Letz be a L L Nouvelle For Mule

Tripledémie: le trio viral de l'hiver

Well by nature:

mieux dans vos baskets



Portrait L'univers d'Anne Leick Aide familiale pour les parents

ESTHÉTIQUEDécouvrez

Découvrez Medistetix

Homéopathie pour chiens et chats

Diabète:

pourquoi autant de médicaments?

Vitamines et minéraux de saison

Mieux-être:

5 conseils corps et esprit

Mais aussi notre rubrique beauté, nos recettes et astuces, nos sorties, notre concours, nos exclusivités WEB



PLUS FORT OUE 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.





Un petit coup de jeune?

Parions que c'est ce que nous voudrions tous.

Chez Letz be healthy, c'est une bonne résolution que nous avons mise en pratique.

Vous aimez votre magazine santé dans son nouveau format, encore plus dynamique?

Découvrez aussi au fil des pages les liens avec notre site letzbehealthy.lu, pour une expérience multimédia exclusive

Tellement simple...

Avec votre téléphone ou votre tablette: scannez le OR-code

> Avec votre ordinateur: tapez le lien court













Allez donc voir en pages 36-37 de ce numéro: nous avons sélectionné pour vous 8 chouettes articles publiés exclusivement en ligne. Ski, virus hivernaux, spritz aux noisettes... mais aussi une interview exclusive d'Axelle Red pour Letz be healthy, le dernier cours de notre coach Caroline Kehl ou les conseils de Massimiliano pour éviter les blessures sportives.

Et si ce n'est pas encore fait, inscrivez-vous à notre newsletter pour être informé de l'arrivée de votre magazine en pharmacie et de nos informations «rien que pour vous».

Alors... bonne lecture, au coin du feu, dans le train, dans la cuisine... où vous voulez

Dr Fric Mertens



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.

Votre immunité est-elle bien armée ?

Renforcez votre système immunitaire*!

- 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
- Disponible en pharmacie





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

Scannez le code QR et inscrivez-vous.

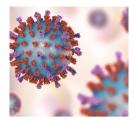


Sommaire



Beauté

Découvrez nos nouveautés beauté et santé





10 Conseils du mois...

- Concentré de vitamines et de minéraux
- Vitamine D, sélénium, zinc: le trio gagnant pour notre corps en hiver



CHL

Je vis avec un diabète: pourquoi est-ce que

je prends autant de

médicaments?



18
Mieux-être
5 facteurs clés pour un corps et un esprit au top!



Portrait L'univers éclectique d'Anne Leick





Recettes

• Lasagne aux légumes de saison

Cake citron



Entraide cancer
Aide familiale pour parents atteints

de cancer



26





Animaux Homéopathie pour chiens et chats

32 34 Exclusivités web ... Concours



Découvrez nos **nouveautés** beauté et santé

Bienvenue dans l'univers envoûtant de la beauté et de la santé. Nous sommes ravis de vous présenter notre sélection exclusive de produits soigneusement choisis qui conjuguent simplicité et efficacité.

Sandrine Stauner-Facques.





Nous avons parcouru les rayons des pharmacies pour dénicher des trésors qui sauront répondre à tous vos besoins.

Des sérums incroyables

LaCabine est une marque espagnole très innovante. Leur dernière innovation concerne le sérum-crème 2 en 1 qui permet de gagner du temps dans notre routine beauté du matin. LaCabine monoactif 0,3% Pro-Retinol sérum-crème est un soin riche en pro-rétinol qui hydrate et aide à adoucir la peau en améliorant l'apparence des traits, des rides et la texture de la peau. Sa formule légère associe l'efficacité d'un sérum et le confort d'une crème. En

une seule application, l'apparence de la peau paraît rajeunie et radieuse.

Le deuxième sérum-crème monoactif 15% exfolie en douceur et renouvelle la peau pour améliorer sa texture et l'apparence des pores, tout en hydratant et en apportant du confort à votre visage. En un seul geste votre peau est visiblement plus lisse.

Le troisième sérum-crème monoactif contient 20% d'acide hyaluronique. Il hydrate et adoucit votre peau tout en apportant une sensation de confort à votre visage.

Le nouveau sérum biphasé de Louis Widmer fait très fort également. C'est un soin anti-âge intensif doté d'un puissant concentré pour un rajeunissement cutané puissant. Il stimule le renouvellement cellulaire grâce à des huiles soignantes de qualité supérieure. Il stimule l'hydratation, renforce la fermeté cutanée, réduit la profondeur des rides, augmente l'élasticité cutanée, lisse la peau, fortifie la barrière cutanée et a un pouvoir régénérant. La marque est réputée pour son engagement envers la qualité et l'efficacité de ses produits, et elle est souvent recommandée par les dermatologues.









La propolis est une substance résineuse récoltée par les abeilles sur les bourgeons de certains arbres afin de protéger la ruche des agressions externes. Dès les premiers signes de refroidissement, il est nécessaire d'avoir certains produits de base dans votre pharmacie! Herbalgem a conçu une gamme de produits à base de propolis pour prendre soin de vous. Le sirop est prévu pour maintenir les défenses immunitaires et dégager les voies respiratoires encombrées. Votre gorge est douloureuse? Les gommes Propolis Large Spectre stimulent vos défenses naturelles.

Si vous vous sentez fatigués et que vos défenses immunitaires sont affaiblies, pensez aux monodoses *Propolis* qui vous aideront à



booster vos défenses immunitaires tout en retrouvant votre forme, en seulement 7 jours.

Pour vos bouts de chou

L'eau de soin *Musti* de *Mustela*, délicatement parfumée, apporte tendresse et fraîcheur à la toilette de votre bébé. Cette eau florale allie des notes subtiles et apaisantes d'agrumes, de rose et de lilas. Elle est utilisable dès la naissance. Certains parents associent des parfums spécifiques à des souvenirs ou des moments spéciaux, créant ainsi des liens émotionnels forts. Utiliser cette eau de soin peut évoquer des sentiments de bonheur, de sécurité ou de délicatesse

Pour les cheveux colorés

Furteter a conçu le shampooing soin professionnel sans sulfate qui nettoie en douceur les cheveux colorés ou méchés et prévient l'affadissement de la couleur jusqu'à dix semaines! En complément, il est utile d'utiliser le masque éclat réparateur qui renforce la fibre capillaire, la répare, protège la couleur, démêle instantanément sans alourdir et préserve la brillance. Un duo de choc pour prendre soin de vos cheveux.



Grippe, Covid-19 & VRS: le **trio viral** de l'hiver

Parmi les virus qui circulent particulièrement en cette saison, trois d'entre eux se ressemblent fortement: la grippe, la Covid-19 et le VRS. Comment les distinguer ? Quelles sont leurs conséquences ? Le Professeur Renaud Louis, pneumologue au CHU de Liège, les décrypte pour nous.



Si la virulente pandémie de Covid-19 a longtemps placé ce virus au top des maladies les plus redoutées mondialement, ce dernier semble aujourd'hui s'apaiser, pour devenir le troisième maillon de la «tripledémie» hivernale: la grippe, le VRS (Virus respiratoire syncytial) et donc, la Covid-19¹.

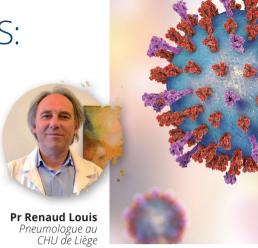
«Il y a bien sûr d'autres virus qui circulent», précise le Professeur Louis. «Le plus fréquent étant le rhinovirus². Ce qu'ont en commun la grippe, la Covid-19 et le VRS, c'est qu'il s'agit de virus ARN aux symptômes similaires³.4.»

Quelle sévérité pour ces virus respiratoires?

«Si je devais les grader par degré de sévérité aujourd'hui, je dirais que la grippe est le plus agressif, suivi du VRS, et enfin de la Covid-19*», explique le Professeur Louis.

Ces trois virus respiratoires touchent généralement d'abord la sphère ORL, provoquant dans un premier temps des rhino-pharyngites, avant de descendre vers des trachéites ou bronchites, et dans le pire des cas, des pneumonies⁵.

