

Letz be healthy

Protégez votre bébé contre la bronchiolite

NUTRITION

Le bon goût des produits

SPORT

Elles dansent le Nia!

Céphalée ou migraine?



Allergies

Vous avez dit acariens?

De nouveaux appareils de mammographie au CHL

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

Secrets de **Beauté** à partager

L'arthrose du genou

Esthétique
Pour une peau lisse et ferme

Stilaxx®
Toux sèche
Droge hoest

**Pastilles contre la toux
Hoestpastilles**

Mousse d'Islande
+ racine de réglisse
+ racine de guaiacum

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

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.

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





Letz be healthy, votre guide pour un automne sain

En novembre, la douce fraîcheur de l'automne se fait sentir. La nature se prépare à une période de repos salvatrice et bien méritée, offrant ainsi l'inspiration idéale pour notre propre bien-être.

Dans ce numéro de *Letz be healthy*, nous vous proposons une variété d'articles et de conseils conçus pour vous soutenir dans la préservation et l'amélioration de votre bien-être physique et mental. À l'approche des mois froids qui s'étendent devant nous, il devient essentiel d'explorer des stratégies visant à renforcer notre système immunitaire et à maintenir notre forme au meilleur niveau tout au long de cette saison.

Après Octobre Rose, dédié à la sensibilisation au cancer du sein, nous mettons en avant Movember, un événement tout aussi crucial mais moins connu. Movember se déroule en novembre et encourage les hommes à laisser pousser leur moustache pour sensibiliser aux enjeux de la santé masculine. Cette initiative mondiale collecte des fonds pour la recherche sur le cancer de la prostate, le cancer des testicules, et la santé mentale des hommes, tout en favorisant des discussions importantes sur la prévention des maladies masculines. Messieurs, laissez pousser fièrement vos moustaches! D'ailleurs, notre rédacteur en chef arbore lui aussi élégamment sa moustache depuis longtemps.

Nous espérons que ce numéro vous inspirera à adopter un mode de vie sain et équilibré. Gardez toujours à l'esprit que votre santé est le bien le plus précieux que vous possédez, et il n'est jamais trop tard pour commencer à en prendre soin.

Au nom de toute l'équipe de *Letz be healthy*, je vous souhaite un mois de novembre riche en découvertes et en bien-être. Prenez soin de vous et de vos proches.

Avec bienveillance,

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.





SPA® Fruit Goûtez au naturel

100 % d'ingrédients d'origine naturelle.
Faible en calories.

Low
kcal

Mieux boire.

Mieux vivre.





6
Beauté
 Secrets de Beauté à partager...



8
Enfance
 Nouvelle immunisation: protégez votre bébé contre la bronchiolite



10
Esthétique
 EXION™: LA solution pour une peau lisse et ferme



12
Allergies
 Acariens: au top des causes d'allergies



14
Mobilité
 L'arthrose du genou

15
Conseils du mois

- Vitamine D Pour mieux se défendre contre la grippe et les autres infections
- La rhodiola pour mieux gérer le stress
- Digestion difficile? Vous êtes barbouillé(e)? Pensez détox hépatique
- Quercétine, curcuma et vitamine D



22
Connaître
 • Céphalée ou migraine?
 • Des traitements qui évoluent



24
Nutrition
 Le bon goût des produits



26
CHL
 Le CHL équipé de nouveaux appareils de mammographie



28
Sport
 Elles dansent le Nia!



30
Sortir
 Exposition, concert & spectacle



31
Recettes
 • Soupe de panais au thym
 • Soupe de carottes et lentilles

33
Environnement
 Piles et accumulateurs:

34
Concours

Retrouvez-nous en ligne



Secrets de Beauté à partager...

Novembre s'installe avec ses couleurs automnales et ses températures fraîches, invitant chacun de nous à prendre soin de notre beauté intérieure et extérieure.

Sandrine Stauner-Facques



Plongez dans un voyage dédié à l'exploration de soi, à la découverte de nouvelles astuces et tendances beauté.

Soignez vos cheveux Mesdames

Prendre soin de ses cheveux est essentiel, tant pour les femmes que pour les hommes. Nos cheveux sont une partie importante de notre apparence. En les entretenant régulièrement, nous pouvons éviter les problèmes tels que les pointes fourchues, la chute excessive et les cheveux ternes. De plus, des soins appropriés peuvent contribuer à la santé du cuir chevelu, prévenir les démangeaisons et maintenir leur équilibre naturel.

Voici quatre nouveaux produits de chez *Phyto* que nous vous conseillons: le shampoing Nutrition pour cheveux secs à l'huile de jojoba qui nettoie délicatement et nourrit sans alourdir: les cheveux sont plus souples et plus doux. L'après-shampooing *Phyto* de la même gamme démêle vos cheveux en douceur et apporte de la bril-



lance à la fibre capillaire. Selon vos besoins, *Phyto* propose deux masques: nutrition ou réparation. La bonne idée serait d'alterner les deux pour hydrater, protéger et nourrir vos cheveux surtout s'ils sont longs.

Autre idée pour les adeptes d'*Apivita*. Le shampoing Keratine Repair au miel et à la kératine végétale est parfait pour les cheveux secs et abîmés. Il nettoie efficacement le cuir chevelu, lave parfaitement les cheveux et leur redonne leur beauté naturelle.

L'après-shampooing *Apivita* Keratin Repair vous permet de démêler et de coiffer facilement vos cheveux tout en leur apportant les nutriments sans lesquels il est impossible d'avoir une belle chevelure saine. Pour parfaire votre soin, appliquez le masque capillaire nourrissant et réparateur d'*Apivita*: un soin riche qui restructure les cheveux secs et déshydratés, les rend brillants et doux, répare les dommages et les protège de la casse.

Pour les cheveux de Monsieur

Nous pensons également à vous bien sûr... Pourquoi ne pas essayer le shampoing *Klorane* à l'amande? Il apporte souplesse, douceur et tenue à tous les types de





Deux nouveautés pour la douche

Voici un gel douche *Le Comptoir du Bain* composé de 97% d'ingrédients d'origine naturelle, ce gel douche nettoie en douceur visage et corps. Ses actifs, gel d'aloë vera biologique et glycérine, hydratent et protègent pour une peau douce et soyeuse tout au long de la journée.

Si vous préférez le savon, optez pour le savon soin visage et corps lys et amande. Composé de 99% d'ingrédients d'origine naturelle, sans huile de palme, il exfolie en douceur le visage et le corps tout en respectant la peau. Les deux produits sentent extrêmement bon pour ne rien gâcher.



cheveux. Ce shampooing enveloppe le cheveu d'un bouclier gainant pour les protéger.

Enrichi en eau florale de lavande bio et en huile de ricin bio, le shampooing micellaire bio de *René Furterer* nettoie au quotidien, en douceur tous les types de cheveux.

Côté visage, les sérums sont tendance

Les sérums sont tendance en cosmétique en raison de leur haute concentration en ingrédients actifs, de leur texture légère, de leur ciblage spécifique des problèmes de peau, de leurs résultats visibles, de leur capacité à compléter d'autres produits de soin. Notez que les sérums s'appliquent avant votre crème de jour et avant votre crème de nuit, jamais seuls!

Celestetic, première marque belge de cosméceutiques, présente son nouveau sérum H.A. Perfect à l'acide hyaluronique. Le H.A. Perfect contribue à l'hydratation de la peau, au renforcement de la barrière cutanée, à la réduction des rides et ridules, ainsi qu'à l'amélioration de la fermeté et de l'élasticité. C'est le choix idéal pour améliorer l'apparence et la santé de sa peau!

Avène a créé *Cleanance*, un sérum exfoliant A.H.A pour les peaux sensibles à imperfections. Les personnes qui ont une peau à tendance acnéique, une peau à imper-



fections, une peau sensible seront ravies car le sérum à l'efficacité kératolytique puissante désobstrue les pores et réduit les imperfections.

Le Sérum Liftant Fermeté Resveratrol-Lift de *Caudalie* corrige les rides et lisse l'ovale du visage. Sa formule ultra-concentrée agit instantanément pour des traits liftés et une peau plus ferme. Au cœur de l'innovation, le Collagène 1 Vegan, collagène d'origine végétale, associé à un brevet anti-âge exclusif (Resvératrol de vigne, acide hyaluronique et booster de collagène vegan) pour stimuler les 3 types de collagène.

Ces trois sérums sont dédiés à la gente féminine et masculine.

Pour les peaux à imperfections

Uriage a créé *Hyséac 3-Regul*, un soin global qui limite les boutons et les points noirs, réduit l'adhésion des bactéries et rééquilibre la flore cutanée. Elle limite également l'excès de sébum. La peau est débarrassée de ses imperfections, elle est éclatante et matifiée. Le relief de la peau est plus régulier. ●





Nouvelle immunisation: protégez votre bébé contre la bronchiolite

Suite aux recommandations du Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses (CSMI), le ministère de la Santé annonce la disponibilité au Luxembourg d'un traitement qui permet de prévenir les infections des voies respiratoires inférieures dues au virus respiratoire syncytial (VRS ou RSV en anglais) chez les nouveau-nés et nourrissons. Dans le cadre de l'introduction de cette nouvelle immunisation, le Dr Isabel De La Fuente, pédiatre spécialiste des Maladies Infectieuses au CHL, membre du Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses répond à ces 3 questions: Le virus RSV, qu'est-ce que c'est? Qu'est-ce que le Nirsevimab-Beyfortus®? Qui doit recevoir le Beyfortus®? Quand l'administrer?

