N°84 - décembre 2023

GRATUIT

Letz be healthy

SPORT:
disciplines aériennes
et lâcher prise

BEAUTÉ
Irrésistibles
cadeaux

Stress:
le pouvoir de la
respiration

Quels jouets pour Noël?

RÉCONFORT
Le chocolat...
profiter sans abuser

Service des Urgences
réaménagé au CHL

NUTRITION
Garder un ventre plat



Exclusivités WEB
Nos meilleurs
articles en ligne

Huiles essentielles
Quels antimicrobiens naturels?

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



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.

édito



Un moment de partage

Nous voici en décembre, ce mois de festivités et de célébrations où nous avons tendance à nous laisser aller un peu plus que d'ordinaire en nous délectant de mets succulents et de boissons exquises. C'est une période où la tentation est à son comble, mais il est crucial de préserver notre bien-être et notre santé, même pendant les festivités. Nous vous encourageons à veiller sur vous et à maintenir votre confort pendant cette période.

Dans cette édition de *Letz be healthy*, nous avons réuni des astuces et des conseils pour vous aider à maintenir votre forme et votre vitalité tout en profitant pleinement de cette fin d'année.

Il est possible que cette période s'avère stressante et trépidante, mais il est essentiel de continuer à trouver du temps pour prendre soin de vous, que ce soit en faisant de l'exercice, en partageant des moments avec vos proches ou en vous accordant un moment de détente de temps en temps. Le faire doit devenir une habitude.

De notre côté, nous sommes à pied d'oeuvre pour préparer *Letz be healthy* de Janvier-Février 2024. Des nouveautés se profilent à l'horizon car nous aspirons à évoluer et à vous surprendre. Nous préférons garder le mystère mais nous sommes impatients de vous présenter cette édition synonyme de changements positifs. Nous sommes convaincus que vous apprécierez ce que nous mijotons et que vous continuerez à savourer notre magazine en 2024.

Nous vous souhaitons de passer de merveilleuses fêtes de fin d'année, emplies de bonheur, de santé et de moments précieux.

Continuez à prendre bien soin de vous.

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.

CMCM

ÄR GESONDHEETSMUTUELLE

ZANTER 1956



L'assistance médicale mondiale 24h/24 et 7j/7 est incluse automatiquement dans notre package de base.
De plus, en cas d'un incident à l'étranger, vous pouvez en profiter dès le premier jour de votre adhésion CMCM.

Envie de devenir membre? Rendez-vous sur **www.cmcm.lu**

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

cmcm_luxembourg @cmcm_lu cmcm_lu cmcm_lu CMCM Luxembourg CMCM-App

Letz be healthy
N°84 - décembre 2023

Sommaire



6
Beauté .....
Une sélection d'irrésistibles cadeaux



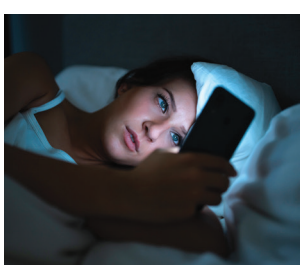
8
Enfance .....
Quels sont les jouets à offrir à Noël?



10
Bien-être .....
Un outil accessible et gratuit en permanence pour gérer votre stress: le pouvoir de la respiration



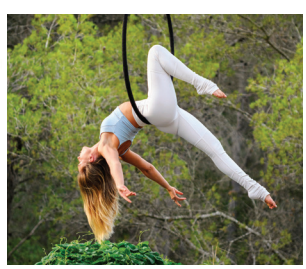
12
Réconfort .....
Le chocolat: profiter sans abuser



14
Conseils du mois .....
• Hiver: pour bien compter sur votre microbiote
• Sommeil perturbé?



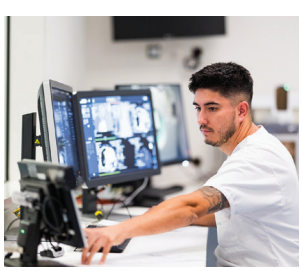
18
Huiles essentielles ...
Quels antimicrobiens naturels?



20
Sport .....
Les disciplines aériennes vous invitent au lâcher prise



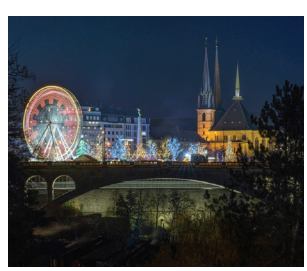
22
Nutrition .....
Garder un ventre plat est synonyme de santé et d'un vieillissement optimisé



24
CHL .....
Le service des Urgences réaménagé pour une meilleure prise en charge des patients



26
Animaux .....
Le confort de la chatière, un plus pour votre félin



28
Sortir .....
Marché de Noël, musique & one man show



29
Recettes .....
• Gratin de courge butternut au parmesan
• Sablés pour les fêtes

32
Exclusivités web .....

34
Concours .....

Retrouvez-nous en ligne

Une sélection d'irrésistibles *cadeaux*

Plus que jamais, à l'approche de Noël, c'est le moment de briller! Découvrez nos secrets de beauté pour vous préparer à la saison la plus merveilleuse de l'année.

Sandrine Stauner-Facques .....

Plongez dans un monde glamour festif et de bien-être. Laissez-nous vous guider dans notre sélection.

Cadeaux mixtes

Pour un massage...

Rainpharma a créé le coffret «Massage o'clock» qui contient tout pour un massage relaxant de la tête aux pieds. Le *Professional Massage Oil* pour le corps, le *Refreshing Foot Massage Oil* pour les pieds et le *Balming Face Polish* pour le visage.

Rainpharma propose également le coffret «*One step a time*» avec tous les produits pour faire du soin de vos pieds un véritable rituel.





Soin du corps et des mains

Le coffret cadeau Winter Comfort de *Weleda* est 100% naturel: idéal pour les fêtes de fin d'année avec cette crème de douche et cette crème pour les mains. Découvrez le parfum doux et épicé de la senteur 100% naturelle de l'anis étoilé, de la vanille et du citron qui procure un réconfort et un moment de détente.
Louis Widmer a concocté un coffret avec un gel douche et un shampooing doux pour prendre soin de vous.

Anti-âge



Avène propose une mousse nettoyante couplée à la crème Hyaluron Active B3 spécifique pour la régénération cellulaire du visage.

Calendrier de l'Avent Apivita

Ce calendrier est magnifique et complet avec sa mousse nettoyante visage, sa crème mains hydratante, un masque visage express, un gel douche, un soin des lèvres miel, un lait corporel. Découvrez l'huile BEO et Mini Aqua Beelicious Oil, un masque capillaire express



hydratant et un shampoing hydratant, une eau de toilette. Les produits sont placés dans un élégant coffret.

Cadeaux hommes



Découvrez le plaisir ultime du rasage avec le kit de découverte El Cid. Économique et éco-responsable, ce rasoir de sûreté offre une précision inégalée. Le savon bio crée une mousse onctueuse, sublimée par le blaireau synthétique Black Fiber. Transformez votre routine rasage avec ce kit de la marque belge *RAZ*WAR*!

Cadeaux femmes

Pour vos cheveux

C'est un cadeau hyper original, magnifique, écolo et *made in Belgium!* Le coffret *KANJO* comprend une serviette en microfibres toute douce pour les cheveux (qui réduit le temps de séchage de 50%), une petite pince à cheveux et un petit peigne. Le produit existe dans deux couleurs emblématiques: *Faded Oak* et *Sandstone Tortoise*. Pinces et peignes sont fabriqués en acétate de cellulose, matériau très solide, durable, flexible et compostable (ce qui différencie la marque de ses concurrents qui utilisent du plastique). De grandes pinces peuvent être achetées individuellement.







Pour vos yeux

N'importe quelle femme sera ravie de recevoir une palette d'ombres à paupières de qualité. La soft touche eyeshadow de *Couleurs de Noir* est parfaite. La marque propose 3 palettes avec des tons différents.
Sinon, pourquoi ne pas choisir dans la même marque le coffret *Clean Beauty Eye Essentials* avec 3 produits: deux ombres à paupières en stylo et un mascara F-Oxy pour souligner encore votre regard.

Pour le corps



On aime la marque *Caudalie* et nous avons craqué pour le coffret «Les essentiels corps nutrition» avec l'huile de soin lissage & flow et le beurre pour le corps vegan relipidant offert. Routine idéale pour une peau radieuse et hydratée tout au long de l'année dans un subtil parfum de figue 100% naturel. Autre coffret qui plaira: «Coffret - les essentiels éclat illuminateurs» qui contient l'huile de soin et un gel douche soleil des vignes et la crème premier cru offerte. Routine idéale pour un teint radieux tout au long de l'année et pour nourrir votre corps avec un délicieux parfum d'été. ●



Pour vos ongles

Certains vernis à ongles peuvent contenir des perturbateurs endocriniens, ce qui peut avoir des répercussions sur la croissance, le développement, la reproduction, et même augmenter le risque de certaines maladies. C'est pourquoi nous avons envie de vous faire découvrir une marque de vernis classiques et semi-permanents exceptionnels. La marque *Manucurist* qui a créé la première alternative green et clean aux semi-permanents traditionnels. Les ingrédients sont clean, vegan, non testés sur les animaux et fabriqués en France.
Vous avez le choix entre des vernis traditionnels ou semi-permanents *Green Flash* qui tiendront plus longtemps. La gamme de couleurs est étonnante et les vernis semi-permanents se retirent en 1 minute sans avoir à limer et abimer vos ongles. Pour Noël, achetez-vous ou offrez le kit complet avec la base, la couleur, le top coat, le dissolvant et la lampe Led: c'est vraiment un beau cadeau.