«C'est d'ailleurs ce à quoi on a été confronté dans la première phase de la Covid-19, lors de laquelle le virus présentait un important tropisme pulmonaire. Heureusement, ce n'est plus le cas aujourd'hui avec le variant Omicron, qui est nettement moins menaçant⁶», précise le Professeur. «Une vraie grippe est, à l'heure actuelle,



plus agressive que la Covid, qui est devenue un virus respiratoire comme un autre», affirme notre interlocuteur. Quant au VRS, il est responsable des bronchiolites chez les nourrissons, et peut causer des pneumonies chez l'adulte⁷.

Des symptômes similaires

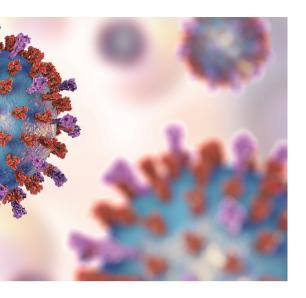
En termes de symptômes, ces trois virus sont similaires, «si ce n'est que la grippe et le VRS peuvent aujourd'hui davantage toucher les structures respiratoires basses, avec une symptomatologie variable^{3,4}.»

Que ce soit pour la grippe, la Covid-19 et le VRS, on retrouve les mêmes symptômes respiratoires: gorge qui gratte, nez qui coule, toux, éventuel sifflement bronchique et/ou difficultés respiratoires, jusqu'à une cyanose dans les cas les plus graves^{3,4}.

«Ils présentent donc les mêmes symptômes cliniques, ce qui les rend extrêmement difficiles à distinguer», explique le Professeur Louis. «Pour ce faire, il faut passer par des tests, ou analyses du génome viral, sur des échantillonnages de nez ou de gorge⁸.» Des triples autotests sont notamment accessibles en pharmacie et permettent de se tester facilement aux trois virus, à partir d'un seul kit.

Les profils à risque

«On dit généralement qu'au-delà de 65 ans, le risque de faire des infections plus agressives est accru. Mais c'est surtout le cas après 70 ans», explique le spécialiste.



À côté du facteur de l'âge, ce sont les comorbidités qui jouent, «entre autres, les comorbidités cardiaques et respiratoires, rénales, métaboliques (diabète). Tous les patients immunodéprimés, comme les personnes greffées par exemple, sont également plus à risque⁹⁻¹¹.»

Comment se prémunir de ces virus ?

Pour se prémunir de ces virus, les gestes sont les mêmes que ceux d'application pour la Covid: se laver régulièrement les mains ou utiliser une lotion hydro-alcoolique, aérer ses pièces de vie, porter un masque en cas de symptômes pour éviter de contaminer autrui, etc. «Il existe également des vaccins particulièrement indiqués pour les personnes à risque¹²⁻¹⁴», insiste le Professeur Louis

- 1. Communiqué de presse Conseil Supérieur de la Santé Belgique. Protégez-vous cet hiver: pluri-vaccination respiratoire pour les + de 65 ans ! Septembre 2023.
- 2. Center of Disease Control (CDC). National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD). Rhinoviruses. Last Reviewed: March 8, 2023. Accessed November 2023.
- 3. Kodama F et al. Infect Dis Clin North Am 2017;31:767-790. 4. Lechien JR et al. J Intern Med 2020;288:335-344.
- 5. Center of Disease Control (CDC). Clinical signs and symptoms of influenza. Last Reviewed: October 3, 2022.
- Accessed November 2023 6. Arabi M et al. Severity of the Omicron SARS-CoV-2 va-
- riant compared with the previous lineages: A systematic
- review. J Cell Mol Med. 2023 Jun; 27(11): 1443–1464. 7. Center of Disease Control (CDC). Respiratory Syncytial Virus (RSV). Last Reviewed: November 7, 2023. Accessed: November 2023.
- 8. Center for Disease Control (CDC). Respiratory Syncytial Virus (RSV). Clinical Laboratory testing. Last Reviewed: November 7, 2023. Accessed: November 2023.
- 9. Conseil Supérieur de la Santé Belgique. Avis 9767 Vaccination grippe saisonnière : saison hivernale 2023 - 2024.

Côté contagion, ces virus ne sont pas en reste: «comme la Covid, le VRS est très contagieux. Plus que la grippe», explique le pneumologue. C'est le fameux R0, taux de reproduction d'un virus, c'est-à-dire le nombre moyen de nouveaux cas qu'une personne infectée va générer. «Pour la Covid et le VRS on est clairement au-dessus de trois – on a même été jusque cinq dans la période forte du Covid. Pour la grippe, on est à 1,5¹⁵⁻¹⁷.» «À côté de ces virus, il y a aussi les pneumocoques. Ces bactéries peuvent provoquer des pneumonies sévères, en particulier chez les personnes âgées ou présentant des comorbidités. On sait également qu'une infection virale peut présenter une surinfection à cause de cette bactérie. Heureusement, il existe également des vaccins pour ces pneumocoques18.»

L'hiver, une période critique

Pourquoi tombons-nous plus souvent malades en hiver? «Parce que le froid réduit l'escalator mucociliaire, c'est-à-dire la défense de nos voies aériennes, ce qui limite nos défenses immunitaires locales», explique le Professeur Louis. «L'autre raison, c'est que quand il fait plus froid, on vit à l'intérieur, dans des environnements clos, ce qui augmente la contagion. C'est pourquoi il est si important de ventiler les pièces pour éviter la propagation du virus^{19,20}», conclut le pneumologue.

> Cet article a été réalisé en collaboration avec GSK et Mediaplanet.

- 10. Conseil Supérieur de la Santé Belgique. Avis 9766 CO-VID-19 vaccination automne-hiver - saison 2023 - 2024.
- 11. Conseil Supérieur de la Santé Belgique. Avis 9725 -Vaccination contre le VRS (adultes).
- 12. Center for Disease Control (CDC). Respiratory Syncytial Virus (RSV). RSV Prevention. Last Reviewed: November 7, 2023. Accessed: November 2023.
- 13. Center for Disease Control (CDC). COVID-19. How to protect yourself and others. Last Reviewed: July 6, 2023. Accessed: November 2023.
- 14. Center for Disease Control (CDC). Influenza (Flu). Prevent Seasonal Flu. Last reviewed: December 19, 2022. Accessed: November 2023.

- 15. Biggerstaff M et al. BMC Infect Dis. 2014 Sep 4:14:480. 16. Reis J, et al. PLoS Comput Biol 2016;12:e1005133. 17. Liu Y, et al. J Travel Med. 2022 Apr; 29(3): taac037.
- 18. Conseil Supérieur de la Santé Belgique. Avis 9674 Vaccination Antipneumococcique (Adultes). Août 2022.
- 19. Clary-Meinesz CF et al. Biol Cell. 1992;76(3):335-8. 20. D'Amato M et al. Clin Transl Allergy. 2018 May 30:8:20.

^{*}Avis clinique personnel du Pr Louis

CONSEILS DU MOIS

Concentréde vitamines et de minéraux

Au coeur de l'hiver, loin des vacances, c'est un duo gagnant que propose Nutergia pour optimiser la vitalité et les performances intellectuelles.... avec *ERGYCÉBÉ*, pour se recharger en vitamines du groupe B et en vitamine C, et *ERGYMAG*, pour lutter contre la fatigue physique et nerveuse.

Eté et grandes vacances vous ont permis de recharger les batteries. Mais voici la rentrée, et entre le travail, les enfants, la gestion de la maison et les activités de toute la famille, vous courez partout du matin jusqu'au soir... et la fatigue se fait déjà sentir, parfois même dès le matin!

Quand bien dormir ne suffit plus à retrouver votre vitalité, c'est que la fatigue est plus profonde... Sommeil non réparateur, manque d'énergie, perte de cheveux et pulsions sucrées sont autant de signes pouvant signifier un manque de vitamines. Ce manque de vitamines peut avoir des conséquences sur le fonctionnement de vos cellules: épuisées, il leur manque des nutriments indispensables à leur fonctionnement et leur production d'énergie.

