la coordination motrice. La discipline pratiquée de façon régulière favorise le renforcement musculaire et stimule la combustion des calories. On travaille le cardio-vasculaire, l'endurance et la respiration. Ça libère les tensions et le stress, parait-il.

«On peut le pratiquer tout au long de sa vie, invite l'ancien militaire. Certains de nos pratiquants ont plus de 55 ans.»

Les célèbres *All blacks*, l'équipe de Nouvelle-Zélande, ont popularisé ce sport, mais souvent quand on parle de rugby, on pense plaquage au sol et coup de coudes.

«C'est effectivement un sport d'impacts, de guerriers, admet Jean-François Boulot. Il y a des règles. Tout s'adapte en fonction de l'âge et du niveau.»

> “ La discipline pratiquée de façon régulière favorise le renforcement musculaire et stimule la combustion des calories. ”

Pour minimiser le risque de lésion, les joueurs doivent porter un casque pour protéger tête, oreilles, épaules, clavicules et dents.

C'est hyper complet

Pour progresser, pas de secret: cardio et musculation sont indispensables.

«Mais on veille sur les enfants et adolescents, on surveille leur développement. Le rugby c'est aussi le sport de la patience qui suppose un suivi nutritif et corporel complet quand on veut accéder au haut niveau. Certes on n'est pas le pays du rugby, mais on met le paquet pour avancer et progresser. Nous comptons deux clubs sans terrain, mais comme les déplacements sont de plus en plus coûteux, on souhaite développer la pratique en sensibilisant les écoles, en nous professionnalisant et en créant des infrastructures. On va se rapprocher du Ministère des sports en vue d'être épaulé davantage. Notre directeur technique, notre unique salarié, a déjà fait des miracles.»

Vous l'aurez compris, le rugby gagne en notoriété et la Coupe du monde va amplifier le phénomène un peu partout car *«c'est un sport de valeurs entre discipline, contrôle de soi et respect de l'autre mais aussi un sport dit d'intelligence, qui suppose beaucoup d'humilité et de concentration. Il a la particularité en prime d'être ouvert et familial».*

Des qualités essentielles sur le terrain de jeu comme dans la vie. •

ENFANCE

La propreté, une étape essentielle au développement de bébé



Des milliers de bambins ont fait leur rentrée à la maternelle récemment. Seul souci, plutôt gênant, votre enfant n'est pas encore propre. Faut-il punir ou consulter? Angélica Aque, spécialisée dans la petite enfance, a quelques tuyaux pour aider les parents.

Sabrina Frohnhofer

Votre bout de chou est âgé de 2-3 ans? Il a fait sa rentrée à l'école ou est en crèche mais il fait encore pipi dans la culotte? Pas de panique. «*Première chose: on ne demande pas à un enfant d'être propre en une semaine, précise Angélica Aque, intervenante et formatrice petite enfance au Luxembourg. C'est source de pression pour l'enfant comme les parents.*» Il n'y aurait pas d'âge miracle: «*Cela se joue entre 15 et 30 mois, tout dépend de l'évolution motrice, physiologique et psychologique de l'enfant.*»

Des signes doivent vous mettre la puce à l'oreille: «*Il faut l'observer*», invite la professionnelle, il n'aime plus porter une couche ou l'enlève, la couche est propre au bout de plusieurs heures, il s'intéresse au pot ou aux toilettes voire il verbalise les choses en vous disant qu'il veut faire comme les grands? Foncez! Pour accompagner cet apprentissage, «*laissez au placard les bodys*».



> « Faites confiance à votre enfant. Petits, ils ont l'art d'imiter les autres. Il saura donc aller aux WC. »

Vêtements faciles à enlever

«*Optez pour un slip et des vêtements confortables, faciles à enlever, sans bouton.*» Quand la décision est prise, on ne revient pas en arrière: «*Chez papy-mamy comme en voiture, on supprime aussi la couche, il faut être cohérent. Installez le pot dans un endroit précis et surtout ne laissez pas l'enfant dessus durant des heures face à la télé.*»
En cas d'accident, on dédramatise, «*on ne punit pas, et on pense à encourager voire à féliciter.*»

Des livres sur le sujet existent: «*c'est important de préparer le petit, en lui expliquant les étapes comme descendre son pantalon, se laver les mains après son passage aux toilettes. Autre conseil: chaque enfant est unique donc on ne le compare pas à ses frères ou à ses cousins. Chacun évolue à son rythme.*»