Quels sont les jouets *à offrir* à Noël?

Noël approche et avec lui la valse des cadeaux s'annonce. Mais comment choisir ceux destinés et adaptés aux moins de 2 ans? Doit-on en acheter plusieurs? Faut-il forcément regarder l'âge indiqué sur les emballages? Angélica Aque vous aide à faire le bon choix.

Sabrina Frohnhofer

Plus que quelques jours et ce sera Noël. Il y aura, sous le sapin, des cadeaux, mais comment faire son choix lorsqu'ils sont destinés à un enfant? Au hasard? En fonction des tendances?

D'après Angélica Aque, professionnelle de la petite enfance, à Thionville et au Luxembourg, à la tête de Co Né Sens: «*Un jouet a son importance et donc ne se choisit pas à la légère. Grâce à lui, un petit découvre le monde et développe des apprentissages comme le langage, les sens, les émotions et la créativité.*»

Au fil des mois et de son évolution

Dès 3 mois, les jeux sensoriels sont conseillés: hochets, cubes ou doudous voire objets à mordiller. A partir de 9 mois, l'enfant s'agrippe, il commence à vouloir marcher et a besoin de pousser ou de tirer des choses, optez pour un trotteur. Puis vient l'âge de l'empilement, des formes, des couleurs. «*A 24 mois, on passe aux jeux d'imitation: dinette, bricolage, poupée sont adaptés.*» A partir de 3 ans, les jeux d'adresse sont recommandés.

> « En jouant, l'enfant découvre le monde, éveille sa curiosité, développe sa créativité. »

A chaque âge son jeu, mais il est important de diversifier l'offre sans accumuler. «*Je conseille un jeu, une action. On peut proposer de la créativité avec du dessin ou de la musique; des sciences autour du savoir et de la cuisine; de la communication; du corporel en utilisant un ballon, un tricycle; sans négliger l'aspect social dans le partage, le jeu ensemble.*»

Prendre du plaisir

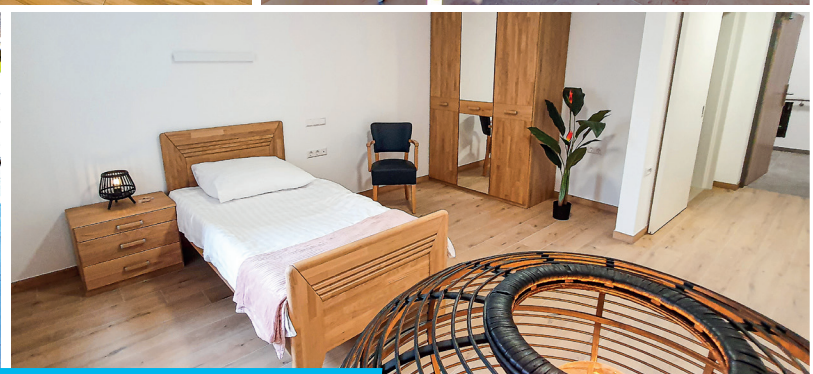
Alors comment choisir? «*Si on connait l'enfant, on peut cibler. Dans le cas contraire, on fait en fonction de l'âge. En revanche, évitez la sur-stimulation: les jeux multifonctions sont déconseillés. Soyez simple.*» A la maison, créez un espace propice au jeu, qui ne sera pas surchargé. «*Optez pour du connu, qui rassure, agrémenté d'un jeu nouveau pour l'émerveillement. Inventez un décor, habillez les poupées.*»

Laissez-le jouer, seul, pour qu'il imagine. «*On ne choisit pas un jeu pour soi, car il nous a plu ou nous rappelle quelque chose. Choisissez pour lui, en fonction de ses goûts et centres d'intérêt. Par le biais du jeu, l'enfant accentue son cerveau, découvre les émotions, travaille ses sens. C'est essentiel à son développement.*» Quant aux jeux vidéo et tablettes, avant 6 ans, on oublie. «*On vit dans une société dans laquelle l'écran est omniprésent. A table, on laisse de côté le téléphone, on éteint la télé. Après il faut vivre avec son temps, ne pas interdire, mais le jeu classique est plus adapté car il est source de partage et riche en valeurs. On prend soin des choses, ça donne aussi confiance en soi. Pour un bambin, prendre un jeu, l'ouvrir, l'observer, le tester, recommencer c'est loin d'être anodin.*» Jouer c'est apprendre à devenir grand, tout simplement. ●









BIEN-VIVRE SON ÂGE EN TOUTE SÉRÉNITÉ

SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT • CANACH

RÉSIDENCE PROPOSANT **4 SERVICES** SOUS LE MÊME TOIT !

RÉSIDENCE SENIORS
LOGEMENT ENCADRÉ
& CIPA

FOYER DE JOUR

LITS DE VACANCES

- 127 Studios & Appartements disponibles à la Location
- Pension Complète
- Personnel qualifié présent sur place 24/7
- Lits de Vacances disponibles

LOGEMENTS LIBRES DISPONIBLES

JOURNÉES PORTES OUVERTES 21 NOVEMBRE • 12 DÉCEMBRE
LES MARDIS ENTRE 10H00 ET 17H00

24 25 50 00
www.paiperleck.lu

SCAN ME

Päiperléck
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

Un outil accessible et gratuit en permanence pour gérer votre stress: **le pouvoir de la respiration**



Lorsque l'on est en état de stress, notre organisme fonctionne en mode survie. Nous allons vous proposer des solutions actionnables pour favoriser un ralentissement général de l'organisme et la détente par le biais de la respiration.

Sandrine Stauner-Facques /Estelle Bayiha

La respiration est un outil puissant et accessible à tout moment pour gérer le stress et favoriser la relaxation. La respiration consciente et contrôlée peut avoir un impact significatif sur notre état mental et physique.

Comment ça marche?

La respiration a la capacité de relier le cœur au cerveau. Selon notre manière de respirer notre corps a le pouvoir de dire au cerveau «*Ok tout va bien je ne suis pas en danger*» ou alors «*c'est la panique*». Si la respiration a le pouvoir de moduler tout cela, c'est grâce à la Variation de la Fréquence Cardiaque (VFC). Pour faire très simple, plus on respire en profondeur depuis l'abdomen plus on se calme, plus on respire de manière rapide par le haut de la cage thoracique plus on s'excite.

Rôle de la respiration

- Oxygénation du corps.
- Élimination des déchets : en expirant, nous éliminons le dioxyde de carbone, un déchet produit par notre métabolisme. Une respiration efficace favorise l'élimination adéquate de ces déchets.
- Régulation du système nerveux.
- Gestion du stress et des émotions (anxiété...).
- Amélioration de la digestion.
- Amélioration de la concentration et de la clarté mentale.
- Soutien au système immunitaire.
- Amélioration du sommeil.
- Équilibre émotionnel.
- Amélioration de la posture.

> « La respiration a la capacité de relier le coeur au cerveau. »

Quelles solutions sont à notre disposition?

La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque vise à réguler ces variations en pratiquant une respiration lente et profonde, généralement à un rythme de 6 respirations par minute (soit une inspiration de 5 secondes et une expiration de 5 secondes). Cette fréquence respiratoire particulière est souvent considérée comme optimale pour induire un état de cohérence entre les battements cardiaques et la respiration.
Pour une pratique optimale il est bon de faire cela 1 à 3 fois par jour mais cela fonctionne aussi en cas de montée de stress immédiat (situation stressante ou émotion intense).

La respiration 3x4 pour apaiser le mental

La respiration 3x4, également connue sous le nom de «carré» est une technique de respiration qui implique un ratio spécifique entre le temps d'inspiration, le temps

de rétention de la respiration et le temps d'expiration. C'est une méthode simple qui peut être utilisée pour favoriser la relaxation, la régulation du stress et le calme mental.

Voici comment la technique de respiration 3x4 fonctionne:

- **Inspiration (4 temps):** inspirer lentement et profondément par le nez en comptant mentalement jusqu'à 4. Remplir vos poumons d'air de manière contrôlée.
- **Rétention (4 temps):** retenir son souffle pendant 4 temps. Cela signifie que vous ne respirez pas pendant cette période, en maintenant l'air dans vos poumons.
- **Expiration (4 temps):** expirer doucement et complètement par la bouche en comptant mentalement jusqu'à 4. Assurez-vous d'expirer tout l'air de vos poumons pendant cette phase.

Répéter trois fois ce cycle.

La respiration 4-2-6 pour apaiser les émotions

La respiration 4-2-6 est une autre technique de respiration qui vise à favoriser la relaxation et à calmer le système nerveux. Cette méthode implique un rythme spécifique de comptage des temps pour l'inspiration, la rétention de la respiration et l'expiration.

Voici comment la technique fonctionne:

- Fermer la bouche et inspirer profondément (respiration abdominale + thoracique) en comptant jusqu'à 4.
- Retenir sa respiration en comptant jusqu'à 2.
- Expirer profondément en comptant jusqu'à 6 la bouche ouverte et conscientiser l'expiration en expulsant tous les désagréments émotionnels.
- Répéter 5 fois ce cycle.
- Faire une pause (1 minute ou plus si besoin).