ERGYCÉBÉ, le plein de bonnes vitamines

ERGYCÉBÉ, c'est un complexe de vitamines sous une forme directement active, d'oligoéléments et d'antioxydants. La prise d'une seule gélule permet de couvrir 100% des apports de référence en vitamines B2, B5, B6, B9 et C qui contribuent à réduire la fatigue.

ERGYCÉBÉ soutient le système immunitaire et les défenses naturelles grâce au zinc et aux vitamines A, C et D, et contient du chrome qui



contribue au maintien d'une glycémie normale.

ERGYCÉBÉ est enrichi en zinc et vitamine E qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.



L'atout: la forme innovante, dans une gélule végétale garantie sans allergène et sans colorant:

- ERGYCÉBÉ est une formule exclusive contenant toutes les vitamines du groupe B, associées à 2 minéraux (zinc et chrome),
- les vitamines B9 et B12 sont présentes sous leur forme méthylée, une forme directement active pour une meilleure assimilation.

ERGYMAG, pour les bienfaits du magnésium

Le magnésium est l'oligoélément clé du système nerveux! Il contribue à réduire la fatigue et contribue à une transmission nerveuse normale. Une baisse du statut en magnésium est même associée à diverses manifestations, allant de l'irritabilité à la déprime. L'effet bénéfique du magnésium sur les fonctions psychologiques, qui englobent les domaines cognitifs



et affectifs, est ainsi reconnu. S'il y a donc un micronutriment à privilégier en cas de stress, c'est bien le magnésium pour ses bienfaits! D'autant que le stress augmente l'élimination rénale des oligoéléments et fait perdre à l'organisme de grandes quantités de magnésium... le manque survient et accroît la fatigue tout en augmentant la sensibilité au stress...



ERGYMAG aide à couvrir les besoins en magnésium de l'organisme: 3 gélules apportent 300 mg de magnésium soit 80% des apports de référence. Il est associé à du zinc qui participe au maintien d'un bon métabolisme

acido-basique, pour une action désacidifiante. *ERGYMAG* est source de vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B8 qui interviennent comme cofacteurs dans de nombreuses réactions biochimiques cellulaires où le magnésium est impliqué.

Mieux vaut ne pas laisser le cercle vicieux de la fatigue s'installer, surtout en cette saison grise! •





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

...la nature nous offre CITREX



=> 2 comprimés par jour avec le petit déjeuner et le diner => maintien d'une glycémie normale et d'un métabolisme énergétique normal

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



Vous souhaitez des informations sur Citrex? Vous souhaitez recevoir des échantillons? Envoyez un simple mail à info@awt.lu

CONSEILS DU MOIS

Vitamine D, sélénium, zinc: le trio gagnant pour notre corps en hiver

Nous vous parlons souvent de la vitamine D, mais à juste titre, car la vitamine D possède un large panel de fonctions importantes pour l'organisme, parmi lesquelles le maintien d'un système immunitaire sain.

Par exemple, on sait que la vitamine D est importante pour la division cellulaire, qu'elle aide à former et à maintenir une masse osseuse normale et de bonnes dents, qu'elle est indispensable pour la bonne absorption et l'utilisation du calcium, du phosphore et de concentrations sériques normales en calcium. Elle est donc importante pour le maintien d'un système immunitaire sain et pour notre capacité à normaliser l'inflammation et la guérison des plaies. Il existe plusieurs types de vitamine D mais les formes les plus importantes sont la vitamine D2 (ergocalciférol) et la D3 (cholécalciférol). La vitamine D3 est la vitamine que nous photosynthétisons dans la peau lorsque nous nous exposons suffisamment au soleil ou à des rayons UV. La vitamine D que nous synthétisons grâce au soleil est une source de vitamine D efficace mais n'est produite que lorsque le soleil est haut dans le ciel... et présent.

D-Pearls est un complément de vitamine D3 naturelle sur un support d'huile d'olive vierge pour une meilleure assimilation. Bon pour les os et les dents, l'immunité et les muscles.







Qui devrait bénéficier de suppléments de vitamine D?

- les enfants de 0 à 2 ans (vitamine D sous forme de gouttes),
- les femmes enceintes
- les enfants et les adultes ayant une peau foncée,
- les enfants et les adultes portant l'été des vêtements recouvrant totalement le corps,
- les personnes passant peu de temps à l'extérieur pendant la journée ou évitant l'exposition au soleil,
- les personnes en maison de retraite
- les personnes âgées de plus de 70 ans
- quiconque, quel que soit son âge, est à risque d'ostéoporose.

Qu'est-ce que le sélénium?

Le sélénium est un oligo-élément stimulant toute une série de sélénoprotéines et d'enzymes sélénodépendantes très importantes pour la santé humaine. L'une de ces enzymes est la glutathion-peroxydase qui, conjointement à d'autres antioxydants, protège les cellules du corps contre le stress oxydatif produit par les radicaux libres. En soutenant une série de protéines sélénodépendantes (sélénoprotéines), le sélénium contribue à maintenir un système immunitaire normal, favorise le fonctionnement normal de la glande thyroïde, une fertilité optimale, des cheveux et des ongles en bonne santé, et plusieurs autres fonctions.



Le sélénium présent dans le corps se présente principalement sous deux formes: la sélénométhionine (présente dans différentes protéines au lieu de la méthionine) et la sélénocystéine. Un complément tel que SelenoPrecise® contient ces deux sources principales de sélénium (sélénométhionine et sélénocystéine) sainsi que d'autres composés de sélénium que l'on peut retrouver dans un régime riche en sélénium.

Et le zinc, dans tout cela?

Le zinc a de nombreux effets favorables pour notre organisme. Il intervient dans la synthèse normale de l'ADN et la division cellulaire, et contribue à protéger les cellules de l'organisme contre les dommages causés par les radicaux libres, entre autres propriétés. Mais une de ses fonctions importantes est de contribuer à une défense immunitaire normale et efficace, ce pourquoi une supplémentation en zinc est souvent recommandée pour se préparer à affronter les infections.

Un complexe tel que *Selenium+Zinc*® est ainsi un complexe antioxydant idéal qui ne contient pas seulement du sélénium et du zinc purs, liés organiquement, mais également des vitamines A, C, E et de la vitamine B6. En d'autres termes, il s'agit d'une combinaison d'oligo-éléments et de vitamines ayant tous des propriétés contribuant à protéger l'ADN, les protéines et les lipides contre les dégâts oxydatifs. ●



Je vis avec un diabète: pourquoi est-ce que je prends autant de médicaments?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par un trouble du métabolisme du glucose, entraînant une élévation anormale du taux de sucre dans le sang. En cas de diabète, le taux de sucre sanguin dépasse ou est égal à 1,26 g/L. Malgré cette élévation, les organes vitaux tels que le cerveau, le cœur et les muscles présentent un déficit en sucre

Normalement, le taux de sucre dans le sang se situe autour de 70 mg/dL à jeun ou entre les repas. On parle de «pré-diabète» lorsque le taux de sucre dans le sang se situe entre 110 et 125 mg/dL à jeun ou entre les repas.

Pourquoi dit-on «Les diabètes»?

Les diabètes regroupent différentes maladies affectant le pancréas, le foie, ou d'autres organes tels que le tube digestif, les reins, les muscles, voire plusieurs organes simultanément.

Dr Catherine Atlan, médecin spécialiste en endocrinologie-diabétologie au CHL, précise: «Il existe en réalité divers types de diabètes, et même dans le cas du diabète de type 2, chaque patient présente des variations spécifiques de la maladie. Cependant, le point commun est que le sucre ne peut plus pénétrer efficacement dans les organes, ce qui entraîne une élévation du taux de sucre dans le sang. La cause du diabète est ainsi souvent plurifactorielle, impliquant la combinaison de plusieurs organes.»

Le diabète est-il dangereux pour ma santé?

Un diabète non contrôlé peut entraîner des complications graves, notamment des problèmes cardiaques (crises cardiaques, accidents vasculaires cérébraux...), des lésions nerveuses (picotements, engourdissements, douleurs...), des maladies rénales (insuffisance rénale...) et des troubles de la vision (atteinte de la rétine, perte de la vue...).

Comment traite-t-on le diabète?