Un accident peut arriver

Ça y est votre enfant n'a plus de couche en journée? Bravo à lui. La nuit peut demander plus de temps. «*Et on n'est jamais à l'abri d'un accident voire d'une régression en cas de changements comme l'arrivée d'un bébé, une séparation, un déménagement. Pas d'inquiétude à avoir. Evitez le chantage, votre enfant doit prendre conscience de ce que c'est que d'être propre. N'ayez pas de tabous, parlez-lui de son caca qui part dans les WC,cela peut bloquer certains enfants.*»

Bien sûr, si au-delà de 36 mois, régulièrement, l'enfant a des fuites, il est préférable d'en parler avec le pédiatre ou le médecin. «*La propreté, comme le repas ou le sommeil sont des sujets de vie quotidienne, ils sont essentiels au développement de votre enfant, alors ne brûlez pas les étapes*», encourage Angélica.

INCONFORT INTESTINAL ?*



2023_ALF+_GRP_019

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.

be.symbiosys.com

BIOCODEX

PORTRAIT

Paul-Antoine: infirmier devenu magnétiseur





Même si la pratique reste un mystère pour la science, les magnétiseurs soulagent grâce à leurs mains depuis des milliers d'années. En Suisse et en France, ils travaillent de plus en plus en collaboration avec les médecins ou hôpitaux.

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons rencontré Paul-Antoine, magnétiseur, énergéticien et «coupeur de feu» à Steinfort.
Il a la particularité d'avoir mené une carrière en qualité d'infirmier durant 30 ans en France, en Suisse, en Belgique et au Luxembourg. Cela lui donne une autre vision dans sa pratique de magnétiseur, par la connaissance de l'anatomie, du corps humain et des pathologies. Et la profession d'infirmier met naturellement en confiance.

Définition

Le magnétisme est l'ensemble des procédés (passes, souffle magnétique, imposition des mains) utilisant le fluide magnétique à des fins d'harmonisation des maux et maladies. Le magnétisme consiste également à rééquilibrer les énergies. Le magnétiseur ressent les blocages, les manques d'énergie et régule les flux.

Paul-Antoine, qui est très pragmatique définit le magnétisme *«comme un fluide invisible énergétique qui traverse chacun de nous, humains ou animaux, un fluide bénéfique quand il est équilibré, source de dysfonctionnements voire de maladies en cas de dysharmonie.»*

Il tient à utiliser le magnétisme comme complément et surtout pas comme substitut à la médecine traditionnelle. Son but est de soulager les douleurs, qu'elles soient d'ordre moral ou physique, en considérant la personne dans une vision holistique.

> « Les effets du magnétisme énergétique ne sont que la manifestation du rééquilibrage positif de l'organisme. »

Pour qui?

- Le magnétisme peut aider à soigner des douleurs d'ordre psychique: dépression, burn-out, réduction du stress et de l'anxiété.
- Arrêt du tabac, insomnies, envie de maigrir…
- Pour les douleurs d'ordre physique: tout ce qui touche à la peau, les brûlures, l'eczéma, psoriasis, herpès, allergies.
- Concernant l'appareil locomoteur: douleurs articulaires, musculaires, douleurs de dos diverses comme sciatiques, lumbagos. C'est une libération des tensions.
- Le magnétisme peut aider les personnes qui ont des désordres digestifs et des maladies auto-immunes.

Recommandation de Paul-Antoine

«Je ne me substitue jamais au médecin car le magnétisme n'est pas une alternative à la médecine traditionnelle. Ma pratique est complémentaire. J'apprécie que les personnes qui font appel à moi aient consulté un médecin auparavant et je recommande de ne jamais interrompre un traitement médical sans l'avis de son médecin.»



Testé pour vous

Paul-Antoine nous reçoit dans son cabinet, un cocon complètement calme, neutre et apaisant. Durant les séances, vous restez habillé(e).

- La séance commence par un dialogue, une anamnèse afin que vous exprimiez vos problèmes, vos attentes, vos émotions, vos soucis.
- La séance débute ensuite sur la table de kiné sur laquelle vous vous installez. Vous fermez les yeux et Paul procède à des passes (mains) au dessus de votre corps et sur tous les endroits problématiques. Ses mains sont à environ 8 à 10 cm de votre corps. La séance dure en moyenne 45 minutes.
- Il commence ses séances «par la tête» pour d'abord apaiser l'esprit et il passe ensuite au reste du corps en insistant sur les points de douleurs évoqués lors de l'entretien.