Recommencer 5 fois de suite

Et si vous avez besoin d'être accompagné pour aller plus loin dans ces pratiques? Voici différentes pratiques à tester auprès de professionnels: le yoga, la sophrologie, le breath work, la méditation, les thérapies respiratoires pour apprendre à respirer. ●



Auraé - 10A, Rue du Puits
L-2355 Luxembourg
hello@auraebyestelle.com
auraebyestelle.com

ice watch



PVPR : 79€

RYTHME CARDIAQUE
PRESSION SANGUINE
ANALYSE DU SOMMEIL
ACTIVITÉ PHYSIQUE
TENSION ARTÉRIELLE

www.ice-watch.com

Ces informations sont données à titre indicatif et ne peuvent servir de base à des décisions médicales.

Le chocolat: profiter sans abuser



Les fêtes arrivent et il faut avouer que c'est une période où l'on cherche un peu de réconfort. C'est aussi le moment où nos papilles gustatives ont envie d'être émoustillées par des délices sucrés, et en particulier par le chocolat.

Sandrine Stauner-Facques

Les chocolats de Noël, les truffes, les bûches au chocolat, et les boissons chaudes agrémentées de copeaux de chocolat sont des incontournables de la saison et il est compliqué de ne pas céder à la tentation.

Bon à savoir

Le chocolat noir de qualité offre divers avantages potentiels pour la santé en raison de sa teneur en cacao. Voici quelques-uns de ses aspects positifs :

- **Antioxydants:** le chocolat noir est riche en flavonoïdes, un type d'antioxydants qui peut aider à combattre les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Les antioxydants peuvent contribuer à la santé cardiovasculaire, à la prévention de certains types de cancers et à la protection contre le vieillissement cellulaire.

- **Amélioration de la santé cardiaque:** des études et essais cliniques ont montré que la consommation modérée de chocolat noir peut réduire le risque de maladies cardiaques en améliorant la circulation sanguine, en diminuant la pression artérielle et en réduisant l'inflammation.

- **Amélioration de l'humeur:** le chocolat contient des composés tels que la sérotonine et les endorphines qui peuvent stimuler la sensation de bien-être et aider à soulager le stress.

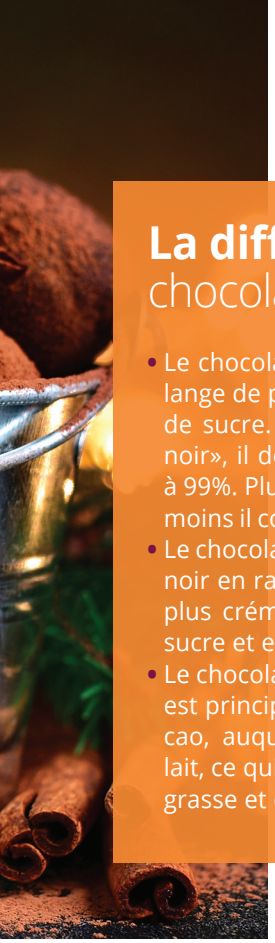
Il est important de noter que ces avantages sont associés à une consommation modérée de chocolat noir, idéalement avec une teneur en cacao élevée (70% de cacao ou plus).

La surconsommation de chocolat, en particulier de chocolat au lait et de chocolats riches en sucre, peut entraîner une prise de poids et des problèmes de santé associés au sucre.

Le chocolat, un aliment antistress

Le chocolat est souvent considéré comme un antidote au stress. Ses saveurs délicieuses et sa texture réconfortante peuvent apporter un soulagement lors de moments stressants. De plus, le chocolat contient des composants qui ont le potentiel d'influencer positivement notre humeur, créant ainsi une sensation de bien-être.

C'est pourquoi beaucoup de gens trouvent le chocolat réconfortant dans des moments de stress.



La différence entre le chocolat noir, au lait ou blanc

- Le chocolat noir est élaboré à partir d'un mélange de pâte de cacao, de beurre de cacao et de sucre. Pour porter l'appellation «chocolat noir», il doit contenir un taux de cacao de 43 à 99%. Plus le pourcentage de cacao est élevé, moins il contient de sucre et plus il est intense.
- Le chocolat au lait est plus gras que le chocolat noir en raison de l'ajout de lait, ce qui le rend plus crémeux. Il contient également plus de sucre et est de ce fait plus calorique.
- Le chocolat blanc, dépourvu de pâte de cacao, est principalement constitué de beurre de cacao, auquel sont mélangés sucre, vanille et lait, ce qui en fait la variété de chocolat la plus grasse et calorique.

Préférez donc le chocolat noir

Le chocolat est un aliment aux multiples vertus souvent injustement associé à la prise de poids.
En réalité, c'est l'abus de sa consommation, en particulier de chocolats gras comme le chocolat au lait ou le chocolat blanc qui peut entraîner une prise de poids.

Le chocolat noir non sucré, en revanche, peut s'intégrer dans un régime sans problème, tant que l'on fait preuve de modération. Consommer un ou deux carrés par jour est largement envisageable.

Les chocolats contenant plus de 90% de cacao sont réservés aux amateurs de saveurs intenses. Il existe même du chocolat contenant 100% de cacao et de beurre de cacao, un choix idéal pour contrôler les envies alimentaires, bien qu'il puisse sembler trop puissant pour certains palais.

Profitez des fêtes

Le chocolat fera partie des fêtes. Vous allez en offrir et peut-être en recevoir. Veillez juste à trouver le bon équilibre et à vous faire plaisir sans abuser.

Sachez également que certains pâtissiers au Grand-Duché veillent à faire leurs desserts de façon à ce qu'ils soient moins caloriques car ils savent que cela est essentiel.

Le chocolat est un incontournable durant les fêtes mais il est essentiel de maintenir un équilibre dans notre alimentation pour bénéficier au maximum de ses bienfaits sans excès. ●

> “ Le chocolat contient des composants qui ont le potentiel d'influencer positivement notre humeur, créant ainsi une sensation de bien-être. ”







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

AWT
Another Way to Treat

CONSEILS DU MOIS

Hiver: pour bien compter sur votre microbiote



Le froid affaiblit nos défenses naturelles. Promiscuité au travail, dans les transports en commun, agendas chargés laissant peu de temps au repos, soleil avare de ses rayons bienfaiteurs... Heureusement, notre corps ne manque pas de ressources pour se défendre! Et le meilleur allié du système immunitaire est sans conteste le microbiote intestinal, qui interagit avec nos défenses pour renforcer nos barrières naturelles.

En effet, l'intestin joue un rôle primordial dans ces mécanismes puisqu'il concentre 70% des cellules de l'immunité et fabrique 90% des anticorps. Beaucoup de choses se jouent au niveau de l'intestin: digestion et absorption des nutriments, production d'hormones impliquées dans le bonheur et le bien-être, et surtout... immunité!

L'intestin, c'est un véritable tiercé gagnant pour les défenses de l'organisme:

- la muqueuse intestinale qui joue le rôle de barrière physique contre les micro-organismes externes;
- le microbiote ou flore intestinale, composé de bactéries de type Lactobacilles et Bifidobactéries qui tapissent la muqueuse en formant une couche protectrice;
- le système immunitaire intestinal qui possède une action locale mais aussi générale sur tout l'organisme.

Ces 3 éléments interagissent étroitement entre eux: les cellules immunitaires de l'intestin communiquent avec la muqueuse et la flore intestinale. Ce «dialogue tripartite» est primordial dans le contrôle du système immunitaire. Et vous pouvez les aider.

ERGYPHILUS® Plus et ERGYPHILUS® Confort, les alliés des défenses naturelles



ERGYPHILUS® Plus est un complément alimentaire constitué d'une synergie unique de 4 souches revivifiables scientifiquement sélectionnées pour leurs propriétés, associées à de la vitamine C qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, et de la vitamine B3, pour préserver les muqueuses. ERGYPHILUS® Plus pourra être conseillé pour soutenir les défenses naturelles notamment pendant la période hivernale lorsque le microbiote peut être fragilisé.

Le format 30 gélules est pratique en cas de voyages dans des pays à risque.

ERGYPHILUS® GST: **pour l'estomac**

Dans la même gamme: ERGYPHILUS® GST est un complément alimentaire à base de souches de Lactobacilles et Bifidobactéries vivantes, rigoureusement sélectionnées pour leur effet favorable au niveau de l'estomac.



La muqueuse gastrique est couverte d'une épaisse couche de mucus la protégeant de l'acidité ambiante, et possède son propre microbiote, formant ainsi un véritable écosystème gastrique, avec un microbiote bien spécifique.

Grâce à ses 2 souches totalement inédites au sein de la gamme ERGYPHILUS®, ***Lactobacillus reuteri*** et ***Lactobacillus pentosus***, ERGYPHILUS® GST est particulièrement conseillé pour soutenir le microbiote fragilisé, en accompagnement de certains types de médicaments pour la sphère gastrique. Son dosage de 16 milliards de bactéries dès 2 gélules est spécifiquement étudié pour soutenir le microbiote.

N'hésitez pas à demander le conseil d'un professionnel de santé.



Le conseil pour les enfants

Votre enfant n'aime pas avaler une gélule? Pour ERGYPHILUS® Plus tout comme ERGYPHILUS® Confort, les gélules peuvent être ouvertes afin de mélanger la poudre à un aliment semi-liquide telle qu'une compote. Sans altérer l'efficacité.