Le virus RSV, qu'est-ce que c'est?

Le virus respiratoire syncytial, couramment désigné sous le nom de virus RSV ou VRS, se positionne en tant qu'agent infectieux respiratoire majeur chez les nouveau-nés. Il se caractérise par sa circulation saisonnière, principalement pendant les mois d'automne et d'hiver, généralement d'octobre à mars.

Il engendre des infections respiratoires chez les tout-petits, qui peuvent évoluer vers des infections respiratoires basses. Ce virus se révèle extrêmement contagieux, avec une estimation indiquant qu'environ 90% des enfants seront touchés par une infection à RSV avant l'âge de 2 ans.

Au Luxembourg, et cela se reproduit dans le monde entier, les bronchiolites provoquées par le RSV constituent la principale cause d'hospitalisation des nourrissons pendant la saison épidémique.

Le Dr Isabel De La Fuente, pédiatre spécialiste des Maladies Infectieuses au CHL: «À titre d'exemple, à la Kannerklinik, chaque année durant cette période RSV, nous accueillons plusieurs centaines de nourrissons hospitalisés. Plus l'enfant est jeune, plus le risque d'une manifestation sévère, d'une insuffisance respiratoire et d'une hospitalisation en soins intensifs augmente. De plus, il est maintenant connu que le RSV peut entraîner des problèmes à long terme, notamment le risque de bronchites récurrentes.»

Qu'est-ce que le Nirsevimab-Beyfortus®?

Le Beyfortus® est un anticorps monoclonal, un médicament conçu pour neutraliser et prévenir les infections à RSV. Il présente une action immédiate et durable, et s'administre sous forme d'une injection. Une seule injection permet de protéger le nourrisson pendant toute la saison à RSV.

Des études menées au cours des dernières années, portant sur plusieurs milliers d'enfants, ont démontré l'efficacité remarquable de ce médicament pour réduire les consultations médicales pour infections à RSV, les hospitalisations (- 80%), ainsi que les cas graves de RSV (- plus de 80% des hospitalisations en soins intensifs). De plus, ce vaccin affiche un profil de sécurité exemplaire.

Qui doit recevoir le Beyfortus®? Quand l'administrer?

Compte tenu de la gravité des infections à RSV et des résultats probants des études sur ce vaccin, l'Agence Européenne des Médicaments et l'Union Européenne ont accordé l'autorisation de commercialisation et d'utilisation de ce vaccin à partir de la saison automne-hiver 2023-2024.

Dr Isabel De La Fuente: «*Notre objectif est de protéger tous les nourrissons contre les infections sévères à RSV. Par conséquent, tous les nourrissons sont éligibles pour recevoir une injection de Beyfortus®. Pour ceux qui naissent pendant la saison RSV, généralement d'octobre à mars, il est essentiel que l'injection soit administrée le plus tôt possible après la naissance, afin de les protéger immédiatement. Pour cette raison, nous recommandons l'administration du vaccin dès la maternité, avant le retour à domicile. Pour les nourrissons nés entre avril et septembre, il est recommandé de procéder à une injection avant leur sixième mois, au début de la saison RSV, en général au mois d'octobre. En ce qui concerne les enfants très vulnérables, présentant un risque accru d'infections graves, notamment pendant leur deuxième année de vie, nous préconisons également une seconde administration lors de cette période. Cela concerne uniquement une partie de la population infantile, notamment les enfants atteints de maladies pulmonaires sévères,*



“ Notre objectif est de protéger tous les nourrissons contre les infections sévères à RSV. ”

DR ISABEL DE LA FUENTE

tels que la mucoviscidose, certaines cardiopathies ou certaines maladies neuromusculaires.»

Dr Isabel De La Fuente: «*En tant que pédiatres, nous sommes ravis de proposer un traitement préventif en une seule injection, au début de la saison RSV, pour éviter les hospitalisations, les infections graves et les conséquences à long terme des infections à RSV chez nos jeunes patients.»* ●



Pour découvrir la vidéo
«3 questions au
Dr Isabel De La Fuente»



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

...la nature nous offre CITREX



CITREX

Complément alimentaire à base d'extrait de *Citrus limon L. Osbeck* (Bergamote), d'extrait de *Citrus sinensis var Osbeck* (Orange sanguine), de vitamines B6 et B12 et de chrome.

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

Disponible en pharmacie.
Distribué par AWT Luxembourg.
info@awt.lu



EXION™:

LA solution pour une peau lisse et ferme

Installé à Mamer, le centre médico-esthétique Medistetix se distingue par l'utilisation des technologies les plus avancées en matière de soins esthétiques médicaux. L'institut se spécialise dans une gamme variée de traitements, notamment ceux dédiés à la gestion de l'obésité, de la cellulite et du rajeunissement cutané, parmi d'autres prestations haut de gamme.

Sandrine Stauner-Facques/André Theismann

Pour enrichir davantage son éventail de services, Medistetix vient tout récemment d'acquérir l'appareil EXION™, cette technologie de pointe qui combine le micro-needling et la radiofréquence fractionnée pour vous offrir une peau visiblement plus lisse et rajeunie, tant au niveau du visage que du corps.

Qu'est-ce que l'EXION™?

EXION™ est une plate-forme esthétique innovante composée de deux pièces à main, l'une pour le visage et l'autre pour le corps, toutes deux équipées de la technologie de radiofréquence monopolaire et dotées de systèmes de refroidissement dédiés aux traitements corporels. Cette combinaison unique de radiofréquence monopolaire et d'ultrasons focalisés, brevetée par

“ Cette approche est totalement rassurante pour ceux et celles qui souhaitent préserver leur jeunesse corporelle sans avoir à subir d'agressions extérieures et d'interventions chirurgicales. ”

EXION™, stimule efficacement la production d'acide hyaluronique, de collagène et d'élastine en agissant sur le derme réticulaire, créant ainsi une peau plus saine, raffermie, lissée et repulpée.

L'avantage majeur d'EXION™ réside dans sa capacité à produire ces résultats spectaculaires sans provoquer de douleur ni d'effets secondaires indésirables. En somme, cet appareil remodelera votre corps en favorisant la production d'acide hyaluronique, d'élastine et de collagène, essentiels pour une peau saine, ferme et hydratée, tout en luttant contre les signes du vieillissement.

Un dispositif 4 en 1

EXION™ RF fractionnée: c'est en fait l'utilisation d'une technologie révolutionnaire de microneedling (micro-dermabrasion) avec radiofréquence monopolaire utilisant le contrôle d'impulsion AI (Intelligence Artificielle).

EXION™ Visage: c'est la première procédure pour stimuler naturellement l'acide hyaluronique sans aiguille. L'appareil permet l'émission d'une double énergie. La technologie brevetée traite l'ensemble du derme en apportant

un stress thermique et mécanique. Et la synergie entre les ultrasons ciblés et la radio-fréquence monopolaire joue un rôle essentiel dans le déclenchement de la synthèse naturelle de l'acide hyaluronique par l'organisme.

EXION™ Corps: c'est la solution polyvalente pour le corps pour le relâchement de la peau et la graisse localisée.

- Amélioration de l'élasticité cutanée: la combinaison brevetée traite la laxité de la peau sur le corps.
- Réduction localisée de la graisse: le système de refroidissement actif protège la peau et permet d'augmenter la température du tissu adipeux jusqu'à des niveaux conduisant à l'apoptose (destruction) des cellules adipeuses.

EMFEMME 360°: la procédure de radiofréquence non invasive la plus rapide pour améliorer la laxité vaginale et les troubles sexuels. Le traitement dure 8 minutes qui vont réveiller votre intimité.

EXION™, une avancée incroyable pour améliorer votre apparence

EXION™ traite efficacement toutes les anomalies ou irrégularités de textures cutanées du corps ou du visage:

- Rides, cicatrices
- Pores dilatés
- Relief cutané, traitement des capitons localisés
- Peau flétrie/froissée/relâchée
- Vergetures
- Bras chauve-souris (résultats remarquables)
- Travail sur le ventre, l'intérieur des cuisses...

Il est également envisageable de combiner le microneedling avec l'applicateur conçu pour le visage ou le corps,

créant ainsi ce que l'on appelle le microneedling RF (radio-fréquence). Ces traitements se caractérisent par leur faible inconfort tout en offrant une efficacité remarquable. De plus, l'intelligence artificielle joue un rôle crucial dans le processus en optimisant la quantité d'énergie délivrée, permettant ainsi de réaliser la procédure en une seule passe.

Pour traiter des zones ciblées

Si vous êtes complexé(e) par une zone bien précise de votre corps et que vous focalisez dessus, Medistetix peut vous aider à l'améliorer grâce à son expertise. En effet, il est envisageable de cibler des zones spécifiques présentant des préoccupations particulières, telles que le cou, le décolleté, les yeux ou le contour des lèvres par exemple. EXION™ offre une polyvalence exceptionnelle pour traiter diverses parties du corps, ce qui signifie que ses possibilités sont pratiquement illimitées. Que ce soit pour améliorer l'apparence des bras, du ventre, des cuisses ou des poignées d'amour, EXION™ se révèle être un dispositif exceptionnellement performant et adaptable selon vos envies et vos besoins.

Sécurité

EXION™ vous propose une méthode à la fois non invasive et polyvalente. Vous n'aurez pas besoin de recourir au bistouri pour améliorer la qualité et l'aspect visuel de votre peau. Cette approche est totalement rassurante pour ceux et celles qui souhaitent préserver leur jeunesse corporelle sans avoir à subir d'agressions extérieures et d'interventions chirurgicales.