> « Le praticien met en œuvre une énergie indéfinissable lors de ses séances dans lesquelles il met tout son cœur. »

Les séances sont emplies de bienveillance, d'énergie. Le seul but de Paul-Antoine est de prendre soin des autres. Le praticien met en œuvre une énergie indéfinissable lors de ses séances dans lesquelles il met tout son cœur. Il tient à préciser que le secret professionnel est de mise.

Les ressentis lors des séances

Chaque personne peut avoir des ressentis différents, mais ce qui ressort le plus souvent ce sont des picotements, fourmillements, sensations de vagues de chaleur ou de froid, envie irrépressible de bailler, bien-être, envie de pleurer…

Le bénéfice de la séance peut se ressentir de suite, à la fin de la séance, mais également au bout de quelques jours, selon les réactions de chaque organisme. Les effets du magnétisme énergétique ne sont que la manifestation du rééquilibrage positif de l'organisme. ●

Paul-Antoine - 8 cité de Rosenberg - L-8445 Steinfort - Tél./ WhatsApp : +352 661 125 733
magnetisme-luxembourg.com



FÛTS ET CUBES DE COLLECTE
des piles et accumulateurs

Nos **cubes à piles** sont disponibles gratuitement et à la demande dans tous les **centres de ressources** et à la **collecte mobile de la SDK**.

SDK SuperDrecksKëscht®
www.sdk.lu

ecobatterien
www.ecobatterien.lu



CONCERT

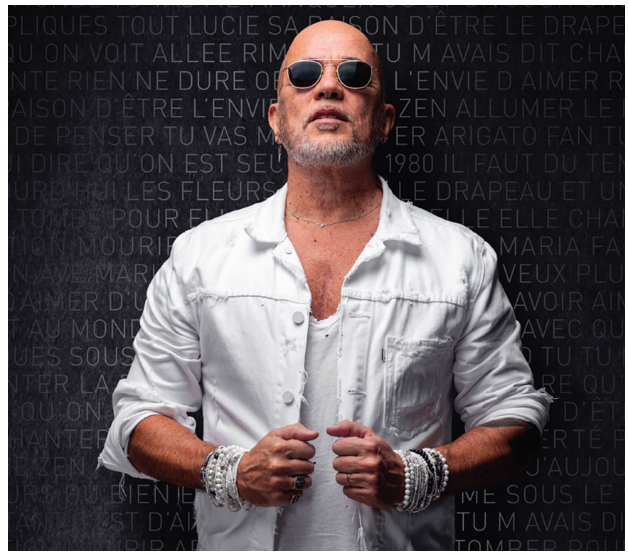
Camille Lellouche

Elue par le public «chanson de l'année» lors des Victoires de la musique avec *Mais je t'aime* en duo avec Grand Corps Malade, Camille Lellouche sort son premier album tant attendu «A». Chez elle, la musique a toujours été à la fois une passion, une quête, un exutoire, une nécessité, une thérapie. Aussi obstinée que travailleuse, elle n'a pas ménagé sa peine pour se retrouver là.
Naturellement, son premier album oscille entre chanson française dans sa tradition la plus classique et pop urbaine. Écrire et interpréter son vécu a été pour elle comme une thérapie. L'artiste considère qu'il est important de parler aux gens. Selon elle, femmes ou hommes font tous face à des déceptions, des trahisons ou des infidélités mais également des merveilleuses choses comme rencontrer l'amour ou devenir maman. Camille Lellouche est empreinte d'émotions et on l'aime pour sa sincérité.
Vendredi 27 octobre 2023 au CHAPITO du Casino 2000. Ouverture à 19h et show à 21h - Tarif: 10 € - casino2000.lu

CONCERT

OBISPO

Afin de fêter sur scène 30 ans de succès, Pascal Obispo, accompagné de 12 musiciens sera de passage à Amnéville en Moselle. Comme à son habitude, l'artiste a conçu un show dont il a le secret, à la fois explosif, convivial et chargé d'émotions. Il y chantera ses plus grands succès égrenés au cours de 30 années consacrées à la musique, ainsi que ceux composés pour ses amis artistes.
Sur scène l'artiste est incroyable. Un vrai showman qui ne laisse personne indifférent. Ses spectacles ont toujours été incroyables et celui-ci le sera aussi afin d'être fidèle à sa réputation. Cet auteur compositeur interprète qui s'est fait connaître en 1992 avec le titre *Plus que tout*



au monde a fait un chemin incroyable sans jamais faillir. Le voir sur scène est toujours un plaisir avec une redécouverte de ses titres les plus connus et des nouveautés que le public sera amené à découvrir.
Vendredi 10 novembre 2023 au Galaxie d'Amnéville à 20h. Tarifs: 49, 59, 69 et 79 €.