Dans la même gamme: ERGYPHILUS® Confort est un complément alimentaire à base de 5 souches de Lactobacilles et Bifidobactéries vivantes, dosées à 6 milliards par gélule, pour le confort intestinal et pour le soutien du microbiote. ERGYPHILUS® Confort contient des Lactobacilles et Bifidobactéries rigoureusement sélectionnés pour leurs propriétés, et de la vitamine B3, qui contribue au maintien des muqueuses saines, un facteur de première importance au niveau de l'intestin.

Le saviez-vous?

Les laboratoires Nutergia sélectionnent rigoureusement les souches présentes dans la gamme ERGYPHILUS® en fonction de leur intérêt scientifique démontré dans des études cliniques et de leurs caractéristiques de résistance à l'acidité gastrique garantie et d'adhésion à la muqueuse intestinale démontrée.
Ainsi, des études réalisées par un laboratoire indépendant montrent que les Lactobacilles et Bifidobactéries de ERGYPHILUS® arrivent vivants sur leur lieu d'action, et adhèrent aux cellules de l'intestin pour coloniser le microbiote. Les souches sont revivifiables et non micro-encapsulées, identiques à celles physiologiquement présentes dans l'organisme. ●

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

Sommeil **perturbé**?



Six semaines après le passage à l'heure d'hiver, votre rythme de sommeil est toujours perturbé. Vous vous retournez dans votre lit, vous vous relevez et vous vous jetez sur votre tablette ou votre smartphone. Jour après jour, cela ne va pas mieux. Et votre mélatonine, dans tout cela?

La mélatonine est une hormone produite naturellement dans notre organisme à la tombée de la nuit. La glande pinéale est logée dans notre cerveau et produit la mélatonine selon l'intensité de l'exposition de notre rétine à la lumière. Cela, c'est lorsque tout va bien, car quantité de perturbateurs peuvent perturber sa sécrétion.

L'intensité de la lumière ambiante en est un exemple, ainsi que sa longueur d'onde. C'est la problématique des écrans d'ordinateurs, tablettes et autres smartphones. La production de mélatonine sera en effet inhibée si nous sommes démesurément exposés à la lumière bleue de la télé, des téléphones, portables et tablettes, notamment. Le travail posté provoque aussi une désynchronisation de la régulation endocrinienne du sommeil.

Diminution avec l'âge

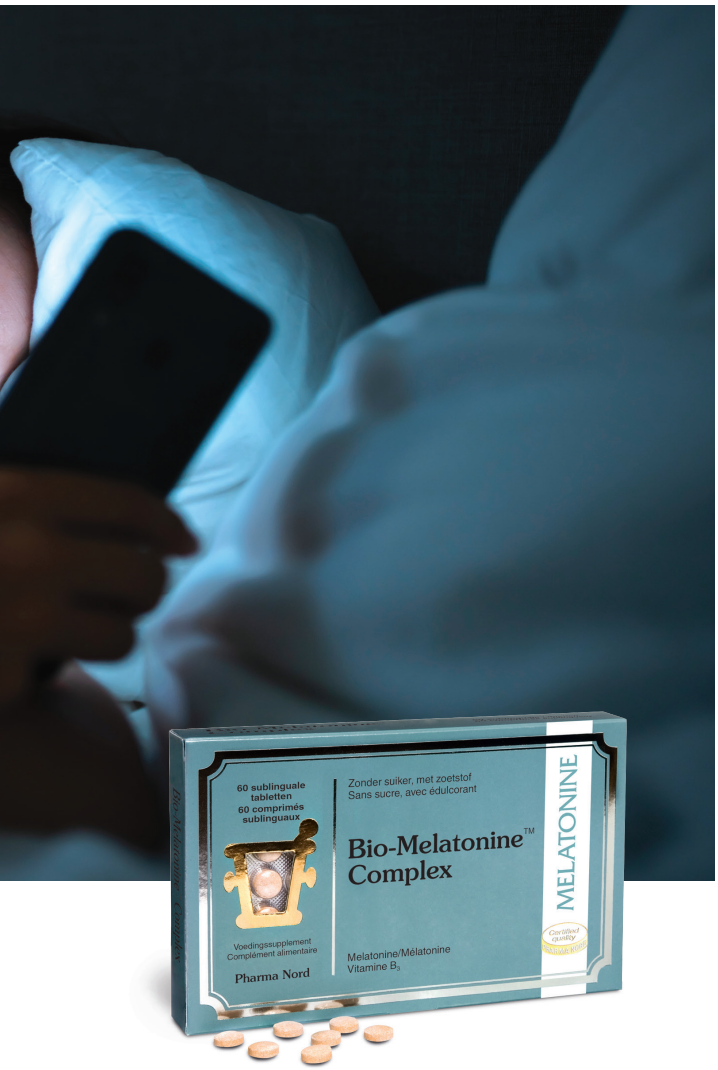
Notre capacité à sécréter de la mélatonine se dégrade petit à petit à cause de l'âge, et d'autres facteurs tels que ceux susmentionnés peuvent affecter le taux de mélatonine dans le corps. Résultat: soit l'organisme en produit trop peu, soit il en sécrète plus tard, ou trop tard.

Saviez-vous que vous pouvez améliorer votre niveau de mélatonine grâce à certains aliments tels que les cerises griottes, asperges, tomates, céréales, noix et graines? Mais cela ne suffit généralement pas si vous êtes en carence.

Une supplémentation pourrait vous aider

Enfin, la prise de suppléments de mélatonine est une option intéressante. Ainsi, Bio-Melatonine Complex, des laboratoires Pharma Nord, est un complément alimentaire qui contient 0,29 mg de mélatonine en substance active par comprimé. Bio-Melatonine Complex contient aussi, outre de la mélatonine, de la niacine (vitamine B3). Pour la production de mélatonine, notre corps nécessite en effet du L-tryptophane, qui est également nécessaire à la production de niacine. Grâce à l'ajout de 10 mg de niacine, le corps doit dépenser moins de L-tryptophane pour produire de la niacine, ce qui laisse plus de L-tryptophane pour la production de mélatonine. Voilà qui est bien pensé, non? De plus, la niacine ou vitamine B3 contribue au fonctionnement normal du système nerveux, au fonctionnement psychique normal, à un métabolisme énergétique normal et à la réduction de la fatigue et de l'épuisement.

Avec un complément alimentaire tel que Bio-Melatonine Complex vous obtenez de la mélatonine pure de haute qualité dans chaque comprimé à faire fondre sous la langue. Bio-Melatonine Complex est tout à fait sûr et contient une quantité standardisée de mélatonine afin que vous sachiez que la quantité de substance active ingérée est exactement la même pour chaque comprimé. Laissez-le fondre sous la langue juste avant d'aller dormir, et bénéficiez d'une absorption optimale de la substance active afin de vous réveiller en pleine forme le matin.



L'atout d'un comprimé orodispersible

L'utilisation d'un comprimé orodispersible permet au corps d'assimiler la mélatonine plus vite et mieux qu'avec un comprimé à avaler. Dans le cas d'un comprimé à avaler, la plupart de la mélatonine ingérée quittera l'organisme sans avoir été utilisée. Un comprimé orodispersible permet à la mélatonine d'être déjà absorbée par les muqueuses buccales sous la langue, ce qui fait une grande différence en assurant une meilleure assimilation de la mélatonine.

Ce produit à prendre avant le coucher est notamment très efficace chez les personnes ayant un style de vie mouvementé ou effectuant de longs voyages en avion.

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

Stilaxx®

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

Stilaxx® Toux sèche
Sirop contre la Toux sèche
Mousse d'Islande + racine de guimauve + racine de réglisse
Soulage rapidement l'irritation
Pour le jour et la nuit
Sans alcool et sans sucre
CNK: 4269-387
Stilaxx® Toux sèche
Sirop contre la toux
Hoestsiroop
Hustenstiller
Bij droge hoest
Bei Reizhusten
200 ml

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

Stilaxx® Toux sèche Droge hoest
Pastilles contre la toux
Hoestpastilles
Mousse d'Islande
IJslands mos
+ racine de réglisse
zoethoutwortel
+ racine de guimauve
heemstwortel
soulage rapidement l'irritation
verlicht snel de irritatie
Sans sucre / Suikervrij
Cassis / Zwarte bes
28 Pastilles
CNK: 4269-395
FORMULE ISLANDAISE
COMPLEXE 3 FOIS

Quels **antimicrobiens** naturels?

Les huiles essentielles ont fait l'objet d'une attention considérable ces dernières années en raison de leurs propriétés thérapeutiques potentielles, notamment leurs effets antibactériens et antiviraux. Dans ce texte, nous examinons les propriétés antibactériennes et antivirales des huiles essentielles d'origan (*Origanum vulgare*), de marjolaine (*Origanum majorana*), de pin (*Pinus spp.*), de thym (*Thymus vulgaris*) et de lavande (*Lavandula angustifolia*).

Les huiles essentielles sont reconnues depuis longtemps pour leurs propriétés thérapeutiques. Parmi ces propriétés, les activités antibactériennes et antivirales ont suscité un intérêt scientifique considérable. Ces huiles contiennent un mélange complexe de composés bioactifs efficaces contre un large éventail de bactéries et de virus, ce qui en fait des candidats précieux comme antimicrobiens naturels.