IMPORTANT

EXION™ peut être utilisé chez les femmes et hommes de Phototype 1 à 6. Le protocole n'induit AUCUNE douleur, aucune rougeur. ●



EXION™

- Si vous êtes complexé(e) par une zone bien précise de votre corps et que vous focalisez dessus, Medistetix peut vous aider à l'améliorer grâce à son expertise et l'EXION™.
- Le protocole n'est pas invasif et n'induit AUCUNE douleur, aucune rougeur.



MEDISTETIX

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

Acarie : au top des causes d'allergies

L'allergie aux acariens est une des allergies les plus fréquentes. Et pourtant, on a tendance à la sous-estimer, car on banalise ses symptômes. On s'habitue à avoir le nez bouché, on incrimine le chauffage. C'est souvent pourtant la première étape de la marche allergique, à ne pas négliger.

Il y a 20 ans, la notion de marche allergique, qui réfère à cette évolution que connaît l'allergie au fil du temps, était méconnue. Et pour cause: cette marche allergique se fait sur des décennies, pendant lesquelles le patient voit plusieurs médecins, pédiatres ou généralistes. Pourtant, on sait depuis longtemps que les tout jeunes enfants souffrant de dermatite atopique, par exemple, ont un risque accru de développer une allergie respiratoire, plus tard dans l'enfance ou à l'adolescence.

Dr Caroline Jentges, généraliste à Luxembourg: «On retrouve cette marche allergique lorsque l'on interroge les patients. On constate aussi que des patients d'abord connus comme allergiques aux acariens deviennent un jour allergiques au bouleau, par exemple. C'est pourquoi nous sommes aujourd'hui plus interventionnistes. Car nous espérons, par une meilleure prise en charge, éviter ou à tout le moins ralentir la marche allergique.»

De l'allergie aux acariens au risque asthmatique

«Si la conjonctivite domine souvent dans les allergies aux pollens, l'entrée dans l'allergie aux acariens passe également souvent par la rhinite. Les patients ont souvent tendance à se soigner avec des vasoconstricteurs, en automédication. Cela échappe donc souvent au médecin - et même au pharmacien car les patients ne vont pas toujours dans la même



« Combien d'enfants, qui toussent et sont un peu essoufflés pendant le sport, sont en réalité des enfants souffrant d'un asthme débutant? »

DR CAROLINE JENTGES

pharmacie. On se retrouve ainsi avec beaucoup de personnes souffrant de rhinites chroniques, de rhinites vasomotrices (dus à l'abus de vasoconstricteurs nasaux), alors qu'à la base il s'agit souvent d'allergies aux acariens qui auraient pu être prises en charge différemment.»

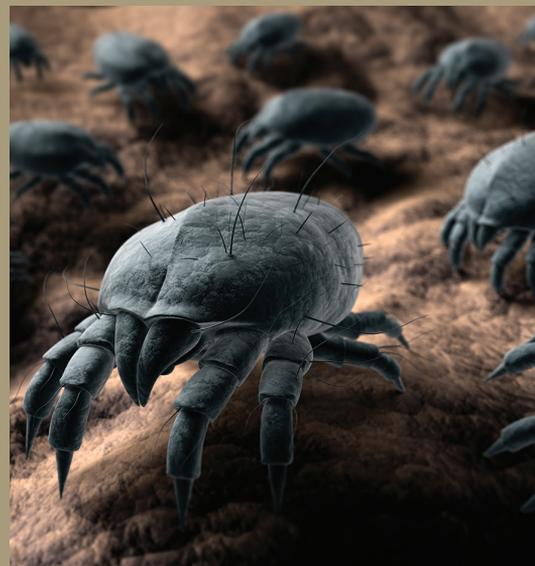
Vous avez dit acariens?

Les acariens appartiennent à la famille des araignées. Ils seraient apparus il y a environ 400 millions d'années et sont parents des escargots, crustacés et coquillages. Ce sont des animaux invisibles à l'œil nu, qui vivent 2 à 3 mois.

L'acarien provoque des allergies, qu'il soit vivant ou mort. C'est le corps de l'acarien ainsi que ses déjections qui contiennent des particules allergisantes. Ces particules se mettent en suspension dans l'air et pénètrent profondément dans les voies respiratoires. Les acariens sont ainsi la cause majeure d'allergie respiratoire (rhinite ou asthme allergiques).

Les acariens sont présents dans tout ce qui garde la poussière: matelas, tapis, moquettes, rideaux, peluches... Ils y trouvent les éléments essentiels pour se développer:

- la nourriture (les acariens raffolent de squames et de débris de poils d'origine humaine ou animale),
- l'humidité (à 60-80%, elle est idéale pour le développement des acariens),
- la température (à plus de 26°C, elle favorise la prolifération des acariens).



«Or le risque est l'évolution vers un asthme, qui lui-même est souvent sous-diagnostiqué dans ses premiers stades. Combien d'enfants, que l'on pense simplement «pas bons en sport», car ils toussent et sont un peu essoufflés pendant le sport sont en réalité des enfants souffrant d'un asthme débutant? Combien de ces enfants ne seront diagnostiqués que des années plus tard, voire à l'âge adulte? C'est pourquoi il faut rechercher les signes d'un asthme lors du diagnostic d'une allergie, car les premières manifestations sont souvent déjà présentes, préparant le terrain à un asthme vrai chez le jeune adulte.»

Messages importants

- Tout symptôme même banal, comme une **rhinite**, qui s'installe dans la durée, devrait être discuté avec un professionnel de la santé. L'automédication doit être limitée dans le temps. Dans le cas des **vasoconstricteurs nasaux**, la recommandation officielle est de ne pas dépasser 7 jours sans avis médical.
- Il en va de même pour les alternatives telles que les sprays à base d'huiles essentielles, qui peuvent certes parfois aider pour une rhinite virale aiguë, mais dont les principes actifs ont aussi souvent un effet vasoconstricteur.
- La **toux nocturne** ne doit pas être négligée. Elle fait partie de ce que l'on appelle les équivalents asthmatiques, des signes très précoces d'un asthme débutant. Une toux nocturne, sèche, récidivante, survenant hors de tout épisode infectieux, ne doit pas être banalisée. Rappelons aussi que les **antitussifs** sont déconseillés jusque l'âge de 12 ans.
- Enfin, les patients voient trop souvent l'allergie comme

une fatalité, alors qu'il existe aujourd'hui des **traitements efficaces**. Ces traitements nécessitent évidemment une motivation du patient, mais ils permettent d'améliorer grandement les symptômes et de freiner la marche allergique. Il est dès lors dommage que souvent, les patients ignorent que les traitements existent et sont remboursés. ●

La désensibilisation ou immunothérapie allergénique (ITA)

La désensibilisation cible la cause de l'allergie. Cette option est proposée par le médecin si les symptômes persistent malgré la prise de médicaments symptomatiques. Le traitement par désensibilisation est pris par voie sublinguale (sous la langue), sous forme de comprimés ou de gouttes, en fonction des allergènes responsables. La durée préconisée du traitement de désensibilisation est de 3 ans.

La désensibilisation a pour objectifs de:

- Développer une tolérance vis-à-vis de l'allergène afin de réduire les symptômes d'allergie et d'obtenir un effet persistant après l'arrêt du traitement.
- Réduire la prise de médicaments symptomatiques.
- Éviter l'aggravation de l'allergie.

La désensibilisation est remboursée à hauteur de 80% par la sécurité sociale au Luxembourg.

L'arthrose du genou

L'arthrose du genou, ou gonarthrose est une détérioration du cartilage de l'articulation du genou. Elle atteint l'un ou les deux genoux et peut arriver de façon progressive ou pointer «le bout de son nez» un beau matin...

Sandrine Stauner-Facques

L'arthrose est une maladie dégénérative qui touche les articulations. Elle entraîne une dégradation progressive du cartilage qui s'amincit ou se fissure.

C'est une maladie très invalidante car les genoux sont, comme les articulations de la hanche, de grosses articulations qui portent le poids du corps.

Les causes des douleurs aux genoux

Les douleurs aux genoux peuvent être causées par diverses affections, notamment l'arthrose, les blessures ligamentaires, les tendinites ou les inflammations. Les traitements visent souvent à soulager la douleur, à réduire l'inflammation et à améliorer la mobilité.

Examens médicaux

Il est fortement conseillé de voir votre médecin afin qu'il vous prescrive les examens adaptés. Pour vous soigner,

“ Les douleurs aux genoux peuvent être causées par diverses affections, notamment l'arthrose, les blessures ligamentaires, les tendinites ou les inflammations. ”

vous devez savoir de quoi vous souffrez. En général, les médecins prescrivent des radios, IRM et arthroscanner. Avec cet arsenal d'examens le point pourra être fait et le diagnostic posé. Il y a quatre stades de dégradation du genou, au moins vous saurez où vous en êtes.

Conséquences des douleurs

Elles sont plutôt désagréables et dures à vivre au quotidien avec:

- des difficultés à monter et descendre les escaliers,
- des difficultés pour s'accroupir ou se mettre à genoux,
- des difficultés pour marcher et faire du sport en général,
- souvent une prise de poids qui n'est pas en adéquation avec ces douleurs et qui souvent les aggrave.

Peut-on soulager les douleurs?