RANDONNÉE

La Boucle de la Sarre



Cette randonnée vous conduira dans un des plus beaux endroits du Land de Sarre: la Boucle de la Sarre. Le départ se fait de Mettlach (Allemagne). Notez que le Cloef est le fameux endroit où l'on peut voir entièrement la célèbre Boucle de la Sarre. Depuis 2016 il existe une tour qui permet d'avoir un panorama sur 360°: on y accède par une passerelle qui surplombe la cime des arbres. Cette passerelle en sapin de Douglas, se faufile entre les arbres sur 1,2 km et culmine à 23 mètres avant d'arriver à une tour en bois en colimaçon de plus de 40 mètres de haut.
Cinq possibilités de circuit sont proposées: de 3,8 km à 11,7 km. Le niveau de difficulté est moyen avec un dénivelé positif de + 429 m pour le trajet le plus long. De bonnes chaussures sont préconisées bien entendu pour vous promener dans cette vallée forestière exceptionnelle.



COOKIES À LA CAROTTE

L'astuce de Sandrine:
N'hésitez pas à personnaliser la recette en ajoutant des pépites de chocolat, des épices comme la muscade ou le gingembre.



GÂTEAU LÉGER AUX POIRES

L'astuce de Virginie:
Ajoutez de la cannelle lors de la préparation car elle se marie bien avec la poire.

COOKIES À LA CAROTTE

Ingrédients

- 120 g de farine tout usage
- 2,5 g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1/2 c. à c. de cannelle (facultatif)
- 60 g de beurre ramolli
- 100 g de sucre pure canne
- 1 œuf
- 5 g d'extrait de vanille
- 100 g de carottes râpées finement
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de noix hachées (noix, noix de pécan…)
- 30 g de raisins secs (facultatif)

Mode de préparation

- Préchauffer votre four à 180°C et tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
- Dans une terrine, mélanger farine, levure chimique, sel et cannelle.
- Dans un autre bol, battre le beurre ramolli et le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
- Ajouter l'œuf et l'extrait de vanille au mélange de beurre et de sucre, et battre jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé.
- Incorporer les carottes râpées, les flocons d'avoine, les noix hachées et les raisins secs dans le mélange humide.
- Petit à petit, incorporer le mélange d'ingrédients secs dans le mélange humide jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- À l'aide de deux cuillères à soupe, déposer des portions de pâte sur la plaque à pâtisserie préparée, en les espaçant d'environ 5 cm.
- Aplatir légèrement chaque portion de pâte avec le dos d'une fourchette ou le plat de votre main.
- Faire cuire les cookies au four préchauffé pendant environ 10 à 12 min, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur les bords.
- Une fois cuits, sortir les cookies du four et les laisser refroidir sur la plaque pendant quelques minutes, puis les transférer sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

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.



GÂTEAU LÉGER AUX POIRES

Ingrédients

- 3 poires mûres mais fermes
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 120 g de farine
- 1 c. à c. de levure chimique, 1 pincée de sel
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 60 ml d'huile neutre (comme l'huile de tournesol)
- 120 g de yaourt nature (de préférence à la texture épaisse, comme le yaourt grec)
- Sucre glace pour saupoudrer (facultatif)