Origan et marjolaine



Les huiles d'origan et de marjolaine sont riches en composés phénoliques tels que le carvacrol et le thymol. Ces huiles ont une puissante activité antibactérienne contre un large éventail de bactéries. Elles perturbent les membranes des cellules bactériennes, inhibent l'activité enzymatique et finissent par perturber les processus cellulaires, entraînant la mort des cellules bactériennes.

Des études ont montré que l'huile essentielle d'origan peut inhiber la réplication de plusieurs virus, y compris ceux responsables d'infections respiratoires telles que le rhume et la grippe. Ses propriétés antivirales sont attribuées à sa capacité à empêcher le virus de s'attacher aux cellules hôtes et d'y pénétrer.



Huile de pin

L'huile essentielle de pin se caractérise par sa teneur élevée en alpha-pinène et en bêta-pinène. Elle présente des propriétés antibactériennes contre des agents pathogènes tels que *Staphylococcus aureus* et *E. coli.*



Huile de thym

L'un des principaux composants de l'huile essentielle de thym est le thymol, un composé phénolique connu pour ses puissants effets antimicrobiens, qui perturbe le cycle de vie viral en inhibant la réplication virale et en empêchant les virus d'adhérer aux cellules hôtes.
Remède naturel prometteur contre diverses infections virales, l'huile essentielle de thym est efficace contre les virus respiratoires, tels que la grippe et le rhume. Sa capacité à soulager les symptômes respiratoires et à raccourcir la durée des maladies virales en fait un complément précieux.



Huile de lavande

L'huile essentielle de lavande contient des composés tels que le linalol et l'acétate de linalyle, qui ont des propriétés antivirales. Des études ont montré ses effets inhibiteurs sur plusieurs virus, dont le virus de l'herpès simplex et le virus de la grippe. L'huile de lavande perturbe la réplication virale et l'adhésion aux cellules hôtes. ●

Les huiles essentielles extraites de l'origan, de la marjolaine, du pin, du thym et de la lavande présentent des propriétés antibactériennes et antivirales significatives, avec un large éventail d'actions antimicrobiennes, ce qui les rend prometteuses comme adjuvants naturels en médecine traditionnelle.

tropolox

capucine • origan • marjolaine
pin • thym • lavande

IMMUNITÉ[1] • VOIES RESPIRATOIRES[2]

Tropolox est une formule complète et unique à base d'un extrait lyophilisé standardisé de capucine et d'huiles essentielles d'origan, de marjolaine, de pin, de thym et de lavande.

Grâce à la méthode de production unique, Tropolox contient toutes les enzymes et les substances thermolabiles qui assurent un fonctionnement optimal du produit.

- Le pin, l'origan et le thym soutiennent les voies respiratoires.[1]
- L'origan, le thym et la marjolaine soutiennent l'immunité.[2]





SoriaNatural®

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

Les **disciplines aériennes** vous invitent au lâcher prise

Venues des arts du cirque, les disciplines aériennes ont le vent en poupe. Hamac, flying pole et cerceau sont accessibles à tous et ont des vertus insoupçonnées. Laissez-vous porter, on va vous donner envie de voler tout en sculptant votre corps.

Sabrina Frohnhofer

Le yoga aérien ou fly yoga est sans doute la plus connue des disciplines aériennes : il permet de rendre ludique cette pratique ancestrale. Inventée au début des années 2000 aux Etats-Unis et en France, cette version mêle le fitness aux postures de yoga tout en étant suspendu dans un tissu spécial ce qui génère une sensation de légèreté et ça c'est excellent pour vos articulations. *«C'est donc une activité agréable mais qui demeure néanmoins sportive»,* précise Fanny, qui enseigne le yoga au sol et l'aérien. Le fly yoga permet de stimuler la circulation sanguine, de décompresser la colonne vertébrale, de muscler et affiner les jambes, le fessier et les abdos, lutter contre le stress, soulager le dos, les jambes et les lombaires. Après le premier cours, attention aux courbatures.

«Pour beaucoup, le yoga c'est la porte d'entrée dans l'aérien», estime Julie, qui a créé il y a deux ans son Aerial studio à Thionville, dans l'Est de la France. L'ancienne coiffeuse a découvert la pole dance, il y a sept ans, avant de s'aventurer plus loin. *«Ça a été une vraie révélation pour moi qui ne pratiquais aucun sport.»*

Pour ceux et celles - car oui les hommes sont les bienvenus - qui estiment que le yoga est trop mou, ils peuvent s'essayer au Hammock ou hamac aérien. Il s'agit d'une discipline sportive, originale et plus artistique que le yoga aérien. Elle vous permettra de développer force, grâce et souplesse. L'agrès n'est autre qu'un tissu aérien replié en deux et suspendu à ses extrémités pour former un «U». L'acrobate pourra évoluer dans la boucle formée par le hamac à moins d'un mètre du sol pour un aspect plus chorégraphique et un peu plus haut pour un rendu plus acrobatique. Les possibilités sont multiples et riches en sensations, et ce dès la première prise en main. *«On progresse très vite et c'est cela qui est motivant.»*

> “ Ces disciplines supposent un dépassement de soi et contrairement à ce que l'on pense, c'est très cardio. ”

Volez maintenant

Envie de prendre de la hauteur et de virevolter? Accrochez-vous à un cerceau aérien. Tout droit venu du cirque, le cerceau, aussi appelé *Aerial hoop* ou encore *Aerial lyra,* est un agrès qui vous fera évoluer dans les airs, pour des combos (des courtes chorégraphies) à la fois poétiques et renversants! Très accessible, laissez-vous surprendre par la grâce des figures même les plus simples. Souplesse et force sont au programme, tout en fluidité et légèreté.

Quant au flying pole, c'est un combiné entre de la pole dance et du mat chinois, à la différence que la barre n'est fixée que d'un côté, c'est sans aucun doute la pratique aérienne la plus tonique et exigeante car elle suppose une grande concentration pour trouver son équilibre.

Sculptez votre corps

«Avec ces disciplines, qu'on aime ou non le sport, qu'on débute ou pas, on observera rapidement une transformation de son corps. C'est artistique



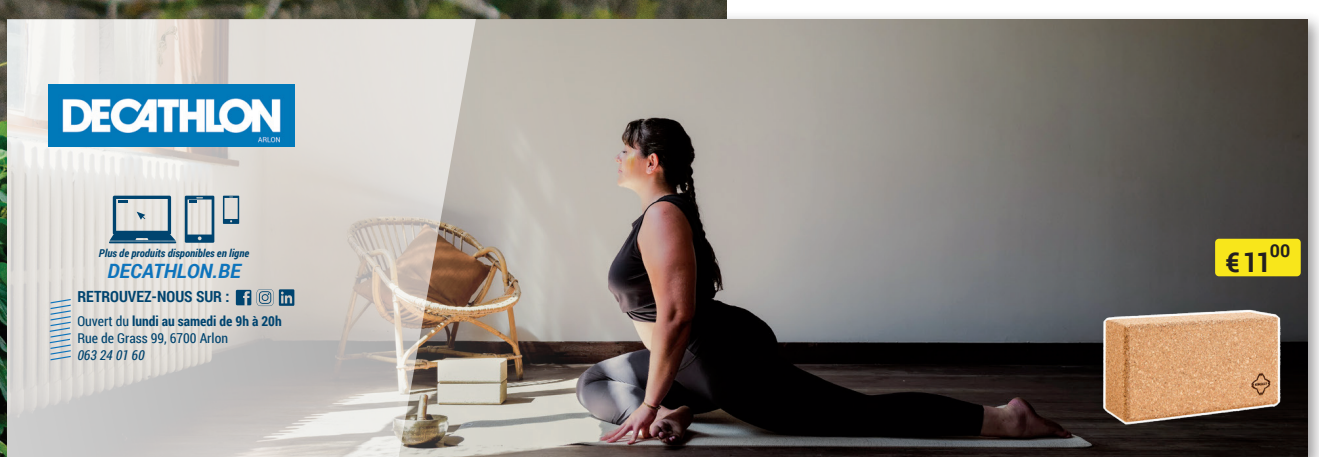


et ludique, on renforce sa sangle abdominale et c'est bon pour le dos.»

Chaque séance dure une heure et suppose un échauffement et des étirements. Pour pratiquer, il suffit d'être mobile, de pouvoir lever la jambe assez haute pour atteindre l'agrès. «*Nos élèves ont entre 25 et 62 ans. Tout le monde peut pratiquer à condition de n'avoir ni problèmes cardiaques ni de souci d'oreille interne.*»

Au fur et à mesure, le pratiquant progresse et donc gagne en confiance et en souplesse. «*C'est un challenge personnel, on arrive à enchaîner des figures tout en prenant plaisir.*» Pour réussir, le lâcher prise est primordial. «*On a la sensation de voler, les personnes sujettes aux vertiges peuvent avoir une appréhension, mais il faut essayer. On peut chuter mais on ne tombe pas de haut.*» Côté matériel, leggings, t-shirts manches longues et chaussettes sont conseillés pour limiter les frottements sur la peau, «*même pour le flying, à la différence de la pole, le revêtement est différent. On évite ainsi les complexes de la petite tenue, qui est nécessaire dans la pole dance et qui peut bloquer les débutantes*», rassure Morgane, qui enseigne aux côtés de Julie et Fanny. Elle a fait de cette barre volante son agrès de prédilection.