Il est conseillé de prendre des mesures d'autosoins: le repos, l'application de glace, la prise d'anti-inflammatoires si nécessaire, et la pratique d'exercices doux pour maintenir la force musculaire et la flexibilité.

Si votre genou n'est pas trop abimé, il est possible de faire des exercices chez votre kinésithérapeute pour renforcer les muscles qui travaillent autour du genou en question. ●

Les trois types de soins pratiqués

Les infiltrations

Ce sont les médecins du sport ou rhumatologues qui réalisent ces infiltrations. Le médecin va injecter un produit anti-inflammatoire à base de corticoïdes directement dans l'articulation. Les effets bénéfiques sont ressentis rapidement (de quelques heures à quelques jours).

Le médicament possède «un effet retard» et son action se prolonge de quelques semaines à plusieurs mois.

Des infiltrations supplémentaires peuvent être pratiquées sans inconvénient lorsque le bénéfice clinique diminue avec le temps, mais il est recommandé de ne pas dépasser trois infiltrations par an et par articulation. Il s'agit d'un traitement de courte durée avec des doses de corticoïdes minimes.

Le médicament a un passage dans le sang très faible, avec de très rares effets secondaires.

La viscosupplémentation

L'acide hyaluronique est une substance présente naturellement dans le liquide synovial qui lubrifie les articulations. En cas d'arthrose du genou, l'injection d'acide hyaluronique peut être utilisée pour améliorer la lubrification de l'articulation et soulager la douleur.

Le médecin injecte de l'acide hyaluronique directement dans l'articulation du genou. Cela peut également aider à améliorer la mobilité et à ralentir la progression de l'arthrose dans certains cas. La viscosupplémentation d'acide hyaluronique est particulièrement efficace dans les arthroses légères à modérées. Son bénéfice est moindre ou nul dans les cas d'arthrose sévère.

Le PRP (Plasma Riche en Plaquettes)

Le PRP est une thérapie où le propre sang du patient est prélevé, centrifugé pour séparer les plaquettes riches en facteurs de croissance, puis réinjecté dans l'articulation affectée. Les facteurs de croissance contenus dans le PRP peuvent stimuler la guérison et la régénération des tissus. Les injections de PRP permettent de ralentir la progression de la maladie, de diminuer la douleur et l'inflammation et d'améliorer la mobilité et la fonction. Elle est dépourvue d'effets indésirables. Si votre genou est trop abimé, il est possible que cette thérapie soit inefficace.

Notez que cette technique est de plus en plus pratiquée mais ne fait pas vraiment l'unanimité dans le corps médical.



Vitamine D

Pour mieux se défendre contre la grippe et les autres infections

Chaque hiver, dans le monde entier, la vaccination contre la grippe saisonnière permet de protéger les patients à risque. Mais d'autres interventions peuvent aider à se protéger. Ainsi, aux États-Unis, un groupe de professionnels de la santé a testé une stratégie originale, à savoir la prise d'une forte dose quotidienne de vitamine D.

La grippe n'est pas seulement un véritable fléau, elle peut aussi, dans certains cas, mettre la vie en danger. C'est la raison pour laquelle la vaccination est proposée depuis de nombreuses années.

Cependant, il existe peut-être d'autres moyens pour renforcer son immunité. Ainsi, selon une publication de janvier de cette année dans la revue scientifique *Nutrients*, la prise quotidienne d'une dose relativement importante de vitamine D3 pourrait être une stratégie très utile pour prévenir la grippe et les symptômes grippaux.

“ Le déficit en vitamine D est associé à une augmentation du risque infectieux et une moindre réponse aux vaccinations. ”

La vitamine D sous sa forme active et la réduction du risque et du taux de grippe

L'étude a été menée par un groupe de scientifiques américains de différentes universités et visait à vérifier l'hypothèse selon laquelle une supplémentation en vitamine D3 à raison de 5.000 UI (unités internationales) par jour pourrait réduire les syndromes grippaux, dont la COVID-19, chez les professionnels de la santé.

La vitamine D3 est la forme active de la vitamine D, et est considérée comme un meilleur choix que la vitamine D2, qui n'est pas encore convertie en sa forme active.

Parmi ces professionnels de la santé, un groupe aléatoire a été invité à recevoir un supplément quotidien de vitamine D3 pendant neuf mois, tandis qu'un autre groupe aléatoire de professionnels de la santé a servi de groupe contrôle et n'a bénéficié d'aucune intervention.

Au total, 255 professionnels de la santé ont suivi une supplémentation en vitamine D pendant au moins deux mois et ont été comparés aux 2.827 collègues du groupe de contrôle pour voir comment ils réagissaient à la prise de vitamine D.

Et c'est ainsi que l'on a constaté, chez les personnes ayant pris de la vitamine D, une réduction à la fois du risque de maladie grippale et du taux d'incidence des symptômes grippaux non liés à la COVID-19.

Aide à contrôler le système immunitaire

Ce n'est pas la première étude à montrer que la vitamine D est capable de réduire le risque d'infections respiratoires. Au fil des ans, de nombreuses études ont démontré l'effet protecteur de ce nutriment, connu entre autres pour contribuer au maintien d'une bonne fonction immunitaire.

Et l'un des rôles les plus importants de la vitamine D au niveau du système immunitaire est de réguler le proces-

“ La grippe n'est pas seulement un véritable fléau, elle peut aussi, dans certains cas, mettre la vie en danger. ”

sus inflammatoire, une réaction immunitaire naturelle qui peut toutefois facilement s'emballer si les choses tournent mal.

Prévention de l'hyperinflammation

Lorsque des particules virales envahissent nos voies respiratoires par la voie nasale, une attaque inflammatoire est lancée pour tuer l'intrus et éliminer la menace. Il s'agit essentiellement d'une action brève et très efficace qui se termine rapidement.

Toutefois, dans certains cas, la réponse inflammatoire s'éternise au point de commencer à attaquer les cellules et les tissus de l'organisme. Il s'agit d'un processus connu sous le nom d'hyperinflammation, qui implique une tempête de cytokines, une réaction immunitaire grave au cours de laquelle l'organisme libère trop de cytokines dans le sang, trop rapidement.

Les cytokines jouent un rôle essentiel dans les réactions immunitaires normales, mais elles peuvent être nocives lorsqu'elles sont présentes en grand nombre.

Très important pour les personnes âgées

Si le sang contient suffisamment de vitamine D, le système immunitaire est mieux à même de remplir correctement ses différentes fonctions. C'est pourquoi la vitamine D est importante, en particulier pour les personnes âgées.

Les personnes dont le système immunitaire fonctionne bien peuvent facilement se remettre d'une grippe, alors qu'une réaction immunitaire violente et prolongée est beaucoup plus susceptible de devenir une menace potentiellement mortelle chez les personnes âgées, dont le système immunitaire est naturellement moins efficace.

On sait aussi que le déficit en vitamine D est associé à une augmentation du risque infectieux et une moindre réponse aux vaccinations.

C'est pourquoi il est important de prévenir les carences en vitamine D, dont la fréquence augmente avec l'âge, et donc chez les patients le plus à risque de complications en cas d'infection. ●

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



Disponibles
en pharmacie



aux
**extraits de
plantes**

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

**sans
sucre**



LEHNING
LABORATOIRES

ERGYSTRESS Seren: la rhodiola pour mieux gérer le stress

Pour beaucoup de personnes, la fin de saison est parfois synonyme de stress. Les enfants ont parfois changé d'école, les jours raccourcissent et, parfois, on tend à compenser par des fringales sucrées. En cause, un médiateur dont vous avez déjà entendu parler, la fameuse sérotonine. Gare alors à la prise de poids insidieuse.

Le stress vous donne parfois des envies irrésistibles de sucré? Nous sommes nombreux dans ce cas. La responsable est la sérotonine. En effet, la fabrication de cette hormone régulatrice du stress et de l'humeur est facilitée par l'ingestion de sucres rapides, tels que ceux trouvés dans les gâteaux et confiseries. Consommer du sucre favorise ainsi la production de sérotonine, et c'est pourquoi on se sent mieux. Enfin, on a l'impression de se sentir mieux.



Digestion difficile? Vous êtes barbouillé(e)? Pensez détox hépatique

Toujours chez Nutergia, dans la gamme phytominéraux, ERGYEPUR contient du chardon-marie qui favorise le maintien d'un bon fonctionnement hépatique, et de l'artichaut qui favorise la détoxification. Le boldo aide à la purification de l'organisme.



ERGYEPUR pourra être conseillé pour:

- favoriser le fonctionnement hépatique (en cas de digestion lente, teint brouillé...)
- favoriser la détoxification
- purifier l'organisme

Outre le chardon-marie, le desmodium, l'artichaut et le boldo, ERGYEPUR comprend également des oligoéléments, pour une formule riche en zinc, molybdène et cuivre qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Et évidemment, ERGYEPUR est sans alcool, sans sucre, sans édulcorant, sans arôme artificiel et sans résidus de pesticides. La dose recommandée est de 10 à 20 ml par jour à diluer dans 1 verre d'eau (150 ml).

La gamme PHYTOMINÉRAUX

Les phytominéraux de Nutergia sont composés d'une synergie unique de plantes et oligoéléments, et fabriqués selon un procédé totalement exclusif, élaboré par le laboratoire.

Chaque solution phytominérale contient ainsi:

- une sélection de plantes sous forme d'extraits aqueux
- des oligoéléments d'origine marine: concentré d'eau de mer + extrait français d'algue lithothamne
- des oligoéléments spécifiques



Objectif: éviter le sucre

Ainsi, certains d'entre nous utilisent les aliments sucrés comme protection du cerveau contre la dépression, car ils réduisent la sensation de stress, rendent moins triste et plus énergique. Mais attention à la prise de poids!