Mode de préparation

- Préchauffer votre four à 180°C et graisser légèrement un moule à gâteau rond (moule à manqué) de taille moyenne.
- Éplucher les poires, les couper en quartiers et retirer les pépins et le cœur. Couper les quartiers en fines tranches. Réserver.
- Dans un bol, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux.
- Ajouter l'extrait de vanille, l'huile et le yaourt, puis mélanger jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.
- Dans un autre bol, mélanger la farine, la levure chimique et le sel.
- Incorporer les ingrédients secs au mélange d'œufs en remuant doucement jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verser la moitié de la pâte dans le moule préparé et l'étaler uniformément.
- Disposer une partie des tranches de poires sur la pâte de manière à couvrir toute la surface.
- Verser le reste de la pâte sur les poires et lisser la surface.
- Disposer les tranches de poires restantes sur le dessus du gâteau, en les enfonçant légèrement dans la pâte.
- Cuire le gâteau au four préchauffé pendant environ 30 à 35 min, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.
- Une fois cuit, sortir le gâteau du four et le laisser refroidir dans le moule pendant quelques minutes, puis le démoulez et le placer sur une grille pour qu'il refroidisse.
- Saupoudrer éventuellement de sucre glace avant de servir pour une touche décorative.

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!



PLUS FORT QUE TA DOULEUR



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.



Qu'est-ce que le **comportementalisme**?

Le comportementaliste doit avoir une énorme connaissance au niveau du répertoire comportemental du chien et du chat, il connaît ces animaux, leurs signaux, il comprend leurs émotions, leur sensibilité.

Sandrine Stauner-Facques/Steve Voegtling

Par rapport aux problématiques rencontrées, le comportementaliste va travailler sur le fond et pas sur la forme afin d'obtenir des résultats qui apparaitront sur la durée.

Qui est Steve Voegtling?

Steve a commencé son activité il y a 4 ans. Il a fait une formation obligatoire en France, l'Acaced. Il a ensuite suivi une formation d'éducateur comportementaliste canin échelon 2 ainsi qu'une formation de comportementaliste félin chez Vox Animae, une école réputée en France. Steve se forme en permanence, il est également formateur spécialiste de la relation humain-chien au sein de cette école.
Il se déplace chez vous ou fait des «visio» qui s'avèrent également très efficaces.

> « L'éducation positive demande de l'implication ainsi qu'une remise en question de la part de l'humain. »

Comment travaille le comportementaliste avec chiens et chats?

Dans un premier temps Steve va travailler sur l'humain (l'adoptant) grâce à un échange poussé durant lequel il pose de nombreuses questions.
Si un chien détruit le mobilier ou si un chat fait du marquage dans la maison, l'objectif sera de comprendre pourquoi l'animal en arrive à cette finalité. Quels sont les soucis ou quelle souffrance, quel manque peut-il y avoir?
Le métier consiste dans un premier temps en une véritable investigation. Il faut comprendre l'histoire de l'animal, la relation, les antécédents, les apprentissages, les associations qu'a pu faire l'animal en question.
A travers cet échange, le comportementaliste va déjà être capable de donner des recommandations et des conseils individualisés adaptés.

Pour un chien

L'objectif n'est pas de vite régler le problème pour satisfaire l'humain. Un chien qui va détruire un canapé se sent apaisé après l'avoir fait car il a évacué quelque chose. Un éducateur en coercitif va lui faire mettre une muselière ou va mettre le chien en cage pour régler le problème mais en agissant ainsi on ne règle pas le problème de fond.

Steve va évaluer si le propriétaire s'occupe bien de son chien, va voir si ses besoins fondamentaux sont comblés, si son niveau de dépense en énergie est satisfaisant au niveau des activités proposées. Steve analyse

vraiment le quotidien, la relation, le comportement de toute la famille. Ce chien a t-il assez d'attention, d'amour de la bonne façon? Le chien doit également avoir ses heures de sommeil, il doit sortir…
Certains chiens souffrent de l'absence de leurs humains. Clairement le ou les problèmes peuvent être multifactoriels d'où l'importance de l'analyse et de l'expertise du comportementaliste lors de la première séance.
Steve a très rapidement une idée du cheminement à suivre et il va donner de nombreux conseils pertinents qu'il faudra suivre pour régler le ou les problèmes.
L'humain est le support idéal pour l'animal: c'est l'être d'attachement, le guide qui a toute la légitimité pour agir sur son animal de compagnie.