Le traitement personnalisé du diabète repose sur le principe de l'escalade, une approche progressive visant à ajuster la thérapie en fonction de la réponse du patient au traitement

Lorsque le diabète est diagnostiqué, la première étape consiste à prescrire un ou deux médicaments. Ensuite, une analyse de sang, mesurant le taux d'HbA1c (hémoglobine glyquée), est réalisée après 3 à 6 mois pour évaluer le contrôle glycémique. Si le taux d'HbA1c est significativement élevé, le patient est encouragé à surveiller régulièrement sa glycémie, soit par le prélèvement d'une gouttelette de sang au bout du doigt, soit à l'aide d'un capteur de glycémie.

Un taux d'HbA1c élevé est associé à un risque accru de complications. Par conséquent, l'objectif thérapeutique est de maintenir l'HbA1c aussi près que possible de 7%, correspondant à une moyenne de sucre sanguin inférieure à 150 mg/dL au cours des trois derniers mois. Un individu non diabétique présente généralement un taux d'HbA1c compris entre 6 et 6,5%. Il est dès lors crucial d'enseigner au patient à comprendre cette moyenne, bien qu'elle puisse parfois ne pas refléter les variations du taux de sucre tout au long de la journée.

Si, après quelques semaines, les valeurs de sucre sanguin reviennent à des niveaux acceptables, le traitement est maintenu. Cependant, si le contrôle glycémique reste insatisfaisant,



les ajustements sont nécessaires, soit en augmentant la dose du médicament actuel, soit en ajoutant un nouveau médicament.

Dans le cas d'un diabète de type 2 associé à un excès de poids, la gestion du poids est également un élément clé du traitement. Cela implique une surveillance attentive de l'alimentation, avec une réduction des portions et l'évitement d'aliments susceptibles d'augmenter significativement le taux de sucre, tels que les pâtisseries et les sodas.

Les différents médicaments utilisés contre le diabète

Il existe une diversité de médicaments destinés au traitement du diabète, chacun adapté à des besoins spécifiques:

• l'insuline: utilisée lorsque le pancréas ne produit plus d'insuline, que ce soit dans le diabète de type 1, le diabète de type 2 ou d'autres types de diabète. Il existe plusieurs types d'insuline, comprenant les versions lentes, longues et rapides,

- des médicaments favorisant le fonctionnement du foie et des muscles: comme la Metformine et le Glucophage, qui agissent en améliorant la sensibilité à l'insuline,
- des médicaments stimulant le pancréas: ils visent à soutenir le fonctionnement du pancréas dans la production d'insuline,
- des médicaments améliorant l'efficacité de l'insuline et réduisant l'appétit: par exemple l'Ozempic,
- des médicaments favorisant l'élimination du sucre par les reins,
- des médicaments stimulant la production d'insuline par le pancréas,
- des médicaments améliorant la réponse des organes à l'insuline.

Dr Atlan: «Cette diversité de médicaments permet une personnalisation du traitement en fonction des besoins spécifiques de chaque individu. Cependant, cela peut signifier que certains patients ont besoin de prendre jusqu'à six médicaments différents pour traiter leur diabète. L'objectif ultime est d'atteindre une régulation normalisée du taux de sucre, et le choix des médicaments dépendra de la situation clinique particulière de chaque patient.»

Deux messages du Dr Atlan, destinés aux patients, concernant la prise de médicaments pour le traitement du diabète:

- évitez d'arrêter le médicament simplement parce que la boîte est vide. Le diabète est une maladie chronique nécessitant un traitement continu.
- même lorsque les niveaux de sucre dans le sang ou le taux de HbA1c sont satisfaisants, ne suspendez pas votre traitement.
 C'est grâce au médicament que ces valeurs ont pu s'améliorer. En interrompant le traitement, les niveaux de sucre risquent de remonter.

Le débat sur les effets secondaires et l'arrêt des médicaments

Si des effets indésirables sont généralement prévisibles, les effets indésirables graves sont quant à eux très rares.

Dr Atlan: «En tant que médecin, nous devons expliquer aux patients que tous les médicaments contre le diabète ont des effets bénéfiques ainsi que des effets indésirables, parfois plus ou moins tolérables tels que la diarrhée ou le besoin fréquent d'uriner. Prévenir le patient est primordial pour qu'il ne soit pas surpris ni effrayé, mais au contraire, qu'il reste vigilant. Souvent, il suffira de modifier la dose pour rendre les effets secondaires plus tolérables. Parfois, l'arrêt du médicament est envisagé, mais il devra être remplacé. Dans ce contexte, il est particulièrement important que le patient prenne note des raisons pour lesquelles le médicament n'est plus pris, ce qui s'est passé avec ce médicament, afin que le prochain médecin rencontré ne propose pas le même traitement »

Pourquoi est-ce que je prends d'autres médicaments que ceux du diabète?

De nombreux patients sont amenés à prendre d'autres médicaments que ceux destinés au



66 La diversité de médicaments permet une personnalisation du traitement en fonction des besoins spécifiques de chaque individu. 99

DR CATHERINE ATLAN

traitement de leur diabète, pour les raisons suivantes:

- réduire le risque cardiovasculaire en maîtrisant deux facteurs de risque majeurs, à savoir un taux élevé de cholestérol et une hypertension artérielle. Cela implique la régulation du taux de cholestérol LDL et le maintien d'une tension artérielle cible de 130/80 mmHg à 140/70 mmHg chez les personnes qui vivent avec un diabète,
- traiter les complications du diabète, telles que les atteintes oculaires, rénales, nerveuses (avec recours à des antidouleurs), des gros vaisseaux et du cœur, ainsi que les infections,
- soigner d'autres problèmes de santé (polyarthrite, ostéoporose, cancer...). Dr Atlan: «Vivre avec le diabète peut s'accompagner d'autres maladies, parfois graves comme le cancer. Or, un diabète mal équilibré accroît le risque de cancer, d'où la nécessité de faire des dépistages réguliers (consultation chez le gynécologue, mammographie, examens de la prostate, etc). De plus, il faut savoir que les traitements contre le cancer peuvent aggraver le diabète en augmentant le taux de sucre, réduisant ainsi l'efficacité du traitement anticancéreux. Une attention particulière doit donc être accordée lors de périodes de chimiothérapie, d'immunothérapie,

de corticothérapie, pour maintenir un contrôle optimal du diabète.»

Peut-on espérer une rémission du diabète?

Dr Atlan répond à la question: «Oui, cela est possible, surtout au début de la maladie, notamment lorsqu'une perte de poids significative est observée chez le patient. Cependant, il est important de noter que cette période de rémission, résultant exclusivement d'un changement radical du mode de vie sans recours à des médicaments, demeure rare. Une surveillance attentive, notamment à travers des mesures régulières du taux moyen de sucre, est donc essentielle. Il faut toutefois rester extrêmement prudent: le diabète est une maladie chronique, et son origine ne se limite pas uniquement au surpoids et à l'obésité. Des facteurs, tels que la génétique, entrent également en jeu dans son apparition.»

L'importance du rôle actif du patient dans sa prise en charge

Le patient est vivement encouragé à prendre une part active dans sa prise en charge en développant une connaissance approfondie des médicaments qu'il utilise pour traiter son diabète.

Dr Atlan: «Le patient devrait être en mesure d'identifier les médicaments qu'il consomme, d'en connaître le dosage, d'approfondir sa compréhension du mode de fonctionnement des médicaments, de comprendre leur utilité, ou encore d'être conscient des circonstances éventuelles pouvant entraîner leur interruption. De plus, il est vivement recommandé au patient de maintenir une surveillance régulière de ses stocks et de veiller à prendre ses médicaments quotidiennement, même pendant les périodes de vacances.»

Cet article est issu d'une mini-conférence intitulée «Ma vie avec le diabète: pourquoi la nécessité d'une prise abondante de médicaments?» présentée par le Dr Catherine Atlan, médecin spécialiste en endocrinologie-diabétologie au Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL), à l'occasion de la Journée Mondiale du Diabète célébrée le 14 novembre 2023.



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 cavitéoropharyngée: laisserfondre 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

MIEUX-ÊTRE

5 facteurs clés pour un corps et un esprit au top!