Pour contrôler vos pulsions sucrées, tournez-vous vers des aliments anti-fringale: pomme, yaourt nature, lait végétal, un carré de chocolat noir, quelques noix et amandes, ou tout simplement un grand verre d'eau. Et si vous n'aimez pas l'eau, essayez l'eau citronnée ou l'eau gazeuse.

La rhodiola et le bonheur

La rhodiola, fait partie des plantes dites adaptogènes. Depuis les années soixante, des études ont montré qu'elle augmenterait notre capacité à faire face aux différentes sources de stress, et plus récemment, en 2009, on a montré qu'elle permet d'améliorer le bien-être de personnes souffrant d'une fatigue provoquée par le stress. Le mécanisme de cet effet bénéfique ferait là aussi intervenir une amélioration de la production de sérotonine, notre fameuse «hormone du bonheur».

ERGYSTRESS Seren, des laboratoires Nutergia, est un complément alimentaire à base de L-tryptophane, rhodiola, vitamines et minéraux. La rhodiola de ERGYSTRESS Seren vise à aider l'organisme à s'adapter au stress émotionnel passager. Elle peut contribuer à réduire la fatigue induite par le stress ou associée à un travail mental excessif, et à améliorer l'état d'esprit. La formule contient aussi des vitamines B2, B3, B6, B9 et C et du magnésium qui participent à des fonctions psychologiques normales, ainsi que du L-tryptophane.

ERGYSTRESS Seren pourra être conseillé pour améliorer l'état d'esprit, lors de déséquilibre émotionnel, de pulsions sucrées et de stress passager. Le dose recommandée est de 2 à 3 gélule(s) par jour. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®

Extrakt aus Cistus incanus (Cystus 052®)
Extrait de Cistus incanus (Cystus 052®)

Votre défense interne
pour soulager votre système
immunitaire et rester
en bonne santé naturellement



Comment l'utiliser?

Utilisation préventive en présence d'un risque accru d'infection (école, grands magasins, transports publics): laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche toutes les 60 à 90 minutes.

Traitement d'appoint lors d'inflammations de la cavité oropharyngée: laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche 6 fois par jour, en répartissant les prises sur la journée.

Demandez conseil à votre pharmacien

Polyphénols complexes stables extraits de *Cistus × incanus* L. PANDALIS

Une exclusivité de Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH

Quercétine, curcuma et vitamine D

La quercétine, le curcuma et la vitamine D sont des substances naturelles, retrouvées dans certains aliments ou compléments alimentaires, qui présentent des vertus bénéfiques pour la santé.

La **quercétine** est un antioxydant de la famille des flavonoïdes, un type de polyphénols qui donnent leurs belles couleurs aux végétaux, et dont on sait que certains flavonoïdes protègent les végétaux des bactéries, des virus et des moisissures.

Les aliments qui contiennent de la quercétine sont: les oignons rouges, les pommes, le thé, le raisin rouge et le vin rouge, l'ail, le brocoli, les baies rouges-violettes, l'aneth frais, les haricots verts et jaunes ou encore les choux. Elle est également disponible sous forme de complément alimentaire.

Le **curcuma** est un rhizome à la chair orange vif qui appartient à la famille des Zingibéracées, tout comme le

“ Les aliments qui contiennent de la quercétine sont: les oignons rouges, les pommes, le thé, le raisin rouge et le vin rouge, l'ail, le brocoli, les baies rouges-violettes... ”

Nasafytol®, formule gagnante pour le système immunitaire

Nasafytol® a été spécifiquement développé pour contribuer au bon fonctionnement du système immunitaire, grâce à l'extrait de curcuma et à la vitamine D3 qu'il contient*.

Nasafytol® se présente sous la forme de capsules à base de:

- Quercétine exclusive 65 mg
- Extrait exclusif de curcuma (Curcuma longa) standardisé à 42 mg de curcumine
- Vitamine D3 2,25 µg

Nasafytol® est conseillé chez l'adulte à partir de 18 ans, à raison de 2 à 4 capsules par jour avec un grand verre d'eau.



gingembre. Originaire d'Asie, et d'Inde plus spécifiquement, il est apprécié pour sa jolie couleur orange et sa saveur piquante. Utilisée depuis des siècles en cuisine et en médecine ayurvédique, la racine de curcuma est une épice à laquelle on attribue de nombreuses vertus sur la santé. L'extrait de curcuma contribue notamment au bon fonctionnement du système immunitaire, le système de défense de notre organisme.

PRODUIT
DE L'ANNÉE
immunité

WINNER
NUTRA
INGREDIENTS
AWARDS 2023



* L'extrait de curcuma et la vitamine D3 contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.

Un produit récompensé

Saviez-vous que le Nasafytol® a été nommé meilleur produit européen de l'année 2023 dans la catégorie «immunité» par un jury d'experts de renom lors du prestigieux concours des *NutraIngredients Awards*, lors duquel un jury



La **vitamine D**, enfin, est une bien connue parmi les vitamines liposolubles (soluble dans les lipides), et contribue elle aussi au bon fonctionnement du système immunitaire. Elle intervient dans la production d'un peptide (la cathélicidine), important pour le système immunitaire inné et soutient également le système immunitaire adaptatif. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

composé d'une quinzaine d'experts de renom a déterminé le participant de chaque catégorie qui avait fait preuve d'un engagement soutenu envers la science et l'innovation afin d'élaborer des nouvelles solutions pour aider les consommateurs à améliorer leur bien-être.

Nasafytol® s'est ainsi vu attribuer le titre de produit de l'année dans la catégorie «immunité». Ce qui a séduit le jury parmi de nombreuses candidatures? Un produit bien documenté, qui a fait l'objet de 3 études réalisées sur le produit fini, à l'instar des autres best sellers du laboratoire Tilman®, qui sont soutenus par pas moins de 20 études cliniques, notamment dans les domaines musculo-articulaire, digestif ou neurologique.

Stilaxx®

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION



POUR LA JOURNÉE ET POUR LA NUIT, SANS ALCOOL ET SANS SUCRE



Céphalée ou migraine?

Les termes «céphalée» et «migraine» sont souvent utilisés pour décrire différents types de maux de tête. Faire la distinction entre les deux en tant que patient n'est pas toujours évident.



Sandrine Stauner-Facques

Les céphalées et les migraines peuvent engendrer d'importantes difficultés pour les personnes qui les endurent. Elles entraînent des douleurs intenses et des symptômes susceptibles d'altérer la qualité de vie et souvent l'humeur de la personne qui en souffre.

Céphalée

Le terme «céphalée» englobe toutes les variétés de douleurs dans la région de la tête. Elles peuvent être déclenchées par diverses causes, telles que le stress, la tension musculaire, la fatigue, la sinusite ou encore l'hypertension artérielle.

Des traitements qui évoluent

C'est dans les années '80 que sont apparus les premiers médicaments spécifiques pour traiter les crises aiguës de migraine. Mais quels sont aujourd'hui les traitements de la migraine, et à quoi faut-il faire attention?

Dr E. Mertens

Il existe dans les grandes lignes deux catégories de traitements médicamenteux pour la migraine: les médicaments aigus et les médicaments préventifs, dits prophylactiques.

Les **médicaments aigus** doivent se prendre lorsque la crise survient. Ils visent à arrêter ou à diminuer les symptômes de migraine, y compris les maux de tête, les nausées, la sensibilité à la lumière... Pour être efficaces, ces



médicaments doivent être pris dès les premiers signes de la crise, lorsque la douleur est encore légère.

Les **médicaments préventifs**, comme leur nom l'indique, visent à prévenir les migraines, mais aussi à réduire la fréquence et la gravité des maux de tête. Le médecin peut vous prescrire un traitement préventif si vous souffrez de crises longues, intenses ou répétitives (au moins deux jours par mois), les médicaments aigus n'améliorent pas votre qualité de vie, ou encore pour éviter la surconsommation de traitements aigus.

Les céphalées se divisent généralement en deux catégories principales:

- **Céphalées primaires:** ces maux de tête ne résultent pas d'une autre condition médicale sous-jacente. Les céphalées de tension constituent l'un des types les plus répandus de céphalées primaires.

Elles sont extrêmement douloureuses et perturbent la concentration et le travail. Parfois, des raideurs au niveau de la nuque et des trapèzes peuvent déclencher des céphalées de tension. Des séances de kinésithérapie peuvent apporter un soulagement bienvenu.

- **Céphalées secondaires:** ces maux de tête sont un symptôme d'une autre condition médicale, telle qu'une infection, une blessure crânienne ou une maladie sous-jacente. Il est crucial de diagnostiquer et de traiter la cause sous-jacente des céphalées secondaires.

Migraine

La migraine est un type spécifique de céphalée qui se distingue souvent par son intensité et des symptômes caractéristiques. Elle peut occasionner des douleurs pulsatives ou lancinantes d'un côté de la tête, accompagnées d'autres manifestations comme des nausées, des vomissements, une forte sensibilité à la lumière et

au son. Les migraines peuvent persister de quelques heures à plusieurs jours, et elles ont un impact significatif sur la vie quotidienne.

Les migraines se classent généralement en deux catégories: migraines sans aura et migraines avec aura. L'aura constitue une série de symptômes neurologiques qui précèdent souvent la douleur migraineuse. Ces symptômes peuvent englober des perturbations visuelles, des sensations de picotement, des difficultés de langage, etc.