Vous l'aurez compris, en optant pour ces disciplines, hors du sol, vous pratiquerez un sport plaisir très complet qui vous procurera de la confiance et de la fierté et qui vous permettra de vous muscler. «*Pour l'apprécier, le mieux c'est de l'essayer, de tester les différentes agrès et de faire son choix*», invite Julie. ●





Garder un ventre plat est synonyme de santé et d'un vieillissement optimisé

Qui ne s'est pas donné pour mission d'avoir un ventre plat ou simplement de le garder? Et bien selon votre mode de vie cela est tout à fait possible.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz

En suivant nos conseils, vous pourrez certainement réduire votre ventre et gagner quelques centimètres, mais il est essentiel d'avoir la volonté et la détermination pour y parvenir.

Le microbiote est primordial

Tout d'abord, il faut comprendre que le bon fonctionnement du microbiote intestinal joue un rôle central dans la quête d'un ventre plat. De plus, l'apport adéquat en polyphénols, que l'on trouve notamment dans les légumes (en évitant certains fruits riches en fructose qui peuvent provoquer des ballonnements), ainsi qu'un équilibre approprié entre les oméga 3 et les oméga 6 sont des éléments à ne pas négliger.

Il est important de rappeler que le microbiote intestinal est en réalité un organe à part entière, en constante communication avec l'ensemble de notre système corporel. Lorsque ce microbiote est caractérisé par une grande biodiversité et un équilibre optimal, cette communication est harmonieuse, c'est ce que l'on appelle l'eubiose.

En revanche, en cas de déséquilibre ou de manque de diversité des micro-organismes, on parle de dysbiose qui peut entraîner des problèmes de ballonnements, compromettant ainsi la réalisation de notre objectif de ventre plat tant désiré. Il est donc primordial de prendre soin de notre microbiote intestinal pour maintenir non seulement un ventre plat, mais aussi une santé optimale.

> « Il est primordial de prendre soin de notre microbiote intestinal pour maintenir non seulement un ventre plat, mais aussi une santé optimale. »

Quelles solutions adopter?

Pour un ventre plat, privilégiez une alimentation méditerranéenne équilibrée avec des proportions de 50% de légumes, 25% de protéines, et 25% de céréales à indice glycémique bas. Adoptez des habitudes anti-ballonnements en mangeant en pleine conscience, en mastiquant bien, en évitant de boire excessivement pendant les repas et en éliminant les boissons gazeuses.

Conseils à suivre...

Pour maintenir un ventre plat, évitez les repas trop copieux le soir et assurez-vous de laisser passer au moins 3 heures entre votre dernier repas et l'heure du coucher. La diversité alimentaire est cruciale pour la santé de votre microbiote, alors évitez de consommer en excès un seul type d'aliment.

De plus, pour réduire les ballonnements, limitez la consommation de chewing-gums et de confiseries industrielles riches en sucres qui peuvent provoquer des gaz. Soyez également modéré dans la consommation d'aliments connus pouvant provoquer des flatulences,



Autres astuces pour avoir un ventre plat

- Notons que les crudités sont aussi de bonnes fibres prébiotiques. Si vous avez des soucis, faites-les cuire légèrement à la vapeur pour attendrir les fibres.
- Attention aux aliments riches en fructose et aux féculents à base d'amidon qui sont toujours à manger avec modération.
- Méfiez-vous des probiotiques de yaourt car la quantité de bactéries n'étant pas suffisante, il faudrait en consommer beaucoup trop afin d'atteindre 1 milliard de bactéries.
- Ayez un mode de vie équilibré. Optimisez votre sommeil car cela réduit le stress.
- Apparemment, pratiquer la pandiculation* serait une bonne option. *C'est un mouvement du corps qui consiste à étirer les bras vers le haut, à renverser la tête et le tronc en arrière et à étendre les jambes, qui s'accompagne souvent de bâillements. Cela stimule la circulation sanguine et booste la production d'endorphines (hormones du bien-être). Bailler est indissociable de l'étirement car de cette façon vous libérez le diaphragme et cela induit l'apaisement.
- N'oubliez pas le rôle salvateur de l'activité physique pour gainer votre ventre car avoir des abdos solides est bon pour votre ventre et votre dos.
- Pratiquez le mental fitness.

comme les crudités et les crucifères (brocoli, chou-fleur, navet...). En suivant ces conseils, vous pouvez favoriser un ventre plat et une digestion plus confortable.

En adoptant une approche consciente de notre alimentation, nous pouvons non seulement obtenir un ventre plat, mais aussi favoriser un vieillissement optimal, prévenir certaines maladies et améliorer notre qualité de vie. En fin de compte, le côté systémique de la micronutrition est un outil précieux pour prendre soin de notre corps et de notre esprit et il est essentiel de leur accorder l'attention qu'ils méritent. ●



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

Fatigué de compter les moutons ?

Bio-Melatonine Complex

Sublingual



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



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

Prix conseillé €10,95 pour 60 comprimés (CEFIP 121.658)
Prix conseillé €20,95 pour 180 comprimés (CEFIP 121.659)

Vous voulez tout savoir sur les compléments alimentaires à base scientifique ?
Scannez le code QR et inscrivez-vous.

Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

Le service des Urgences réaménagé pour une meilleure prise en charge des patients



Au cours des derniers mois, le service des Urgences du CHL a connu d'importants travaux visant à améliorer l'accueil des patients.

Ces travaux de réaménagement ont inclus notamment:

- l'installation d'un scanner spécialement dédié aux Urgences,
- l'installation d'une nouvelle table de radiologie,
- la création d'un local réservé à la réalisation d'échographies en urgence (en cours de réalisation),
- l'agrandissement des différentes salles de consultation,
- la création d'une zone d'attente couchée, attenante aux lits-portes. Cette zone offre aux patients un espace visant à améliorer les conditions d'attente et de confort,
- l'ouverture d'une salle réservée aux consultations psychiatriques, permettant un accueil plus adapté, notamment en termes de discrétion et de sécurité, pour les patients en situation aiguë (en cours de réalisation).



Au-delà de la mise en conformité avec la réglementation en vigueur, la mise en place d'un scanner aux Urgences revêt d'une importance capitale pour le CHL. Géraldine Lorin, cadre soignant responsable du service des Urgences: *«Les Urgences du CHL disposent désormais d'un scanner dédié, améliorant les conditions de diagnostic et de traitement aux Urgences. Cette modalité permet d'accélérer notablement la prise en charge des patients les plus urgents - en particulier des patients polytraumatisés, grâce à son accès direct depuis la salle de déchocage.»*

Depuis sa mise en place début juillet, ce nouveau scanner a déjà effectué pas moins de **2.679 examens**, témoignant de son intérêt et de son impact positif incontestable.

> “ Les Urgences du CHL disposent désormais d'un scanner dédié, améliorant les conditions de diagnostic et de traitement aux Urgences. ”

Les avantages de ce nouveau scanner sont en effet nombreux:

- Optimisation de la gestion des patients provenant des services d'urgence, facilitant la coordination des soins.
- Réduction significative des délais d'attente entre la demande d'examen et sa réalisation.
- Ce scanner permet d'offrir, en appui de l'autre appareil du bâtiment CHL Centre, des possibilités d'examens supplémentaires pour les patients hospitalisés. Cette disponibilité permet de réserver le deuxième scanner de l'hôpital majoritairement aux patients en ambulatoire dont les prises en charge sont programmées. Les plages d'ouverture de ce dernier vont également pouvoir être étendues en soirée, les jours de grande garde.
- En cas de panne ou de maintenance de l'un des deux scanners CT de l'hôpital (site CHL-Centre), il est désormais possible de rediriger les patients vers la seconde machine (sans avoir à transférer sur le site CHL-Eich), évitant ainsi toute annulation de rendez-vous et préservant la continuité des soins. ●

21 Janvier 2024

WORLD ATHLETICS INDOOR TOUR



CMCM INDOOR MEETING

Plus d'informations sur **cmcmindoormeeting.lu**
Organisation : Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme

LUXEMBOURG
LET'S MAKE IT HAPPEN

WORLD ATHLETICS
INDOOR TOUR
BRONZE

EUROPEAN ATHLETICS
YOUR SPORT FOR LIFE

CMCM
ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956

Cloque

FLA - Partners

LOTERIE NATIONALE
MELIÃ LUXEMBOURG
PETERS SPORTS
baloise
SOURCES ROSPORT
D'WAASSER VUM LIEWEN
[LU:NEX]
voyages emile weber

FLA - Print et Media Partners

Tageblatt
reka print+
healthy
CK Charles Kieffer Group

Le confort de la chatière, **un plus** pour votre félin

L'installation d'une chatière dépend de plusieurs facteurs, notamment de votre situation personnelle, de vos préférences et de la sécurité de votre animal de compagnie.



Sandrine Stauner-Facques

Voici quelques éléments à prendre en considération pour décider si vous devez installer une chatière ou non.

Les besoins de votre chat

Les chatières sont un excellent moyen de donner à votre chat la liberté d'explorer l'extérieur à sa guise. Cependant, il est essentiel de prendre en compte la sécurité de votre environnement extérieur. Si vous habitez près d'une route très fréquentée ou dans une zone potentiellement dangereuse pour les animaux, l'utilisation d'une chatière peut accroître les risques pour votre chat. La décision finale dépend de votre évaluation de la sécurité de votre environnement.

> « Les chatières sont un excellent moyen de donner à votre chat la liberté d'explorer l'extérieur à sa guise. »

Chatière simple ou électronique?

Si votre terrain est clôturé et que les chats du voisinage ne peuvent pas pénétrer chez vous, une simple chatière peut suffire. Par contre, si tel n'est pas le cas, mieux vaut opter pour une chatière électronique qui ne s'ouvrira qu'avec la puce électronique de votre chat. C'est sécuritaire car seul votre félin pourra entrer et pas les autres.

Le choix du modèle

Je n'ai pas voulu acheter ma chatière sur le net afin de bénéficier des conseils de professionnels. Et bien ce fut une bien mauvaise idée car personne ne m'a conseillée correctement.

Il a fallu acheter et installer deux chatières pour nous rendre compte qu'elles ne convenaient pas du tout. La 3e fut la bonne heureusement mais pour vous éviter les mêmes désagréments, je souhaite partager mon expérience. Les vendeurs ne connaissent pas grand chose et ne font que vous lire les caractéristiques qu'ils lisent sur la boite d'emballage!

Ainsi la 1ère chatière électronique achetée était géniale. En théorie, la chatière était conçue pour un chat qui pesait jusqu'à 8kg... le mien en fait 5,7 kg donc cela devait aller. Et bien pas du tout... Sachez que cela dépend de la morphologie de votre animal. Le mien étant un Scottish, c'est un chat trapu et le pauvre avait du mal à rentrer et à sortir... L'ouverture n'était pas conçue pour lui...

Je me suis donc orientée selon les conseils du même vendeur sur une simple chatière (non électronique) mais

plus grande. Elle coûtait la moitié du prix mais n'était pas suffisamment qualitative. Nous aurions eu des infiltrations d'eau dans notre porte. Quel périple!

J'ai fini par appeler le SAV de *Pet Safe* (marque connue), chose que j'aurais dû faire dès le début mais encore aurait-il fallu le savoir. J'ai eu une dame charmante au téléphone qui m'a orientée vers un 3e achat qui cette fois était le bon: une chatière plus grande (pour grands chats ou petits chiens) avec un cadre aluminium et une porte isolée pour conditions climatiques extrêmes. Elle est manuelle mais elle est de qualité.

Installation sur une porte

L'installation d'une chatière peut sembler simple, mais elle demande une précision essentielle. Mesurez la hauteur du bas du ventre de votre chat par rapport au sol, et utilisez cette mesure pour placer la chatière au bas de votre porte. Marquez l'emplacement, utilisez une scie sauteuse avec une lame neuve, et faites preuve de patience et d'habileté pour réussir. Une certaine aisance en bricolage est recommandée car la sécurité de votre porte en dépend!

Patience avec votre chat

L'installation de la chatière peut être une épreuve, mais l'éducation de votre chat pour son utilisation en est une autre.

Pour aider votre félin à comprendre le fonctionnement de la chatière, commencez par maintenir la porte ouverte avec du ruban adhésif pendant quelques jours pour qu'il comprenne que c'est un passage possible. Ensuite, incitez-le à passer en utilisant une friandise ou un jouet. Répétez cette étape plusieurs fois par jour jusqu'à ce qu'il se sente à l'aise. Une fois qu'il s'y est habitué, laissez la chatière se refermer lentement sur lui pour qu'il apprenne également comment sortir et pour qu'il tolère le contact.

Soyez patient et encourageant et il finira par maîtriser l'utilisation de la chatière de manière autonome.

Au final, la décision d'installer une chatière dépend de votre situation particulière et des besoins de votre chat. Il est crucial de prendre en compte tous les facteurs afin de garantir la meilleure décision pour la sécurité et le bien-être de votre compagnon à quatre pattes. ●

DÉTOX
MINCEUR
TRANSIT

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





CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

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

Demandez conseil à votre pharmacien



©Ville de Luxembourg

EN FAMILLE

Marché de Noël Luxembourg ville

Avec le début de la saison de Noël, le Luxembourg revêt ses ambiances festives et se transforme en un véritable pays des merveilles hivernales. L'attraction principale sera le marché de Noël éparpillé sur la place de la Constitution et la place d'Armes au cœur de la ville.
Vous pourrez acheter des spécialités traditionnelles de saison, des décorations, de l'artisanat, des jouets, bijoux, vêtements et confiseries. L'endroit propose un programme d'événements et d'activités convivial pour toute la famille. Les points forts comprennent des promenades sur la grande roue et un train miniature, une patinoire, des concerts, des ateliers et différents spectacles divertissants.
Du 24 novembre 2023 au 7 janvier 2024 de 11h à 21h (dimanche-jeudi) et de 11h à 22h (vendredi-samedi). Notez que les marchés ferment à 17h le soir de Noël.

ONE MAN SHOW

Artus

«Dans ce spectacle Artus ne dépassera pas les limites, puisqu'il n'en n'a pas mises!».
Comédien et humoriste français, Artus foule les scènes depuis 2010. Il se fait connaître du grand public en 2011, lors de sa participation à l'émission de France 2 *«On n'demande qu'à en rire»* de Laurent Ruquier.
Hormis ses tournées depuis lors, l'humoriste accumule également les participations aux émissions de télévision et radio (*Vendredi tout est permis, L'Emission pour Tous, What Ze Teuf, l'Hebdo Show*...).
Artus a aussi participé à la septième saison de *«Danse avec les Stars»*, diffusée sur TF1.



La même année, il sera dans l'émission sur M6 *«Le Meilleur Pâtissier».* Entre 2016 et 2018, il devient chroniqueur dans plusieurs émissions et anime divers galas tels que *«Les Globes de Cristal».*
Mercredi 17 janvier 2024 au CHAPITO du Casino 2000. Ouverture à 19h et show à 20h - Tarif: à partir de 35€ - casino2000.lu

MUSIQUE

ENGLBRT



Le duo luxembourgeois ENGLBRT composé de Georges Goerens et de Niels Engel a pour objectif de repenser le concept traditionnel d'un concert en direct au cours de cette résidence. Pour cela, ils veulent expérimenter les frontières entre l'analogique et le numérique, l'interprète et le public, le réel et l'imaginaire. En se concentrant sur l'aspect de création instantanée de la musique grâce à leur live set hybride qui permet aussi bien l'écriture traditionnelle que des sons plus expérimentaux, le groupe souhaite travailler avec son équipe sur une scénographie innovante en poussant l'aspect participatif d'un concert live. L'objectif de la résidence est de trouver la forme appropriée qui accompagne la musique défiant les genres que ENGLBRT propose.
Jusqu'au 19 février 2024 à l'Abbaye de Neimënster - Un concert de restitution sera donné à l'issue de la résidence. La date sera communiquée sur les réseaux sociaux et sur neimenster.lu

GRATIN DE COURGE BUTTERNUT AU PARMESAN



L'astuce de Sandrine:
Avant de servir, râpez finement le zeste d'un agrume (orange ou citron) et saupoudrez-en délicatement sur le gratin.

SABLÉS POUR LES FÊTES



L'astuce de Virginie:
Vous pouvez ajouter sur votre pâte non cuite des amandes effilées pour donner du croquant et un aspect élégant.

GRATIN DE COURGE BUTTERNUT AU PARMESAN

Ingrédients

- 1 courge butternut moyenne, pelée, épépinée et coupée en dés
- 2 c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre
- 1 tasse de lait (lait d'amande ou lait de coco pour une version plus légère)
- 2 c. à s. de farine tout usage (ou une alternative sans gluten)
- 50 g de parmesan râpé
- 100 - 150 g de noix de pécan
- 1/2 c. à c. de noix de muscade râpée (facultatif)
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 c. à s. de persil frais haché (pour la garniture)

Mode de préparation

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Placer les dés de courge butternut dans une terrine, les arroser d'huile d'olive, saupoudrer de sel et de poivre, puis bien mélanger pour enrober uniformément les dés de courge. Les placer sur une plaque de cuisson.
- Faire cuire au four pendant environ 25-30 mn (jusqu'à ce que la courge soit tendre et commence à dorer). Retirer du four et réduire la température du four à 175°C.
- Dans une petite casserole, faire chauffer le lait à feu moyen. Dans un autre récipient, mélanger la farine et le parmesan. Verser ce mélange dans le lait chaud en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter la noix de muscade râpée si vous le souhaitez, puis retirer du feu.
- Choisir votre plat à gratin, le beurrer. Disposer les dés de courge butternut cuits. Verser la sauce au parmesan sur les dés de courge.
- Parsemer de noix de pécan.
- Enfourner le plat pendant environ 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le gratin soit doré et que la sauce bouillonne.
- Servir le gratin de courge butternut au parmesan chaud en accompagnement d'une viande ou en plat principal pour un repas végétarien festif.

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.



SABLÉS POUR LES FÊTES

Ingrédients pour 20 à 30 sablés selon vos emporte-pièces



- 200 g de farine
- 100 g de sucre en poudre (vous pouvez réduire la quantité de sucre si vous le souhaitez)
- 100 g de beurre non salé, à température ambiante
- 1 œuf
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 1 c. à c. de cannelle en poudre ou d'épices à pain d'épices
- Une pincée de sel

Mode de préparation

- Préchauffer votre four à 180°C et tapisser une plaque de cuisson de papier cuisson.
- Dans un bol, mélanger le beurre ramolli et le sucre jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Ajouter l'œuf et l'extrait de vanille, et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- Incorporer ensuite la farine, la cannelle (ou les épices à pain d'épices) et une pincée de sel. Ne mélanger pas trop, juste assez pour incorporer les ingrédients.
- Former la pâte en une boule, l'envelopper de film plastique et la réfrigérer pendant environ 30 minutes.
- Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte à une épaisseur d'environ 5 mm.
- Utiliser des emporte-pièces de Noël pour découper des formes dans la pâte et les placer sur la plaque de cuisson préparée.
- Enfourner les sablés pendant environ 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés sur les bords.
- Laisser refroidir les sablés sur une grille.

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!



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

Vous les avez manqués?

**Ne manquez pas ces articles publiés sur notre site letzbehealthy.lu
Et cette sélection n'est qu'un aperçu... Scannez le QR code pour lire en ligne et profitez-en pour vous inscrire à notre newsletter si ce n'est pas encore le cas.**

Les punaises de lit: une menace croissante en France et en Europe



Les punaises de lit, parasites de petite taille mais redoutables, sont devenues un sujet brûlant en Europe. Ces insectes suceurs de sang se sont rapidement multipliés ces dernières années, causant des problèmes croissants pour les habitants, les voyageurs et les gouvernements qui tentent de trouver des solutions.

Manger moins de sucre et mieux vivre



Entretien avec Anne Villeroy Lammar, naturopathe, conseillère en hygiène de vie et réflexologue plantaire. Nous parlons avec elle du sucre qu'il nous faut à tout prix réduire pour vivre mieux et en harmonie avec notre corps sans lui faire de mal.

6 idées pour retrouver son calme intérieur Mesdames



Voici 6 idées pour vous faire prendre conscience de l'essentiel... L'effervescence tant physique que mentale est toujours à son comble avec nos modes de vie ; ce qui peut s'avérer à la fois frustrant et épuisant. Voici quelques pistes à explorer pour nous calmer et avoir une sérénité intérieure à toute épreuve.

Comment reprendre le sport par Massimiliano De Angelis



Reprendre le sport... Cela n'est pas évident pour tout le monde. Notre vie actuelle fait que nous ne sommes pas toujours en mesure de faire du sport de façon régulière. Massimiliano nous explique comment reprendre le sport sans se blesser. Il a les compétences nécessaires pour nous aiguiller.

Interview de Louis BERTIGNAC



Louis Bertignac était de passage à l'Atelier le mois dernier et nous a accordé une interview. Cet artiste est une icône incontournable de la scène musicale française. Du haut de ses 69 ans, il a marqué plusieurs générations par son talent exceptionnel en tant que chanteur, auteur-compositeur, guitariste et interprète. On a adoré cet entretien...

Les fascias selon Massimiliano De Angelis



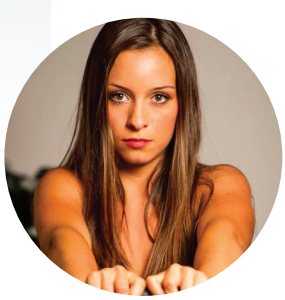
Les fascias selon Massimiliano De Angelis sont d'une importance capitale. Grâce à une profonde compréhension des fascias, Massimiliano a élaboré une approche unique pour concevoir une grande partie de ses séances d'entraînement personnalisées avec ses clients. Cette approche est super intéressante car peu de coachs font leurs cours par rapport à cela...

Interview de La Bajon



La Bajon était de passage au CHAPITO du Casino 2000 le mois dernier. L'occasion pour nous de la rencontrer et de lui poser plein de questions... La Bajon, de son vrai nom Anne-Sophie Bajon, est une comédienne, auteur et humoriste française qui s'est forgée une réputation grâce à son humour incisif et sa capacité à mettre en lumière les travers de la société. Une chouette nana qui a bien les pieds sur terre malgré le titre de son dernier spectacle Extraterrienne.

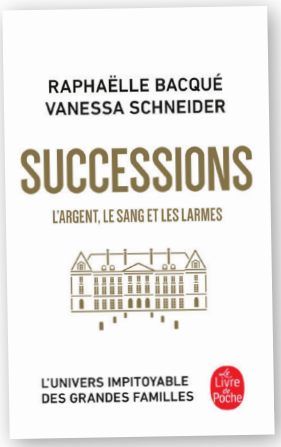
Cours n°4 de Caroline Kehl, personal trainer



Voici votre cours n°4 de Caroline, notre coach qui prépare consciencieusement pour notre rubrique LETZ MOVE quelques cours à faire chez vous. Vous n'avez qu'à suivre ses instructions et vous aurez fait votre sport de la journée ! Car, vous le savez, il est bon pour tout le monde de pratiquer une activité physique tous les jours... Ce cours de FULL BODY va vous prendre 28 minutes de votre temps...

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: 31/12/23



Successions

Les auteurs

Raphaëlle Bacqué et Vanessa Schneider sont toutes deux des journalistes et écrivains françaises renommées.

Raphaëlle Bacqué est une journaliste et écrivain française née en 1973. Elle a travaillé pour le journal *Le Monde* et est l'auteur de plusieurs livres, dont certains portent sur des sujets politiques et sociétaux en France.

Vanessa Schneider est également une journaliste et écrivain française. Elle est notamment connue pour ses écrits sur la culture et la société. Elle a travaillé pour différents médias, dont le journal *Libération.*

L'ouvrage

Un père, des enfants, une entreprise à transmettre. Balzac en a fait le terreau de nombreux romans, les Américains des séries à succès, mais la réalité dépasse la fiction. Cette enquête riche en révélations plonge dans les coulisses et les secrets de famille du capitalisme français. Vincent Bolloré a rebâti son empire pour le rendre désirable aux yeux de ses enfants. Mais il ne lâche rien.
Bernard Arnault élève les siens comme on entraîne des chevaux de course.
Jérôme Seydoux ne juge personne à sa hauteur. Dans la tribu Bouygues, c'est l'outsider qui a finalement gagné.
Arnaud Lagardère, lui, a réduit méthodiquement l'héritage de son père, comme une vengeance oedipienne...
Méconnues jusqu'à présent, les histoires de succession des Pinault, Decaux, Hermès, Mulliez, Peugeot, Gallimard ou Bettencourt racontent les privilèges, les haines et les trahisons qui empoisonnent les liens du sang.
Sujet tabou, dossiers explosifs. Histoire universelle.
Au fil d'un récit haletant, deux journalistes réputées nous dévoilent pour la première fois la véritable nature du pouvoir en France.

L'avis de la rédaction

Avec leur ouvrage «*Successions*», les journalistes Raphaëlle Bacqué et Vanessa Schneider dressent le portrait de douze grandes familles françaises en mettant en lumière les défis liés à la transmission et au passage de témoin. Cette mission s'avère particulièrement délicate, car il est déjà difficile d'émerger, mais encore plus complexe de subsister... Un livre intéressant qui montre des univers impitoyables où la question de la transmission et de l'héritage est synonyme de fractures et de déchirures.

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



Se débarrasser en toute sécurité des médicaments non utilisés et des produits cosmétiques usagés !

Ne pas jeter les médicaments dans la poubelle, la toilette ou le lavabo !

Utilisez les opportunités de reprise offertes par votre pharmacie ainsi que la **SuperDrecksKëscht®** *mobile, sans oublier les centres de ressources.*

medi.sdk.lu Infotél. 488 216 1

SDK RESSOURCEN INNOVATIOUN NOHALTEGKEET CIRCULAR ECONOMY
SuperDrecksKëscht®

Aktioune vum Ministère fir Ëmwelt, Klima an nohalteg Entwécklung mat de Gemengen, der Chambre des Métiers an der Chambre de Commerce

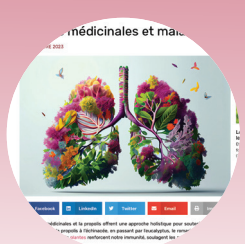
Letz be **healthy**

letzbehealthy.lu



Votre magazine en ligne

Nouveautés...
vidéos santé.... concours...
en interaction avec
votre magazine



Articles exclusifs

Nous continuons à vous informer et à vous partager nos coups de cœur tout au long de l'année...



Concours

Participez à nos concours.
A gagner en permanence: des livres, des produits à tester et d'autres cadeaux. Pour ne pas les manquer, suivez-nous sur Facebook !



Vidéos

Avez-vous testé les cours en ligne de nos coachs sportifs ?



Newsletter

Inscrivez-vous à notre newsletter pour être informé de la sortie de chaque nouveau numéro de votre magazine et le demander à votre pharmacien.
Letz be healthy est gratuit mais le nombre d'exemplaires est limité.



Aide familiale

pour parents atteints de cancer

La Fondation Cancer et Europa Donna Luxembourg lancent un nouveau service en collaboration avec Arcus à l'intention des parents atteints de cancer.

Quand un parent de jeunes enfants est atteint de cancer, il doit malgré son traitement, continuer à assurer les tâches d'une vie de famille et assurer l'accompagnement des enfants.

Quelles prestations sont prises en charge?

- Accompagner les enfants dans leur vie quotidienne ainsi que leurs déplacements scolaires et extrascolaires
- Surveiller les enfants dans leurs devoirs à domicile
- Préparer les repas pour la famille
- Effectuer le rangement et nettoyage de la maison

Qui peuvent être les bénéficiaires de ce service?

Tout patient en cours de traitement oncologique, parent d'un enfant de 0 à 13 ans et résidant au Luxembourg.

Le projet pilote est pris en charge financièrement par la Fondation Cancer et Europa Donna Luxembourg.

En cas de besoin, contactez :
Fondation Cancer
T : 45 30 331 **E :** fondation@cancer.lu