La méthode respectueuse

Steve préfère employer le terme de «méthode respectueuse» plutôt qu'«éducation positive». Il nous disait que nous ne sommes pas au service de notre animal car pour lui, les animaux ont besoin d'un cadre et de limites. Son choix est de travailler avec des méthodes bienveillantes en tenant compte de l'état émotionnel de l'animal et de l'humain également par rapport à ce que l'on va mettre en place.
«Un comportementaliste se doit d'être pédagogue: il doit aussi se mettre à la place des gens (en tenant compte de leurs emplois du temps, de leurs impératifs sans négliger l'animal). Nous devons trouver un compromis, un juste milieu pour les deux parties. Il faut prendre conscience que cela peut prendre du temps, qu'il faudra changer des habitudes qui nous serviront pour avancer dans notre problématique par la suite.»
Steve est un adepte de la méthode respectueuse en totale contradiction avec les méthodes coercitives où là on veut obtenir des résultats rapides quoi qu'il en coûte. De cette façon on peut briser un animal et le forcer à l'inhibition, le



> « Il faut comprendre l'histoire de l'animal, la relation, les antécédents, les apprentissages, les associations qu'a pu faire l'animal en question. »

mettre dans un état de résignation. Le chien risque d'être brisé, aura peur de s'exprimer, va perdre son individualité, sa personnalité, sa confiance envers ses humains. Ce chien pourra mordre ou s'acharner sur quelque chose un jour! Pour Steve, ce qui est important c'est le respect mutuel, la bienveillance, la patience et la douceur.

L'humain ne cherche pas à être le chef ni à rabaisser son chien mais à le guider pour travailler avec lui. Vous l'aurez compris, l'éducation positive demande de l'implication ainsi qu'une remise en question de la part de l'humain. ●

ANI'COACH - *anicoach.fr*



Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer: **letzbehealthy.lu** et cliquez sur la bannière Concours.
Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.
Date limite de participation: 31/10/23



L'amour

L'auteur

François Bégaudeau est né en 1971 en Vendée. Il a publié treize romans. Il est également critique littéraire et de cinéma, ainsi que réalisateur de documentaires.

L'ouvrage

Le lecteur devient l'observateur de la relation de Jeanne et de Jacques Moreau. Nous suivons ce couple au fil des années qui passent dans leur quotidien empreint de banalités. Les personnages sont attachants car authentiques. Selon les critiques le livre ne permet pas d'entrer vraiment dans la vie des personnages que l'on survole simplement mais cela doit forcément être volontaire.

L'auteur nous livre néanmoins un roman fictionnel avec des personnages relativement bien construits. C'est une histoire d'amour simple et banale comme il y en a beaucoup. L'histoire d'un amour qui fleure bon les années 70 et le temps qui passe inexorablement.

Le mot de l'auteur

J'ai voulu raconter l'amour tel qu'il est vécu la plupart du temps par la plupart des gens : sans crise ni événement. Au gré de la vie qui passe, des printemps qui reviennent et repartent. Dans la mélancolie des choses. Il est nulle part et partout, il est dans le temps même.
Les Moreau vont vivre cinquante ans côte à côte, en compagnie l'un de l'autre. C'est le bon mot: elle est sa compagne, il est son compagnon. Seule la mort les séparera, et encore ce n'est pas sûr.

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



Perskindol:
l'essayer c'est l'adopter

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lumbagos, claquages... avez-vous déjà testé Perskindol, l'anti-douleur topique iconique suisse à base d'une sélection d'huiles essentielles?

Les atouts? Efficace, bien toléré et pratique, pour être utilisé en toute circonstance. Les produits pénètrent rapidement dans la peau, ne laissent aucun film ou résidu gras et ont une odeur caractéristique avec un effet relaxant.
Grâce à sa double action, Perskindol est le traitement topique idéal des troubles musculaires et articulaires dans le sport et dans la vie quotidienne. Perskindol 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.

Pas de chance aux concours?
Perskindol est disponible en pharmacie.

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



Disponibles en pharmacie



sans sucre

à base de **gomme d'acacia naturelle**

aux **extraits de plantes**

LEHNING LABORATOIRES

CMCM

ÄR GESONDHEETSMUTUELLE

ZANTER 1956



moskito.lu

Notre mutuelle fonctionne selon le principe de la solidarité. Tout le monde est le bienvenu, indépendamment de l'âge ou de l'état de santé. En plus, les nouveaux membres ne doivent jamais remplir de questionnaire médical pour être admis. Nous nous engageons à ce que nos prestations couvrent de réels besoins médicaux.

Envie de devenir membre ? Plus d'infos sur **www.cmcm.lu**

Découvrez le monde de la CMCM

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

cmcm_luxembourg @cmcm_lu cmcm_lu cmcm_lu CMCM Luxembourg CMCM-App