En résumé, la migraine se révèle être un type particulier de céphalée, caractérisée par des symptômes distincts tels que des douleurs intenses, des nausées et une sensibilité sensorielle. Toutes les migraines sont des céphalées, mais toutes les céphalées ne sont pas des migraines. Si vous souffrez de maux de tête fréquents ou sévères, il est recommandé de consulter un professionnel de santé dans le but d'obtenir un diagnostic précis et surtout un plan de traitement approprié. ●

“ Toutes les migraines sont des céphalées, mais toutes les céphalées ne sont pas des migraines. ”

BON À SAVOIR

Les patients souffrant de maux de tête prennent souvent de plus en plus d'antidouleurs, parfois sans consulter car ils ignorent qu'il existe des traitements spécifiques ou plus adaptés à leur cas. Les médicaments deviennent alors souvent de moins en moins efficaces et les patients en prennent de plus en plus. Si c'est votre cas, consultez absolument votre médecin. Cela peut aussi être le cas chez les patients souffrant de migraines qui ont beaucoup de crises et prennent de plus en plus souvent leurs médicaments aigus. Avec certains traitements, le patient peut même développer des céphalées par abus de traitement médicamenteux ou des effets secondaires parfois sérieux.

Autres thérapies

Diverses thérapies préventives non-médicamenteuses peuvent être utilisées, seules ou en complément du traitement médicamenteux, ou en cas de contre-indication des médicaments. Citons par exemple l'acupuncture, les techniques de relaxation telles que la méditation ou le yoga,

certaines supplémentations en vitamines et minéraux. Enfin, depuis quelques années, la recherche a fait plus de progrès dans le traitement des migraines qu'au cours des 30 années précédentes. Ces avancées comprennent de nouvelles molécules, ainsi que de nouveaux modes et dispositifs d'administration, qui peuvent mieux fonctionner et avec moins d'effets secondaires que les médicaments contre la migraine plus anciens.

Le meilleur conseil: parlez-en à votre médecin

Si vous pensez avoir des signes et des symptômes de migraine, consultez un médecin. Pour guider le diagnostic et faciliter la discussion, essayez de tenir un journal de vos maux de tête, en notant leur fréquence, leur intensité et les moments où ils surviennent. Tous ces éléments sont importants.

Si vous êtes migraineux ou migraineuse «connu(e)» également, parlez ouvertement de vos préoccupations à votre médecin. Peut-être certains conseils pourront-ils vous aider, ou encore une adaptation de votre traitement. Ainsi, votre médecin pourra mieux évaluer votre situation et trouver le traitement le plus adapté. ●

Le bon goût des produits

L'alimentation de saison offre une multitude de bienfaits, tant pour notre santé que pour l'environnement et elle peut également être un choix judicieux sur le plan financier.

Sandrine Stauner-Facques

Respecter la saisonnalité des fruits et légumes présente de multiples avantages.

Répondre aux besoins énergétiques

Chaque saison comble intelligemment les besoins de notre corps. Les fruits et légumes de saison fournissent les nutriments essentiels au moment opportun. Par exemple, en hiver, ils nous apportent l'énergie nécessaire pour nous réchauffer, tout en nous offrant une précieuse dose de vitamine C. À l'inverse, les fruits estivaux, riches en eau, maintiennent notre hydratation lors des journées chaudes.

Saveur et qualité supérieures

Les fruits et légumes de saison sont plus frais et ont un goût plus intense que ceux cultivés hors saison car ils sont cueillis à maturité.

Répondre aux besoins nutritionnels

Les produits de saison sont généralement plus riches en nutriments essentiels car ils sont cueillis à maturité, garantissant ainsi une teneur maximale en vitamines et minéraux.

Impact environnemental positif

Opter pour des produits de saison et locaux réduit la distance parcourue par les aliments, limitant ainsi les émissions de gaz

“ Privilégier les produits de saison est un choix à la fois sain pour vous et bénéfique pour la planète. ”

à effet de serre liées au transport et soutenant l'agriculture locale.

Soutien aux agriculteurs locaux

En achetant des produits de saison, vous contribuez à renforcer l'économie locale et à maintenir la viabilité des exploitations agricoles de votre région.

Diversité alimentaire

Manger de saison vous encourage à varier votre alimentation tout au long de l'année, en découvrant de nouvelles saveurs et en profitant de la richesse des produits disponibles.

Économies possibles

Les produits de saison sont souvent plus abordables en raison de leur abondance, tandis que les produits hors saison peuvent être plus coûteux en raison des coûts de transport.

Respect des cycles naturels

Manger de saison vous reconnecte aux cycles naturels et agricoles, vous mettant en phase avec la nature et les saisons.

Réduction de l'utilisation de produits chimiques

Les produits de saison nécessitent souvent moins de pesticides et de produits chimiques, car les conditions naturelles sont plus favorables à une culture saine.

Privilégier les produits de saison est un choix à la fois sain pour vous et bénéfique pour la planète. Nous comptons sur vous pour remplir votre panier en harmonie avec les saisons. ●





Calendrier des fruits et légumes de saison pour cet hiver

NOVEMBRE

Les légumes: Ail, Artichaut, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Châtaigne, Chou lisse, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Courgette, Céleri, Crosne, Endive, Epinards, Fenouil, Navet, Oignon, Panais, Patate douce, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Salsifis, Topinambour...

Les fruits: Châtaigne, Citron, Clémentine, Coing, Grenade, Kaki, Kiwi, Mandarine, Noix, Pamplemousse, Poire, Pomme, Raisin...

DÉCEMBRE

Les légumes: Ail, Avocat, Betterave, Carotte, Châtaigne, Chou lisse, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Crosne, Céleri, Endive, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Patate douce, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Radis, Radis noir, Rutabaga, Salsifis, Salade, Topinambour...

Les fruits: Citron, Clémentine, Grenade, Kiwi, Kaki, Mandarine, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme...

JANVIER

Les légumes: Ail, Betterave, Blette, Brocolis, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Courge, Crosne, Céleri, Endive, Épinard, Navet, Oignon, Panais, Patate douce, Poireau, Pomme de terre, Radis, Rutabaga, Salade, Salsifis, Topinambour...

Les fruits: Citron, Clémentine, Grenade, Kaki, Kiwi, Mandarine, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme...

FÉVRIER

Les légumes: Ail, Betterave, Blette, Brocolis, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou de Bruxelles, Courge, Crosne, Céleri, Endive, Épinard, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Patate douce, Pomme de terre, Radis, Rutabaga, Salade, Salsifis, Topinambour...

Les fruits: Citron, Clémentine, Grenade, Kiwi, Mandarine, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme...

MARS

Les légumes: Ail, Artichaut, Asperge, Betterave, Blette, Brocolis, Carotte, Choux, Cresson, Crosne, Céleri, Endive, Epinard, Fenouil, Frisée, Navet, Oignon, Panais, Patate douce, Poireau, Pomme de terre, Radis, Rutabaga, Salade, Salsifis, Topinambour...

Les fruits: Kiwi, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme...

Nous avons volontairement enlevé les mangues, bananes, ananas, avocats de notre liste car ils ont une empreinte carbone plus élevée.

Le CHL équipé de nouveaux appareils de mammographie de dernière génération

La Fédération des Hôpitaux Luxembourgeois (FHL) s'est lancée dans une initiative de grande envergure ayant pour objectif le renouvellement complet des équipements de mammographie dans l'ensemble des établissements hospitaliers aigus du pays, ainsi que l'augmentation du nombre de mammographes disponibles au Luxembourg (ancien chiffre: 7, nouveau chiffre: 8).

Cette démarche stratégique, étroitement coordonnée avec le CHL et les 3 autres hôpitaux aigus du pays, renforce la qualité des diagnostics et le dépistage précoce des cancers du sein grâce à l'intégration d'une technologie de pointe: la Tomosynthèse.

Conçus par GE Healthcare™, ces nouveaux mammographes, baptisés «Pristina®», jouent un rôle décisif dans l'amélioration de la qualité des images et le diagnostic des cancers du sein à un stade précoce.

Un équipement de dernière génération au service des patients

Les deux équipements de mammographie utilisés au sein du CHL depuis 13 ans cèdent la place à une nouvelle génération d'appareils. En effet, ces derniers intègrent la technologie de tomosynthèse, marquant ainsi une avancée majeure dans la capacité du CHL à réaliser des mammographies hautement performantes.

La tomosynthèse donne des images tridimensionnelles qui améliorent la détection des cancers du sein, en particulier des tumeurs de petite taille.

“ La mammographie est le seul outil de dépistage capable de détecter un cancer du sein à un stade précoce. ”



Le Dr Fabienne Schaeffer, médecin radiologue et sénologue au CHL, précise: «*Contrairement à la mammographie en 2D, où les tissus superposés peuvent masquer les tumeurs, la tomosynthèse évite cette limitation en capturant des images sous différents angles, offrant une vue en coupe de la glande mammaire. Cette technologie accroît la précision diagnostique. Les nouvelles machines dotées de la technologie par tomosynthèse fournissent une dose de rayonnement équivalente à celle d'une mammographie 2D, et permettent également de faire des biopsies sous guidage stéréotaxique à la suite de l'examen.*»

Des travaux visant à préparer l'installation des nouveaux mammographes au CHL, tout en maintenant l'activité du service

Les travaux de modernisation et de réaménagement des infrastructures du service de sénologie du CHL ont été amorcés le 25 août en vue de préparer l'installation des nouveaux équipements. Ils ont été programmés pour durer 2 mois et ont été pensés pour ne jamais entraver le fonctionnement du service et maintenir ainsi l'activité et l'accès aux mammographes.