Voulez-vous améliorer votre bien-être, optimiser votre santé, développer des performances spécifiques, ou tout simplement adopter une vie saine et une alimentation équilibrée et rester en forme?

Sandrine Stauner-Facques

Découvrez les 5 conseils que David Blondiau, inspiré par les «zones bleues», ces régions du monde où le nombre de centenaires est supérieur à la moyenne, intègre dans sa pratique quotidienne.

Des scientifiques ont étudié les facteurs récurrents qui sont à l'origine de la longévité des populations dans ces régions du monde. Il en ressort cinq facteurs clés qui semblent être à l'origine de cela.

Adopter une activité physique

L'activité physique est essentielle à tout moment de la vie. Cependant, les rythmes, les «désordres» (constipation, stress, mauvais sommeil...) et les pathologies (maladies auto-immunes, burnout, cancers...) rendent le «bouger» compliqué.

David et son équipe de **personal trainers** aident individuellement à reprendre l'activité physique, adaptant les conseils aux exigences, attentes et capacités de chacun, pour une pratique autonome.

Équilibre entre l'activité physique et le repos

Cet équilibre est important, car l'activité physique favorise le renforcement musculaire et cardiovasculaire. Le repos permet la récupéra-



tion nécessaire pour prévenir la fatigue excessive et les risques de blessures.

Suivre une alimentation équilibrée

Les habitudes alimentaires varient dans les zones bleues, mais toutes privilégient les aliments non transformés: légumes, légumineuses, bons gras et limitation des protéines animales. Adopter une alimentation saine dans notre monde moderne peut être difficile. Notre mode de vie, l'environnement et la qualité des aliments ingérés ne comblent pas toujours nos besoins.

David Blondiau propose une approche holistique et offre un apprentissage personnalisé pour intégrer des habitudes alimentaires saines à vie.

Utilisant tous les outils de la naturopathie, il identifie vos carences et peut vous recommander divers soutiens en phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie, ainsi que des massages, techniques de relaxation, de respiration...

Faire appel à David Blondiau est l'assurance d'une prise en charge holistique.



Se fixer des projets, des objectifs

Cela apporte une direction claire à notre existence, stimule la motivation en général et crée un cadre propice à la croissance personnelle, favorisant ainsi un sentiment de réalisation et d'épanouissement.

Votre état de santé morale est primordial pour une vie en bonne santé; des éléments échappent à la détection classique par prise de sang, tels que les indicateurs de tristesse et de burnout.

L'écoute est ici pour David un élément clé pour un renforcement de votre équilibre physique, mental et émotionnel.

Avoir une vie sociale, prendre soin de soi

Rencontrer des amis, se sentir bien dans son corps, prendre soin de soi et de son bien-être est essentiel pour mener une vie épanouissante. Pour apaiser et revitaliser votre corps, rien ne vaut un massage!

David excelle dans l'art de la thérapie manuelle, combinant habilement des huiles essentielles et agissant sur les méridiens et les fascias. Cette synergie puissante favorise le bien-être, la détente et le renforcement du corps.

Vous avez décidé de reprendre votre présent et votre futur en main? De vous faire aider par des professionnels qui sauront en fonction de votre rythme de vie, de vos contraintes et de vos éventuels désordres définir vos besoins?

Alors n'hésitez plus et explorez le tout nouveau site internet de David qui reprend en détail ses aptitudes! •



PORTRAIT

L'univers éclectique d'Anne Leick

Anne Leick, Directeur Marketing et Commercial du Casino 2000, a un parcours professionnel atypique qui fait sa force. Après avoir travaillé pendant près de 20 ans en France, elle a débuté sa carrière au Casino 2000 de Mondorf-les-Bains en 2003. Depuis, elle a évolué au sein de la structure et a suivi l'évolution du Casino au fil des ans.



Sandrine Stauner-Facques

Focus sur sa carrière professionnelle

Grâce à la pluralité des tâches qui se sont greffées au fil des ans, son travail n'a jamais été répétitif mais constamment différent. Elle fait partie des éléments passionnés du Casino, avec son développement permanent et ses nouveaux projets au fil des ans. De ce fait, Anne ne s'est jamais ennuyée avec la création du CHAPITO, la rénovation de l'hôtel, le développement de l'événementiel ces dix dernières années, les rénovations des restaurants et la construction de la Villa. L'intérêt de son métier est qu'elle touche à tous les domaines.

Anne incarne ainsi une professionnelle passionnée et polyvalente qui a su s'adapter avec succès aux changements constants du Casino 2000. A côté de cela, Anne a également deux passions qu'elle mène en parallèle.

Zoom sur sa passion de la marche

Anne est une grande amatrice de marche et de challenges personnels. Depuis trois années, elle s'est engagée dans des défis qui se transforment en magnifiques aventures. Elle décide de faire la Voie du Puy inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO; c'est une des voies du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle,

66 Le Chemin de Compostelle transcende le voyage pour devenir une aventure spirituelle. 99



aussi appelée Via Podiensis.

- en 2021, elle a parcouru Le Puy-en-Velay jusqu'à Figeac, 252 km effectués en 12 jours,
- en 2022, elle a marché de Figeac à Saint-Jean-Pied-de-Port, un parcours de 541 km en 20 jours,
- puis en 2023 elle décide d'attaquer le *Camino Francés* en Espagne pour un périple de 810 km en 30 jours,
- son prochain défi sera le Camino del Norte (830 km), le chemin côtier toujours en Espagne, car Anne est tombée amoureuse du pays.

Anne incarne vraiment une personne déterminée et passionnée. Il faut dire que ces périples exigent une préparation physique rigoureuse. Avant le Puy, elle a marché quotidiennement de 5 à 6 km pendant deux mois, ajoutant des marches de 10 à 12 km les week-ends.

La clé du succès réside dans l'importance d'avoir des chaussures adéquates et d'appliquer un traitement préventif matin et soir sur



les pieds 15 jours à 3 semaines avant le départ, avec une crème anti-frottements. Ceci évite la formation d'ampoules. Anne a également opté pour des chaussettes doubles recommandées pour les marathoniens. Il est essentiel de porter un sac à dos relativement léger, ne dépassant pas 9 kg, chargé du strict nécessaire. Vivre avec si peu d'affaires ramène à l'essentiel, et après 800 km, on peut selon elle se considérer comme un véritable pèlerin...

Le Chemin de Compostelle transcende l'idée de simple voyage. Il représente une invitation à la reconnexion avec son être intérieur, à travers une profonde introspection. Cette expérience unique favorise la croissance personnelle, offrant bien plus qu'un simple parcours physique. Il s'agit d'une aventure spirituelle qui peut transformer la vie. Pour Anne, chaque voyage est une véritable introspection, une

occasion de se connaître et de se reconnaître davantage.

Le Chemin offre également une opportunité exceptionnelle de découvrir des pays et des régions de manière authentique. Elle adore les rencontres avec des personnes de cultures diverses car cela enrichit l'expérience en créant des souvenirs inoubliables. Ainsi, le Chemin de Compostelle transcende le voyage pour devenir une aventure spirituelle.

Accent sur son blog culinaire «Carnet de saveurs»

Depuis toujours Anne voue une passion pour l'art de la pâtisserie. Épicurienne dans l'âme, elle considère sa famille comme une véritable école du plaisir gastronomique. L'idée inspirante de rassembler les joyaux culinaires transmis par sa grand-mère a émergé lors de son départ, donnant naissance à son blog en 2017. Poussée par l'enthousiasme de sa fille Agathe, Anne a façonné elle-même cet espace gourmand.

Ses débuts modestes, avec une ou deux recettes par semaine, ont évolué pour atteindre aujourd'hui une publication quotidienne de ses créations, que ce soit en images ou à travers des vidéos soigneusement élaborées. La gestion de son blog requiert une organisation sans faille et une rigueur indéniable. Anne assume seule cette tâche exigeante, investissant des heures de travail où elle met tout son cœur.

Il convient de souligner la qualité exceptionnelle de ses photographies, car dans l'univers d'Instagram, où la dimension visuelle prédomine, chaque image est méticuleusement choisie pour donner envie. La perfection visuelle est la clé du succès.

En constante recherche d'innovation, Anne envisage peut-être de prêter sa voix aux vidéos, une réflexion actuellement en cours, signe de sa quête perpétuelle d'excellence et d'authenticité dans l'art délicat de partager sa passion culinaire.

SORTIR



CONCERT

Véronique Sanson

Véronique Sanson enflamme les salles de concert de France et de Navarre depuis bientôt cinq décennies. La scène est sa raison de vivre. Sa tournée *Hasta Luego* jouée à guichets fermés depuis 2022 se poursuivra en 2024, année de ses 75 ans qu'elle fêtera sur la scène du Grand Rex à Paris, entourée de ses fidèles musiciens!

L'occasion unique de découvrir des nouveaux titres et de retrouver cette générosité intacte et ce féroce appétit de faire vibrer toute une salle au son de sa voix, reconnaissable entre toutes, avant de rentrer chez soi des étoiles plein les yeux.

Dimanche 17 mars 2024 à 19h au Galaxie d'Amnéville - label-In.fr - Tarifs: de 39 à 69 €

EXPOSITION

Anime Focal Expo

Toujours à Luxexpo The Box pour la 3e année, dans un espace de plus de 12.000 m², retrouvez l'univers du Manga, des Anime, du Japon et de la Pop Culture. Vous pourrez y rencontrer des invités mangaka venus tout droit du Japon, des artistes, cosplayeurs et artisans de cet uni-



vers, en provenance de nombreux pays d'Europe. Mais également des boutiques, figurines, nourriture japonaise, boutique de vêtements... avec au total plus de 200 stands!

Venez également découvrir cette année de nombreuses animations pop culture telles que karaoké, blind test, danse, défilé cosplay, tournoi de jeux vidéo, mais aussi des animations autour de la culture japonaise, telles que le Shiatsu, le Kendo, la calligraphie japonaise, l'Origami, et également des interprètes d'instruments traditionnels japonais.

Samedi 17 et dimanche 18 février 2024 à Luxexpo The Box - thebox.lu

STARS & STORIES

Frédéric Bouraly

Frédéric Bouraly, le seul et l'unique José du programme «Scènes de Ménages», fait un carton sur M6 depuis près de 15 ans. Le comédien se produit aussi régulièrement sur les planches parisiennes. Une fois qu'il aura évoqué son parcours, vous pourrez lui poser toutes les questions qui vous brûlent les lèvres!

Que ce soit sur sa relation avec Liliane, ses voisins, et aussi sur les fous rires inévitables depuis ces 15 années d'aventure!

Nous allons apprendre plein de choses sur l'acteur, le scénariste et l'humoriste français.

Jeudi 29 février 2024 au Purple Lounge du Casino 2000. Rendez-vous à 21 heures







LASAGNE AUX LÉGUMES DE SAISON

Ingrédients pour 5 à 6 personnes

- 10 à 16 feuilles de lasagne
- 1 butternut coupée en petits cubes
- 2 patates douces coupées en fines tranches
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 500 g de coulis de tomate ou de bolognaise
- 250 g de ricotta
- 200 g de mozzarella râpée
- 50 g de parmesan râpé
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de thym séché et de romarin séché
- Sel et poivre

Mode de préparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu doux et faites-y revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez les cubes de butternut dans la poêle et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient légè-

- rement dorés. Assaisonnez avec le thym, le romarin, le sel et le poivre.
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les tranches de patates douces pendant environ 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les.
- Dans un bol, mélangez la ricotta, la mozzarella et la moitié du parmesan.
- Dans un plat à gratin beurré, placez une couche de feuilles de lasagne, ajoutez une partie des cubes de butternut et des tranches de patates douces.
- Étalez du coulis de tomate sur les légumes, puis parsemez du mélange ricotta-parmesan. Répétez les couches avec le reste des ingrédients.
- A la fin, parsemez le reste de parmesan.
- Enfournez le plat et faites cuire pendant environ 30-35 min, jusqu'à ce que le fromage soit doré et les légumes tendres.

Sandrine, des Paniers de Sandrine est maraîchère. Elle produit des fruits et légumes d'exception.



CAKE CITRON

Ingrédients

- 118 g d'œufs (environ 2 très gros œufs)
- 165 g de sucre glace
- 71 g de crème liquide
- 124 g de farine
- 3 g de poudre à lever
- 1 g de sel
- le zeste de 2 citrons
- 12 g de limoncello
- 47 g de beurre

Pour le sirop d'imbibage citron

- 200 g de jus de citron
- 100 g de sucre
- 224 g d'eau

Étapes de la préparation

- Préchauffez votre four à 160°C.
- Mélangez au fouet les œufs et le sucre, ajoutez la crème puis les poudres tamisées (sucre glace, farine, poudre à lever).
- Aioutez ensuite les zestes, le limoncello et le



heurre fondu.

- Bien mélanger tous les ingrédients ensemble.
- Beurrez un moule à cake (sauf si c'est un Téfal), mettez-y votre préparation.
- Mettez au four durant 30 à 40 min selon votre four.
- Pour le sirop d'imbibage, chauffez les ingrédients et utilisez le sirop tiède. Versez tout doucement sur l'intégralité de votre cake.

Passionnée de cuisine et de pâtisserie, Anne Leick a créé son blog culinaire «Carnet de saveurs» en 2017 et celui-ci connaît un joli succès...



Site internet: carnetdesaveurs.com Instagram: carnetdesaveurs

ENTRAIDE CANCER

Aide familialepour parents atteints de cancer

Les récits de personnes atteintes de cancer sont souvent empreints d'émotion, de courage et de résilience. Chaque expérience est unique, reflétant la diversité des parcours et des émotions vécus par ceux qui font face à cette maladie. Mais ces témoignages reflètent aussi le besoin d'aide aux concernés

Raison pour laquelle il est important de développer un projet visant à apporter du soutien familial aux parents atteints de cancer.

En septembre 2022, **Europa Donna Luxembourg** et la **Fondation Cancer** ont lancé un nouveau service en collaboration avec **Arcus** à l'intention de parents atteints de cancer.

Avec ce projet, les trois partenaires espèrent permettre une meilleure qualité de vie au patient et alléger la gestion journalière du foyer familial. Soulager les parents dans une partie de leurs devoirs, apporter aux enfants le soutien dont ils ont besoin et soutenir les partenaires dans la gestion du quotidien.

Dans le cadre de ce service, les professionnels mandatés assistent les familles en accompagnant les enfants dans la vie quotidienne ainsi que dans les déplacements scolaires et extra-scolaires; ils peuvent également assister la famille dans l'entretien du foyer et la préparation des repas.

Tout patient en cours de traitement oncologique, parent d'un enfant âgé de 0 à 13 ans et résident au Luxembourg, peut bénéficier de ce service gratuitement.

Pour bénéficier de ce service cofinancé par Europa Donna Luxembourg et la Fondation Cancer, les personnes concernées pourront s'adresser à *fondation@cancer.lu* ou au numéro de téléphone 45 30 331.

N'hésitez pas à nous contacter.

66 Nous avons des enfants en bas âge, mon mari est très sollicité par son emploi et je me sens responsable de sauvegarder l'équilibre de la famille. 99

Aide familiale

pour parents atteints de cancer









Installé à Mamer, Medistetix se distingue par l'utilisation des technologies les plus avancées en matière de soins esthétiques médicaux. Le centre se spécialise dans une gamme variée de traitements, notamment ceux dédiés à la gestion de l'obésité, de la cellulite et du rajeunissement cutané. La particularité de leurs traitements est qu'ils ne sont pas invasifs (pas de bistouris...). Précisons que le Dr Camara est présent au centre Medistetix.

Sandrine Stauner-Facques

Voici un résumé d'une partie du matériel médico-esthétique que Medistetix possède dans son cabinet.

Emsculpt Néo®

L'Emsculpt Néo® est une machine magique! Cet appareil permet de remodeler le corps comme aucun autre sur le marché: c'est le meilleur pour vous débarrasser de la masse graisseuse localisée mais aussi de la graisse viscérale, ce qui permet d'avoir plus de masse musculaire.



Il faut préciser qu'aucune autre machine ou une liposuccion ne vous débarrasse de la graisse viscérale qui ne doit pas être confondue avec la graisse sous-cutanée que l'on stocke et que l'on peut «pincer» avec nos doigts.

On parle de la graisse viscérale qui se loge dans la cavité abdominale entre nos organes (intestins, foie, estomac).

Cette graisse viscérale augmente les risques de diabète, de troubles du sommeil, de maladies cardiovasculaire et certains cancers...

Epilation définitive

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

EXION™

L'appareil 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...

EMtone®

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

- la cellulite au niveau des cuisses, fesses, ventre,
- le relâchement cutané abdominal suite à une grossesse,
- le relâchement cutané au niveau des bras,
- les poignées d'amour.

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

Aquapure®

L'Aquapure® est vraiment le soin idéal pour une peau parfaite. C'est un soin multifonctionnel et mixte. C'est une technique innovante qui a été conçue pour tous les types de peaux. Le soin dure entre 1h et 1h15 et se déroule en plusieurs étapes qui vont servir à exfolier,



stimuler la circulation sanguine, hydrater, booster la production naturelle de collagène et traiter les rides.

Emsella®

Emsella® est une chaise médicale qui renforce les muscles du plancher pelvien grâce à des ondes électro-magnétiques de haute intensité. Ce dispositif aide les patientes à reprendre le contrôle de leur périnée tout en améliorant le plaisir sexuel. Cet appareil est conçu pour les problèmes d'incontinence urinaires féminins et masculins.

Emsella® émet une onde électro-magnétique qui va aller jusqu'à 10 cm de profondeur. On va renforcer les muscles du plancher pelvien jusqu'à 100% de leurs capacités afin de créer de l'hyperplasie, soit de la nouvelle fibre musculaire. Emsella® va retonifier les muscles et permettre aux personnes de profiter pleinement de leur vie et de toutes les activités qu'elles faisaient avant de rencontrer le problème.

Cela ne fait pas mal du tout... La séance consiste à s'asseoir 28 minutes sur ce siège conçu pour le traitement. •



Well by nature, **votre allié** pour être mieux dans vos baskets

Well by nature, c'est un programme sportif, mais pas seulement. Porté par un coach et une experte en changement humain, ce concept hybride et inédit sera lancé cette année en visio et en direct à travers les pays francophones. Les objectifs tout comme les bienfaits sont divers et nombreux.

Sabrina Frohnhofer ...

Massimiliano De Angelis et Yasmina Rhoulami se sont rencontrés il y a huit ans. Elle est marocaine et experte en changement humain, lui est coach sportif en Belgique et au Luxembourg et champion de karaté. Elle détestait le sport et son corps... et pourtant. Dans un dojo, ils ont scellé leur avenir et ont eu envie d'avancer sur un projet commun qui voit le jour en janvier. «Well by nature lance un programme qui révolutionne le coaching sportif et le rapport au bien-être. On est complémentaires, estime Yasmina, j'ai les facultés et les connaissances du coaching mental, lui apporte la touche physique.» Ils ont imaginé créer des cours de sport en ligne, mais pas de simples visios.

«On mise sur l'esprit de communauté, de groupe mais ce sera sélectif et en live, grâce à un logiciel qui nous permettra de corriger les mouvements.»

Deux séances par semaine

Le dispositif sera déployé en 2024 et sera basé sur le volontariat et la motivation. «On peut nous écrire, il suffit d'être domicilié dans un pays francophone. Si on est retenu, on s'engage à se bouger, à participer à deux séances par semaine.» C'est accessible à tous, en fonction des envies de chacun: «Qu'on soit réfractaire au sport, comme moi au début, sourit Yasmina, ou pratiquants. Qu'on ait du poids à perdre ou juste l'envie de s'entraîner, notre but est de faire évoluer les croyances limitantes au sport, que ça devienne une routine.» Il s'agit d'un programme basé sur l'étude des chaînes myofasciales, des blocages émotionnels, de la préparation



mentale et de la remise en mouvement naturelle, sans risques de blessures ni douleurs; un booster de performances adressé tant aux sportifs qu'aux débutants et aux anti-sport.

Ce programme hybride s'appuie sur une approche scientifique et émotionnelle, il offre à la fois les avantages du sport en groupe et du coaching individuel.

L'humain au cœur du concept

«Je fais partie des personnes cibles du programme car moi-même j'ai participé à des séances de sport alors que j'y étais hermétique. J'ai déjà perdu 10 kilos, avoue Yasmina. Mais le sport seul ne suffit pas, c'est là où j'entre en piste. Il y a l'alimentation, le métabolisme, les hormones.» Elle a suivi des formations d'accompagnement au changement: «Je m'appuie sur ces acquis et mon vécu pour épauler les personnes que Massi entraînera.» Le 22 janvier, le coach se rendra à Rabat où une visio et une conférence seront organisées. «On sélectionnera 50 personnes pour intégrer la communauté. Plusieurs formules seront proposées au trimestre ou à l'année, avec



ou non des sessions de nutrition, des conseils personnalisés, des conférences et mises en relation avec d'autres professionnels. On propose un accompagnement au changement, c'est comme un programme reset.» Quant aux séances physiques, elles seront axées sur le renforcement, le travail de posture et la flexibilité, sans oublier l'endurance. «On avancera au fur et à mesure. On demandera du petit matériel comme des haltères, un tapis, des élastiques», détaille Massi.

Le programme offre aux participants la possibilité de s'engager sur une durée de 3 ou 12 mois. «Well by nature souhaite simplifier et généraliser l'accès au sport de qualité et à l'accompagnement holistique. Rien n'empêche, en parallèle, un coaching individuel intensif ou de soutien.» Deux formules sont proposées par trimestre à 240€, ou à 960€ par an. «L'engagement à l'année est préconisé. Il permet de stabiliser les changements, de les inscrire dans la durée et de bénéficier de tous les bienfaits et avantages complémentaires.»

Des bienfaits pour la santé

Se remettre en mouvement, gagner en force, souplesse et flexibilité, optimiser ses performances, améliorer sa posture, éliminer son mal de dos font partie des objectifs et des bienfaits. Le tout en cultivant son bien-être **66** Well by nature, c'est bien plus que du sport, c'est l'opportunité de se reprogrammer, de changer sa vie grâce à la pratique physique et au bien-être. **99**

global, tant physique que mental. Vous l'aurez compris, le duo mise sur un concept novateur basé sur le sport et le bien-être, à vivre chez soi tout en étant guidé. «On souhaite impulser de la joie dans cette pratique sportive, on sera à l'écoute. C'est une nouvelle façon de voir et de pratiquer le sport. Une approche motivante et sécurisante qui transforme et booste le métabolisme et le moral au quotidien.»

Zoom sur les chaînes myofasciales

Les chaînes myofasciales sont l'ensemble des tissus conjonctifs qui enveloppent et relient les muscles, os, organes, vaisseaux sanguins et nerfs de notre corps. Elles sont constituées de tissus conjonctifs appelés fascias. Elles sont nécessaires au maintien de la stabilité et de l'équilibre, ainsi qu'à la transmission efficace des forces à travers le corps. En travaillant sur la remise en mouvement naturelle des chaînes myofasciales, ce programme permet de restaurer l'équilibre et de libérer les blocages émotionnels qui peuvent affecter le rapport au corps et le bien-être physique et cérébral.

ANIMAUX

Homéopathie pour chiens et chats

L'objectif de ce livre est de vous aider à soulager votre animal de compagnie de ses maux de manière autonome.

Sandrine Stauner-Facques



Facile à utiliser, il vous guide à travers des arbres décisionnels pour reconnaître les symptômes, vous donne des conseils indispensables et vous propose un traitement approprié.

L'homéopathie

L'homéopathie est prescrite et conseillée par les professionnels de santé et utilisée par environ 300 millions de personnes dans le monde! C'est une médecine douce à base de substances d'origine végétale, animale, minérale ou chimique, plusieurs fois diluées et dynamisées.

Nos chiens et nos chats dans nos vies

Nos animaux de compagnie occupent une place d'une importance capitale dans nos vies, apportant une source infinie de joie, de réconfort et de compagnie. Bien plus que de simples compagnons, ils sont devenus des membres à part entière de nos familles, partageant nos moments heureux et nous offrant un soutien inconditionnel dans les moments difficiles.

Le lien unique qui se tisse entre nous et nos

MARIE-HOELE ISSUITER DY WARGAINS MICHAELE STANDOS ROUGE PRAMISCIENT MICHAELE STANDOS ROUGE PRAMISCIONT PRAMISCIENT MICHAELE STANDOS ROUGE PRAMISCIENT MICHAE

animaux crée un lien émotionnel profond qui contribue non seulement à notre bien-être mental et physique, mais aussi à notre qualité de vie globale. Leur présence chaleureuse et leurs comportements affectueux enrichissent nos journées et nous rappellent l'importance de la compassion, de la responsabilité et de l'amour incommensurable que nous pouvons ressentir envers ces précieuses boules de poils.

Importance de cet ouvrage

Ce guide indispensable a été co-écrit par trois personnes: Marie-Noëlle Issautier Docteur vétérinaire, Michèle Boiron et François Roux tous deux pharmaciens.

L'homéopathie est une approche de soins qui peut également être appliquée aux animaux, tout comme elle l'est pour les êtres humains. Cette méthode repose sur le principe de la similitude, où une substance qui provoque des symptômes chez un individu en bonne santé est utilisée à des doses infinitésimales pour

traiter des symptômes similaires chez un individu malade.

Cependant, il est essentiel de noter que l'utilisation de l'homéopathie chez les animaux nécessite une approche spécifique et doit dans certains cas être effectuée, si possible, sous la supervision d'un vétérinaire qualifié, et surtout s'il n'y a pas d'amélioration.

Il est également important de savoir que l'homéopathie peut être intégrée à d'autres méthodes de soins vétérinaires, en complément. L'allopathie et l'homéopathie peuvent être complémentaires.

Les animaux, comme nous, peuvent prendre de l'homéopathie avant une intervention chirurgicale par exemple.

Comment se présente ce livre?

Il se présente de la façon suivante:

- un index thérapeutique,
- quelques notions générales sur l'homéopathie,
- 52 situations cliniques présentées sur une double page: à gauche des éléments de contexte, des conseils et l'intérêt de l'homéopathie pour le cas et en page de droite les soins à apporter, sous forme d'arbre décisionnel pour aider à la prescription officinale. La page de droite est claire, nette et très précise, c'est une vraie prescription avec différents cas de figure envisagés,
- en fin d'ouvrage, vous trouverez des conseils sur le choix de son animal de compagnie, l'éducation du chiot et comment favoriser un comportement adapté du chien,
- les spécialités homéopathiques vétérinaires sont également citées en fin d'ouvrage. •

Le livre peut être commandé à la Fnac ou sur Amazon.

Pour en savoir plus



lbh.lu/lxv3s

DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps et retrouvez un transit idéal







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

99

Vous les avez manqués?

Ne ratez pas ces articles publiés sur notre site letzbehealthy.lu

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 déjà le cas.

Ski: avant de dévaler les pistes, préparez-vous!



Parmi les plaisirs de l'hiver figure le ski. De fond, alpin ou de rando, skier c'est excellent pour la santé. Et c'est comme le vélo: on se remet rapidement en piste. Mais attention aux bobos. Pour éviter les blessures, préparez-vous.



lbh.lu/lcck8

Les virus hivernaux, comment s'en protéger?



Les virus hivernaux, tels que le rhume et la grippe, se propagent par des gouttelettes respiratoires en hiver, provoquant toux, éternuements et fièvre. La prévention inclut le lavage des mains, l'évitement des contacts rapprochés, la vaccination et le port de masques dans les zones à risque. Une hygiène de vie saine renforce la résistance immunitaire.



lbh.lu/r7eks

Recette des Spritz aux noisettes



Les Spritz... Dans notre région, tout le monde connaît ces petits sablés dont on ne peut pas se passer durant les périodes de Noël. Selon les envies, nous pouvons les décliner avec de la poudre de noisettes ou d'amandes ou de la noix de coco...



Interview d'Axelle Red



Axelle Red fut de passage au CHAPITO du Casino 2000 en décembre dernier. Ce fut l'occasion pour nous de la rencontrer et d'échanger avec elle sur de nombreux sujets, notamment sur des thèmes relatifs à la santé.



32

Cours n°5 de Caroline Kehl, personal trainer



Voici votre cours n°5 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! Nous en avons tous besoin.



lbh.lu/njvs4

Sport: Comment éviter les blessures par Massimiliano de Angelis



Le monde du sport offre un terrain de jeu passionnant où l'esprit compétitif, la discipline physique et la quête constante d'amélioration convergent. Cependant, cette aventure n'est pas sans ses défis, et parmi eux, les blessures sportives se dressent comme des obstacles potentiels pour les sportifs de tous niveaux.



lbh.lu/41lr6

Des douleurs chaque jour



Vivre avec des douleurs au quotidien est une épreuve compliquée, une bataille silencieuse que seuls ceux qui la subissent connaissent vraiment. Ces douleurs peuvent être physiques ou mentales, mais dans tous les cas, elles laissent une empreinte indélébile sur notre existence.



lbh.lu/fj8nq

Les légumineuses: des joyaux nutritionnels cachés dans vos assiettes



Les légumineuses, qui englobent une vaste famille de plantes telles que les haricots, les lentilles, les pois chiches et les fèves, sont depuis longtemps une composante essentielle de l'alimentation humaine. Ces merveilles nutritionnelles offrent une variété d'avantages pour la santé et sont également bénéfiques pour l'environnement.



33

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: 31/01/24





La petite menteuse

L'auteur

Pascale Robert-Diard est l'une des grandes plumes du monde, dont la patte est reconnaissable entre mille, sensible, vibrante, avec le sens du détail juste. Depuis vingt ans, cette

grande journaliste tient la chronique judiciaire et a couvert des centaines de procès.

L'ouvrage

À 15 ans, Alice profite de son image et du désir qu'elle suscite chez les hommes et en joue, mais dans son petit collège sa réputation est vite devenue très mauvaise... Son idée est alors de se faire passer pour une victime afin d'arrêter d'être la petite traînée du collège. Nous suivons, Lisa une adolescente en vrac, à la spontanéité déroutante et au parcours complexe. De ce fait, elle avoue avoir été abusée plusieurs fois. Les soupcons se portent sur Marco, un ouvrier instable condamné à dix ans de prison. Devenue majeure, Lisa contacte Alice, une avocate, pour le procès en appel. «Je veux être défendue par une femme» a dit Lisa en se présentant à Alice Keridreux. Un face-à-face commence et ni l'une ni l'autre ne sait jusqu'où il va les mener. L'avocate va devoir protéger cette cliente de la tempête d'hostilités qu'elle risque de susciter. Elle l'a détestée, elle a ensuite essayé de la comprendre et finira par tenter de la faire aimer malgré son côté obscur...

L'avis de la rédaction

Ce roman est un thriller judiciaire qui décortique avec intelligence la mécanique huilée du mensonge dans laquelle cette adolescente s'est empêtrée. Mensonge qui a conduit un innocent en prison et qui a bousillé des vies! Un roman poignant sur la parole des victimes qui ne sont pas toujours celles que l'on pense.

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

Recyclage des bougies -

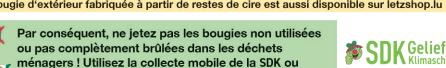
un bon exemple d'économie circulaire au Luxembourg

déposez-les dans votre centre des ressources.



Depuis 2021, la SuperDrecksKëscht® organise en coopération avec la ,Käerzefabrik Peters' www.kaerzefabrik.lu - à Heiderscheid la collecte des restes de bougies pour fabriquer de nouveaux produits.

La bougie d'extérieur fabriquée à partir de restes de cire est aussi disponible sur letzshop.lu!











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



Disponibles en pharmacie

















aux extraits de plantes à base de gomme d'acacia naturelle sans sucre



PRÓPO MAX®



Concentration
brevetée
+190 études
scientifiques
Dosage optimal en
bioflavonoïdes
titrés



Disponible uniquement en pharmacie