Le Dr Fabienne Schaeffer explique: «Les travaux d'améliorations ont permis d'optimiser les espaces en réaménageant les salles d'échographie, plus spacieuses, en salles de mammographie. Ces nouvelles installations offrent la possibilité de réaliser des biopsies stéréotaxiques (sous rayons X). Parallèlement, les salles de mammographie, aux espaces plus restreints, sont désormais spécifiquement dédiées aux interventions échographiques. Cette redistribution des espaces permet une utilisation plus ciblée pour chaque type de procédure.»

L'un des deux mammographes est déjà opérationnel, tandis que le second le sera à la fin du mois. L'équipe d'ATM de radiologie et les 4 médecins radiologues spécialisés en sénologie ont bénéficié d'une formation en tomosynthèse et stéréotaxie afin d'acquérir les compétences spécifiques à cette nouvelle technologie. Par ailleurs, à partir du 4 novembre, afin d'offrir plus de plages horaires aux patients, l'un des deux mammographes sera mis en fonction un samedi sur deux.

Le rôle de la mammographie dans le diagnostic du cancer du sein

La mammographie est le seul outil de dépistage capable de détecter un cancer du sein à un stade précoce, c'est-à-dire avant l'apparition des signes cliniques (masse dure dans le sein, rétraction du mamelon, etc.). Au Luxembourg, le dépistage national organisé par l'État invite toutes les femmes âgées entre 50 et 70 ans, affiliées à la CNS – d'Gesondheetskeess, et résidant au Luxembourg, à réaliser tous les 2 ans une mammographie. Plus de 11.000 mammographies au CHL sont réalisées chaque année, dont 4.300 mammographies dans le cadre du dépistage.

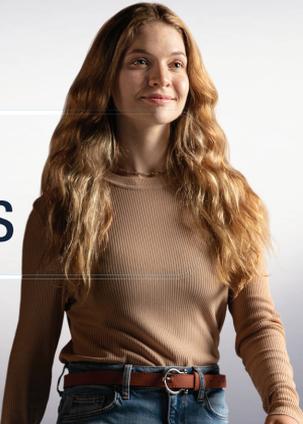
Cette modernisation des équipements de mammographie au sein des hôpitaux aigus luxembourgeois marque ainsi une étape décisive pour renforcer le dépistage précoce et le traitement efficace des cancers du sein au Luxembourg. ●

230940, 09/2023

LAISSEZ LA COMPLEXITÉ DE LA MIGRAINE DERRIÈRE VOUS



PLUS D'INFO

Elles dansent le Nia!

Le Nia, ça vous dit quelque chose ? Certainement pas, car ce sport hybride, qui souffle ses quarante ans cette année, a vu le jour aux Etats-Unis mais peine à percer en Europe. Pourtant, il est accessible à tous car modulable. Il mêle neuf disciplines entre danses et arts martiaux. Découverte.

Sabrina Frohnhofner



Créé aux Etats-Unis dans les années 80 comme une alternative au fitness, le Nia qui signifie "Non Impact Aerobic" est un sport étonnant car il mélange des mouvements de neuf disciplines. Il s'agit d'une pratique qui puise son inspiration dans les arts martiaux, les arts de la danse et les arts de la conscience corporelle.

«C'est une activité surprenante qui s'inspire du taekwondo, de l'aïkido et du tai chi, mais aussi de la danse entre jazz, modern et danse libre. On y ajoute d'autres enseignements plus émotionnels. C'est bluffant», assure Mélanie Laidié qui est tombée dedans, il y a trois ans, par amour pour la danse et l'envie de tester de nouvelles choses.

«L'âge avançant, je n'avais plus envie de compétition, ni de performance. Je recherchais un sport différent. J'ai testé le yoga, le pilates, mais il me manquait quelque chose. J'ai effectué une recherche sur internet et je suis tombée sur la technique Nia.» Révélation.

Neuf disciplines en une

Importé en France, il y a bientôt vingt ans par Régine Petit, le Nia demeure confidentiel en Europe, «Il existe très peu de cours car peu de professeurs sont formés. En France, nous ne sommes qu'une vingtaine, je suis la seule dans l'Est et du côté du Luxembourg», précise Mélanie, qui

a suivi deux stages pour pouvoir enseigner. La force de ce sport? Son adaptabilité.

Tout le monde peut se lancer, car il est modulable. «Les mouvements sont plus ou moins profonds, plus ou moins grands, on peut même être assis sur une chaise. Il existe trois niveaux d'intensité.» En prime, on lâche prise. «On peut improviser.» Les mouvements sont innovants, offrant de grandes plages de liberté et d'expressivité personnelle, et les chorégraphies sont réalisées sur une musique à la fois stimulante et agréable. C'est tonique, ludique et l'effet relaxant est garanti!

Des séances types

Comme dans chaque activité, il y a un échauffement pour dénouer les articulations et réveiller son corps. Il y a des parties douces, d'autres plus rythmées pour le cardio et on finit par un étirement. «On parle de routine. C'est hyper complet.» En une heure, sans s'en rendre compte, le corps tout entier a travaillé, il s'est renforcé, sans se faire mal. «On évolue en musique, c'est un sport bien-être,

“ Le Nia c'est la fusion entre des danses, des arts martiaux et la conscience corporelle. ”



un sport du bonheur.» On ne recherche pas le perfectionnement mais on gagne en confiance au fil des séances, maîtrisant davantage les chorégraphies qui changent régulièrement. *«Et les hommes sont les bienvenus! Il n'y a pas de contraintes»*, invite Mélanie qui donne des cours à Thionville depuis le 13 septembre.

Les bienfaits sont multiples

La pratique permet donc de se libérer la tête, de bouger mais aussi de garder de la souplesse et de l'équilibre. Le stress est évacué, *«On retrouve et renforce la confiance et*



“ On évolue en musique, c'est un sport bien-être, un sport du bonheur. ”

MÉLANIE LAIDIÉ

l'estime de soi. C'est l'activité de la joie de vivre. Le Nia a été créé pour aider le corps à s'auto-guérir en utilisant musique et mouvement.»

La pratique se compose de 52 mouvements qui optimisent le fonctionnement naturel de l'organisme. Des chorégraphies sont proposées et permettent aux pratiquants de bouger et de goûter à diverses pratiques. *«On fait travailler la base du corps mais aussi le centre et les extrémités, les débutants comme les athlètes y trouvent leur compte.»*

Côté équipement, une tenue souple et confortable est recommandée et ça se pratique pieds nus, *«sauf si on préfère garder des chaussettes, mais être pieds nus procure une sensation et une prise de conscience du corps plus affinées.»*

Pont entre l'Orient et l'Occident, vous l'aurez compris, l'univers du Nia vous connecte à votre corps, votre mental, vos émotions et votre esprit. Trois mots clés sont à retenir: explorer, améliorer, soutenir. Explorer en pleine présence son corps par le mouvement. Améliorer son bien-être corporel, mental et émotionnel. Soutenir sa joie et ce quel que soit son âge. Dansez le Nia pour vous sentir bien. ●

Comment est né le Nia?

Le Nia a été créé au début des années 80 par Debbie et Carlos Rosas, tous les deux professeurs et directeurs d'un centre de fitness en Californie. Les membres de leur équipe ainsi que les participants des séances d'aérobic subissaient des traumatismes articulaires régulièrement. Ils ont cherché une technique sans impact au sol, permettant d'améliorer la condition physique tout en prenant du plaisir à bouger, sans forcer. De cette recherche est né le Nia.

Avec le temps, le Nia a pris davantage en compte le bien-être de la personne et est devenu *«Neuromuscular Integrative Action»*. Aujourd'hui, on emploie le terme Nia pour affirmer *«Now I am»*. Cette technique est enseignée dans 38 pays dont l'Afrique du Sud, l'Allemagne, l'Angleterre, la Belgique, le Canada, l'Espagne mais aussi le Japon, la Suisse et bien sûr les Etats-Unis où de nombreux studios de danse et de fitness ventent les vertus de la discipline. Depuis 2005, des cours sont donnés en France et au Luxembourg, mais les profs sont rares.

SORTIR



EXPOSITION

Louise Charlier

Durant sa résidence, l'artiste travaillera sur la création d'une installation artistique interactive, modulable et itinérante: la Bibliothèque des Imaginaires Spatiaux. Espace de connaissances et de rencontres, le projet s'inscrit dans un travail de recherche d'un doctorat en arts et sciences de l'art portant le titre «*Constellation des imaginaires spatiaux: repenser nos liens à l'Espace et à la Terre par l'étude des récits alternatifs du cosmos*».

Les premières semaines seront dédiées à la rencontre avec l'artiste, en enregistrant des discussions pour créer une bibliothèque représentant son imaginaire. Ensuite, l'artiste créera une bibliothèque physique pour ouvrir au public de nouvelles perspectives sur les liens entre la Terre et l'Espace.

**Au Centre Culturel de Rencontre -
Abbaye de Neumünster du 15 novembre
au 27 décembre 2023 - neimnster.lu**

CONCERT

JAIN

Jain débarque à la Rockhal pour un concert inédit après 4 ans d'absence!

Quatre années loin de la scène et de son public, quatre longues années d'explorations musicales pour s'y perdre et mieux se retrouver. L'artiste a pris le temps d'écrire et composer un nouvel album dont elle est fière, juste équilibre entre electro, pop et folk. Jain viendra le présenter à la Rockhal «*Déjà 4 ans depuis ma dernière tournée, 4 longues années loin de la scène, sans vous voir et me nourrir de votre énergie. Nous avons vécu tant de choses*



depuis, j'espère que vous avez trouvé la lumière malgré la pénombre... c'est mon cas et j'ai beaucoup de choses à vous dire. Il me tarde de vous retrouver!» Jeanne/Jain
Mardi 12 décembre 2023 à la Rockhal d'Esch-sur-Alzette. Ouverture des portes 20h, Show 20h30.
rockhal.lu

SPECTACLE

VERINO



FOCUS

Nom masculin. Du latin focus: foyer, point où plusieurs choses convergent. En photo: mise au point. En linguistique cognitive: point sur lequel l'attention se concentre.

Entre ce que tu penses, ce que tu veux dire, ce que les autres comprennent, ce que tu crois que les autres pensent alors que tu ne penses pas ce que tu veux dire... FOCUS.

Troisième spectacle. changement de calibre, Verino s'attaque à des sujets globaux, mondiaux et même spatiaux pour faire le point sur ses contradictions et les nôtres.

Si Socrate et Coluche avaient eu un enfant, Focus serait son cadeau de naissance. Parce que je sais que je ne sais rien, ça donne le vertige et c'est marrant.

Affichant complet des mois à l'avance dans les plus belles salles de France et de Paris, Verino triomphe avec FOCUS depuis sa première saison.

**Mercredi 13 décembre 2023 au CHAPITO du Casino
2000. Ouverture à 19h et show à 20h -
Tarif: A partir de 32 € - casino2000.lu**

RECKETTES

SOUPE DE PANAIS AU THYM



L'astuce de Sandrine:

Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse sur chaque portion pour une touche crémeuse supplémentaire.

SOUPE DE CAROTTES ET LENTILLES



L'astuce de Virginie:

Cette soupe de lentilles et carottes légère est riche en fibres, en protéines végétales et en saveurs.

SOUPE DE PANAIS AU THYM

Ingrédients

- 500 g de panais, pelés et coupés en dés
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 brin de thym frais
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 litre de bouillon de légumes (fait avec un cube de bouillon de légumes)
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- 1 c. à s. de graines de tournesol et 1 c. à s. de graines de courge
- Crème fraîche épaisse (facultatif, pour la garniture)

Mode de préparation

- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, et les faire revenir à feu doux pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ajouter les dés de panais dans la casserole et les mélanger avec l'oignon et l'ail. Laisser cuire pendant 5 minutes

de plus, en remuant de temps en temps pour éviter qu'ils ne collent au fond de la casserole.

- Verser le bouillon de légumes dans la casserole. Ajouter le brin de thym frais.
- Porter le mélange à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 20 à 25 minutes (jusqu'à ce que les panais soient tendres).
- Retirer le brin de thym de la casserole. Ensuite, utiliser un mixeur plongeant pour réduire la soupe en purée lisse. Si la soupe est trop épaisse à votre goût, ajouter un peu d'eau bouillante pour l'ajuster à la consistance souhaitée. Assaisonner avec du sel et du poivre selon vos préférences.
- Dans une petite poêle à sec, faire griller les graines de tournesol et les graines de courge à feu moyen pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer légèrement. Les remuer fréquemment pour éviter qu'elles ne brûlent.
- Servir la soupe de panais bien chaude, garnie des graines grillées.

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.



SOUPE DE CAROTTES ET LENTILLES

Ingrédients

- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 4 carottes, pelées et coupées en rondelles
- 200 g de lentilles corail, rincées et égouttées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1/2 c. à c. de curcuma en poudre
- 1/2 c. à c. de paprika doux
- 2 litres d'eau
- Sel et poivre noir
- Jus de citron frais (facultatif pour servir)
- Feuilles de coriandre fraîche ou persil (facultatif, pour la garniture)

Mode de préparation

- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon et le faire revenir pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Ajouter l'ail, le cumin, le curcuma et le paprika dans la cas-

serole. Faire revenir les épices pendant environ 1 minute pour les torréfier légèrement et libérer leurs arômes.

- Ajouter dans la casserole les carottes coupées en rondelles et les mélanger avec les épices et les oignons pendant quelques minutes.
- Rincer les lentilles à l'eau froide dans une passoire, puis les ajouter dans la casserole avec les légumes. Mélanger.
- Verser l'eau dans la casserole et porter le tout à ébullition. Réduire ensuite le feu, couvrir la casserole et laisser mijoter pendant environ 25 à 30 minutes.
- Une fois les légumes et les lentilles cuits, mixer la soupe. Si la soupe est trop épaisse à votre goût, ajouter un peu d'eau chaude pour l'ajuster à la consistance désirée mais pas trop car un velouté est plus agréable et plus consistant.
- Assaisonner la soupe avec du sel et du poivre.
- Servir la soupe chaude, garnie d'un filet de jus de citron frais et de quelques feuilles de coriandre fraîche ou de persil, si vous le souhaitez.

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!



Piles et accumulateurs: utilisation intelligente - traitement écologique

L'utilisation des accumulateurs et autres systèmes rechargeables permet de réduire le nombre de piles jetables, d'économiser de l'argent et de protéger l'environnement et les ressources naturelles. De nos jours, de plus en plus d'accumulateurs au lithium pouvant stocker beaucoup d'énergie sont utilisés.

Pour les piles rechargeables, il est particulièrement important de veiller à ce qu'elles soient utilisées correctement, afin qu'elles ne soient pas endommagées. Pensez également à utiliser de l'électricité issue des énergies renouvelables.

Prévention

En utilisant des piles rechargeables, vous réduisez l'utilisation de piles jetables et économisez de l'argent. La charge via des cellules solaires peut également être une alternative.

Elimination et recyclage!

Les piles portables et accumulateurs rechargeables peuvent être remis à la collecte mobile, aux centres de ressources et, en partie aussi être rapportés dans le

“ En utilisant des piles rechargeables, vous réduisez l'utilisation de piles jetables et économisez de l'argent. ”



commerce. La collecte des piles usagées s'inscrit dans le schéma de la responsabilité élargie des producteurs Ecobatterien.

Ecobatterien et la SuperDrecksKëscht® veillent à ce que les nombreuses ressources contenues dans les piles portables, en particulier les matières premières critiques et les métaux, soient recyclées autant que possible et que les polluants soient traités et éliminés de manière à ne représenter aucun danger pour l'environnement et la santé.

Les accumulateurs à haute énergie, tels que les batteries au lithium, peuvent contenir de grandes quantités d'énergie, même lorsqu'ils sont déchargés (risque de court-circuit ou d'incendie). Manipulez-les avec soin.

Plus d'informations dans le dictionnaire des produits SDK sur produits.sdk.lu.



www.ecobatterien.lu

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**.



www.sdk.lu



www.ecobatterien.lu



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

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: 30/11/23



Anne Guglielmetti
Deux femmes
et un jardin



Deux femmes et un jardin

L'auteur

Anne Guglielmetti est née en 1952 d'un père italien et d'une mère lorraine. Elle est romancière et traductrice de livres d'art et d'architecture.

Son ouvrage

L'histoire touchante d'une amitié inattendue nouée au cœur d'un jardin de Normandie. Entre *L'Élé-*

gance du hérisson de Muriel Barbery et *Une année à la campagne* de Sue Hubbell, ce court roman nous entraîne dans un monde sensible, délicat, à la poésie horticole.

Après des années à faire des ménages en région parisienne, Mariette hérite d'une vieille bâtisse délabrée en Normandie. Charmée par les lieux, elle y emménage et se réfugie dans son jardin en friche, très à l'écart du monde. Mais bientôt, Louise, une adolescente venue passer ses vacances dans la région, interrompt cette retraite. La jeune fille cherche un refuge pour échapper à l'ennui et la lourdeur familiale. Toutes deux nouent une complicité silencieuse autour du jardin sauvage et de l'émerveillement qu'il suscite. Le lien singulier créé cet été-là modifiera à jamais l'existence de chacune des deux femmes.

L'avis de la rédaction

L'auteur utilise une écriture délicate, sobre, emplie de poésie pour décrire une rencontre improbable, une histoire d'amitié entre Mariette, une vieille dame et Louise, une adolescente. Le focus est fait sur leur passion du jardin, de la nature mais pas du tout sur les personnages qui passent un peu en second plan.

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.

DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps
et retrouvez un transit idéal

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

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



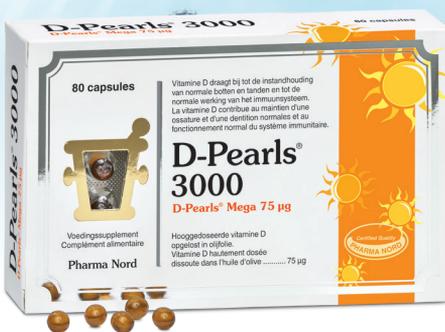
CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

Votre immunité est-elle bien armée ?

Renforcez votre système immunitaire* !



+ Disponible en pharmacie

● **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D₃* naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.

● **SELENIUM+ZINC** apporte les vitamines A, B₆*, C*, E et les oligo-éléments sélénium* et zinc*.

* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire



Vous voulez tout savoir sur les compléments alimentaires à base scientifique ?

Scannez le code QR et inscrivez-vous.

Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr