Letz be

NOUVELLE FORMULE

Bien-être La méthode Renata Franca

Escrime
Discipline
du corps et
de l'esprit!



PortraitCamille Ney:
passion et partage

Stress, fatigue...
nos conseils du mois

Dépasser l'anthropomorphisme avec nos animaux de compagnie

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

Décoder les pleurs du bébé, c'est possible

Articulations douloureuses: une approche innovante

Beauté Éclat printanier

La dénutrition chez les personnes âgées

Stilaxx®



Mousse d'Islande

- + racine de réglisse
- + racine de guimauve

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

DÉCOUVREZ TOUTE LA FAMILLE

Bactecal





SAVIEZ-VOUS QUE LES BONNES BACTÉRIES NOUS SONT INDISPENSABLES?

Nous en possédons un peu partout : sur notre peau, dans notre bouche, dans nos poumons ou dans nos intestins. Les **bactéries** sont des **micro-organismes** qui constituent notre flore buccale, intestinale ou encore vaginale. **Les milliards de bactéries peuplant notre corps ont des rôles très importants et variés**.

Une de leur mission principale est de nous **aider à nous défendre contre les pathogènes**, c'est-à-dire **assurer notre immunité**. Leur 2e mission est de permettre à notre corps d'avoir une **bonne digestion**. Une bonne qualité & quantité de bonnes bactéries dans notre corps est donc **primordial**!

Chez Astel Medica, nous sommes convaincus que nous méritons tous des produits à base de **bactéries naturelles de haute qualité** & **spécifiquement étudiées** pour répondre à nos besoins.





www.astel-medica.com





Une seule gélule de Bactecal PLUS apporte 30 milliards de bonnes bactéries rigoureusement sélectionnées pour rééquilibrer la fonction intestinale.

Bactecal Bactecal





Bactecal GE est un **produit unique** à base d'une combinaison spécifique de **18 milliards de bonnes bactéries** et d'une plante (**Terminalia Chebula**) qui permet de **retrouver des selles normales & un transit intestinal régulier.**

Bactecal D



Bactecal D est le seul produit contenant 18 milliards de bonnes bactéries venant de 5 souches différentes afin d'optimiser nos défenses naturelles.

Votre défense naturelle.

Bactecal

Liquid

L'alternative liquide à Bactecal D (gél)
pour les personnes qui ne savent pas
avaler de gélules



Un produit conçu spécialement pour nos enfants qui aide à la construction de leur système immunitaire.





Cultiver la santé et l'épanouissement

Le mois de mars pointe le bout de son nez, apportant avec lui les prémisses du printemps et une nouvelle édition de notre magazine *Letz be healthy*, dédié à la santé et au bien-être. Préparez-vous à plonger dans un monde fascinant où de nouveaux sujets passionnants vous attendent, prêts à stimuler votre esprit et à nourrir votre bien-être.

Le printemps est le moment idéal pour réaffirmer notre engagement envers une santé florissante dans son ensemble. C'est la période parfaite pour planter les graines de la vitalité, de l'énergie et de la positivité.

Au fil des pages de ce numéro, nous vous convions à explorer une diversité de moyens pour cultiver une vie saine et équilibrée. Notre équipe éditoriale s'efforce toujours de vous offrir un contenu diversifié et riche, à la fois dans notre magazine et sur notre site Internet.

Nous attendons avec impatience de vous accompagner tout au long de ce passionnant voyage vers une vie plus saine et équilibrée. Souvenezvous que le bien-être va au-delà de vous-même: profitez du pouvoir des relations positives. Qu'il s'agisse de votre famille, de vos amis ou de votre partenaire, découvrez comment les liens positifs peuvent enrichir votre bien-être global.

Prenez l'habitude de scanner les QR codes situés sous certains articles pour accéder à davantage d'informations sur les sujets qui vous intéressent!

Et restez connectés à nos réseaux sociaux, où nous partageons régulièrement des articles sur la santé, la nutrition, le sport, le style de vie et même la santé de nos compagnons à quatre pattes.

Beaucoup de bien à vous.

Sandrine





Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

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

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

Régie commerciale

DSB Communication s.a. letzbehealthy@dsb.lu © Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens drmertens@connexims.lu



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

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



Sommaire



6
Beauté
Éclat printanier

avec des produits

incontournables



Nutrition La dénutrition chez les personnes âgées





14 Conseils du mois...

- Sortie de l'hiver et changement d'heure
- Quels compléments nutritionnels pour améliorer les symptômes de fatigue?
- Les mitochondries, la clé de votre santé





Recettes

• Tartiflette au chorizo

• Crinckles ou craquelés



24
Bien-être
La méthode Renata
França



26 Enfance Décoder les pleurs du bébé, c'est possible





32 Exclusivités web ...

34

- Concours
- Offre d'emploi



BEAUTÉ

Éclat printanier avec des produits incontournables

En ce mois de mars, plongez dans une expérience de soins de la peau revitalisants grâce à notre sélection exclusive de produits dénichés en pharmacies.

Sandrine Stauner-Facques

Découvrez avec nous les trésors qui vous accompagneront tout au long du mois et de l'année...

Nouveautés anti-âge Nuxe

La collection *Nuxuriance Ultra ALFA [3R]*, avec ses 8 soins anti-âge, propose une expérience sensorielle inégalée. Les textures exceptionnelles et la signature olfactive subtile et captivante, mêlant des notes de fleur d'oranger, de framboise et de bois de santal, créent une expérience beauté distinctive pour le visage et le corps.

Vous trouverez tout ce dont vous avez besoin: la crème anti-âge global, le sérum anti-tâches, le soin ciblé regard et lèvres, la crème riche anti-âge global, la crème riche anti-âge global SPF 30, la crème de nuit anti-âge global, le lait corps fermeté et le soin mains correcteur de tâches. Le bonheur...





Mustela, pour réparer les peaux fragiles

La crème *Stelatopia*+, première crème relipidante anti-grattage, certifiée bio répare et nourrit la peau et convient dès la naissance à tous les membres de la famille. Elle renforce et rééquilibre la barrière cutanée pour redonner aux peaux très sèches à atopiques leur capacité naturelle de défense.

Testez aussi le baume universel aux 3 extraits

d'avocat qui nourrit, répare et protège toutes les zones sèches (visage, lèvres, mains, pieds, coudes...). Certifié bio avec 99,7% d'ingrédients d'origine naturelle, il peut également être utilisé dès la naissance et par toute la famille.

Vinocrush pour un teint parfait

Voici la nouvelle gamme de soins teintés vegan pour un effet seconde peau Crush, Color & Correct de chez *Caudalie*. La nouvelle gamme *Vinocrush* transcende les frontières entre le soin de la peau et le maquillage. La peau est unifiée et la beauté naturelle rehaussée.



La nouvelle révolution de *Caudalie* inclut les crèmes teintées *Vinocrush* avec une formule sans silicones ni phénoxyéthanol, à base de capsules végétales contenant des pigments minéraux et la poudre bronzante *Vinocrush* pour un éclat solaire toute l'année, à base d'huile de pépins de raisin.

Apivita et le printemps

La marque *Apivita* est très appréciée pour son engagement envers la qualité des ingrédients naturels, son approche holistique de la beauté et du bien-être, ainsi que son respect envers l'environnement.



On aime l'eau de toilette mixte rafraîchissante BEE MY HONEY aux extraits de fleur et au miel, et le vaporisateur de parfum rechargeable d'Apivita. Cette fragrance fraîche et revigorante mêle des notes d'agrumes et de miel. Elle capture la douceur caressante du miel fraîchement récolté de la ruche, associée à la vivacité et à la luminosité de la nature méridionale.

Des sérums efficaces

Les sérums pour la peau sont des alliés puissants dans la quête d'une peau radieuse et éclatante. Leur formulation concentrée en ingrédients actifs permet une absorption rapide, offrant une efficacité ciblée pour hydrater, régénérer et améliorer la texture de la peau.



Bioderma Sébium Serum concentré lissant antiimperfections offre une prise en charge globale et spécifique des imperfections des peaux adultes à tendance acnéique. Il réduit rapidement boutons, pores visibles et dilatés, marques résiduelles et limite leur réapparition.

Bioderma Créaline Defensive serum, concentré hydratant apaisant longue durée, apaise la peau durablement et aide à ralentir le vieillissement prématuré causé par les agressions extérieures. La peau est instantanément calmée, protégée et parfaitement hydratée pendant 24h. Votre peau affiche un teint frais et plus lumineux.





La dénutrition chez la personne âgée est une préoccupation sérieuse. Elle est souvent due à une combinaison de facteurs tels que la perte d'appétit, des problèmes de santé sous-jacents et une diminution de la capacité à absorber les nutriments.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz .

Cela peut entraîner une détérioration rapide de la santé, d'où l'importance d'une surveillance attentive et d'interventions nutritionnelles appropriées.`

Alimentation et activité physique

Un régime équilibré et varié, associé à une attention particulière aux composantes nutritionnelles, revêt une importance capitale pour les personnes âgées. En effet, la dénutrition représente un problème de santé publique majeur, ayant des implications sérieuses tant sur le plan physique que mental.

De manière similaire, l'activité physique chez les seniors est considérée comme essentielle, au même titre que l'alimentation, pour maintenir la masse musculaire. Une pratique régulière, intégrée quotidiennement, joue un rôle crucial dans le renforcement de la trame conjonctive osseuse.

Qu'est-ce que la dénutrition?

La dénutrition, ou dénutrition protéino-énergétique, se manifeste par une perte de poids involontaire due à un déséquilibre nutritionnel, caractérisé par un bilan protéique négatif. Cela résulte d'un écart entre les besoins en protéines et des apports déséquilibrés, entraînant un déficit global de la masse grasse et de la masse maigre.

Il est à noter que les besoins protéiques des personnes âgées sont comparables à ceux des adultes, voire supérieurs en cas de stress oxydatif ou de pathologie.

Dans ce contexte, la santé bucco-dentaire revêt une importance particulière également, car les protéines, en tant que grosses molécules, requièrent une mastication efficace pour une métabolisation optimale. Ainsi, l'état de la dentition doit être soigneusement évalué.

Pourquoi les personnes âgées ont moins d'appétit?

Avec l'âge, l'action atténuée de l'hormone digestive appelée ghréline, qui normalement stimule l'appétit, a pour conséquence une diminution de la sensation de faim chez les personnes âgées. Ce phénomène est exacerbé par une alimentation souvent sujette à la monotonie, entraînant une réduction de la consommation alimentaire. De fait, de nombreux seniors se limitent à l'ingestion de moins de dix produits alimentaires différents chaque

semaine, ce qui impacte la diversité de leur microbiote intestinal. De plus, il arrive fréquemment qu'ils ne soient plus en mesure de préparer leurs repas, et lorsque cette responsabilité est déléguée, elle n'est pas toujours exécutée de manière optimale.

Conséquence d'une dénutrition

La dénutrition peut engendrer des conséquences fonctionnelles néfastes telles que des pertes tissulaires et des modifications de la composition corporelle, mais aussi aggraver le pronostic en présence d'une maladie. La gravité de cette dénutrition est intrinsèquement liée à la dégradation de la masse protéique.

Une fois le diagnostic établi, il devient impératif de définir le degré de sévérité, nécessitant une évaluation approfondie par un professionnel de la nutrition. La prise en charge varie selon la gravité de la dénutrition, exigeant une surveillance attentive et un suivi régulier par un professionnel de la santé.

La prévention

La prévention est primordiale pour les séniors «fragilisés» qui nécessitent une attention particulière en matière de recommandations nutritionnelles. Il est crucial de demeurer vigilant afin d'assurer une absorption adéquate des protéines.



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







L'embolisation des articulations douloureuses émerge aujourd'hui comme une solution prometteuse dans le traitement de certaines pathologies articulaires, en particulier celles touchant l'épaule, le coude et le genou.

Le CHL applique avec succès cette technique de radiologie interventionnelle pour soulager diverses affections chroniques telles que les périarthrites scapulo-humérales, les épicondylites, ainsi que les arthroses du genou (à l'exception des cas d'arthrite d'origine infectieuse ou inflammatoire).

Le but de cette intervention est de rompre le cercle vicieux inflammation-néovascularisation, générateur notamment des douleurs. La technique vise à éliminer les micro-vaisseaux anormaux qui prolifèrent en réponse à l'inflammation, tout en préservant l'artère porteuse afin d'éviter tout risque de nécrose.

Indications et critères de sélection

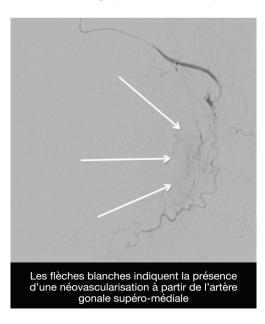
L'embolisation des articulations douloureuses est envisagée lorsque les traitements médicaux standards ne sont plus efficaces et que la chirurgie n'est pas encore souhaitable. Les critères de sélection incluent un âge compris entre 40 et 80 ans, bien que des exceptions puissent être faites en fonction de la situation clinique.

66 L'intervention est particulièrement indiquée en cas de douleur au repos et de douleur nocturne, qui affectent considérablement la qualité de vie du patient. 99

La procédure est généralement recommandée pour une symptomatologie persistante de plus de 6 mois et de moins de 2 ans, mais des exceptions peuvent également être envisagées. Elle est particulièrement indiquée en cas de douleur au repos et de douleur nocturne, qui affectent considérablement la qualité de vie du patient.

Déroulement de la procédure

Avant de procéder à l'embolisation articulaire, une artériographie est effectuée par voie



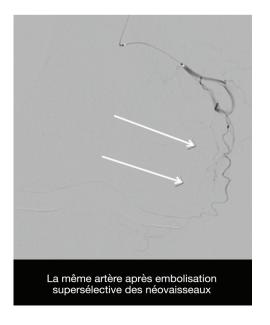
fémorale, parfois par voie radiale, afin de démontrer la présence d'une néo-vascularisation. Les artères présentant une néo-vascularisation excessive sont alors embolisées au micro-cathéter 1,7F (\approx 0,5 mm).

L'agent d'embolisation privilégié pour cette technique est l'IMIPENEM, un antibiotique qui cristallise et se fixe temporairement dans la néo-vascularisation.

Après consultation préalable auprès du radiologue interventionnel, l'intervention se déroule en hôpital de jour, avec une entrée tôt le matin (7h00) et une sortie prévue en fin d'après-midi (17h00). La durée de l'intervention ellemême est d'environ 1h30. En raison de l'anesthésie locale ou régionale, le patient doit être accompagné à sa sortie de l'hôpital et ne doit pas conduire.

Suivi post-opératoire

Dans de nombreux cas, les résultats de l'embolisation articulaire sont définitifs. Les patients peuvent commencer la rééducation en kinésithérapie dès 15 jours après l'intervention pour optimiser la récupération. Le suivi post-opératoire est essentiellement assuré par le médecin prescripteur qui évalue l'évolution les effets du traitement.





et ne peuvent servir de base à des décisions médicales.

PORTRAIT

Camille Ney: une vie de passion et de partage

Camille demeure une figure emblématique du monde médiatique luxembourgeois. Malgré le temps qui passe, il est toujours resté à la pointe des technologies les plus avancées. Sa persévérance témoigne d'une volonté inébranlable de rester en phase avec l'évolution fulgurante du monde de la communication.

Sandrine Stauner-Facques

Contrairement à une vocation prédéfinie, le hasard a orienté Camille des études en droit à l'Université Catholique de Louvain-la-Neuve vers celles en communications sociales, relations publiques, publicité et journalisme, le plaçant opportunément au bon endroit, au bon moment. Après un volontariat dans la radio locale RFM, il devient pigiste chez RTL en 1987. Ce fut une expérience magique, symbolisant l'âge d'or de la radio, où ce médium dévoilait un potentiel immense au sein du théâtre exceptionnel qu'était la villa Louvigny.

Camille touche-à-tout

Camille, véritable touche-à-tout, a exploré divers horizons, même en qualité de conseiller parlementaire à la Chambre des députés pour le Parti chrétien social. Son engagement politique est un héritage assumé de l'histoire politique de son père, ancien député et ministre. Initiateur de la création en 1992 de la radio DNR, il combla le vide des compétences radio au sein du Wort. À un jeune âge, il prit en charge l'animation, avec des défis stimulants. Cinq ans après, RTL et IP firent appel à lui, sollicitant son retour, marquant ainsi le début d'une carrière brillamment menée jusqu'à ce jour.

En tant que chef de produit RTL Radio Lëtzebuerg chez IPL, Camille développa de nom-

66 Du haut de ses 58 ans, Camille a toujours été à la pointe des technologies, il ne s'est jamais laissé dépasser... 99



breux formats publirédactionnels. Il a toujours excellé dans des interventions en direct dans divers domaines. Grâce à son poste de manager d'IP Productions, une équipe conceptuelle de 16 personnes gère aujourd'hui publirédactionnels, spots classiques, formats digitaux, émissions commerciales, reportages et interventions en direct. Il développe des stratégies commerciales innovantes en assumant un rôle complet dans leur mise en œuvre (FAE-TV, Fouer TV...).

Ce fan du club allemand du Borussia Mönchengladbach a également eu le bonheur d'être commentateur de l'équipe nationale de foot luxembourgeoise sur RTL Télé Lëtzebuerg pendant de longues années.

Du haut de ses 58 ans, Camille a toujours été à la pointe des technologies, il ne s'est jamais laissé dépasser! Dans l'ère digitale, l'audio et la vidéo sont encore plus fortement consommés, à travers des nouveaux formats qu'il développe avec son équipe.

L'objectif de Camille avec sa boutique est de partager sa passion. Pour lui, «La vie est trop courte pour boire du mauvais vin et pour manger des produits de mauvaise qualité.» Conscient qu'il ne s'enrichira pas financièrement, il trouve sa richesse dans l'expérience et les moments vécus dans cette aventure un peu folle. Avec la perspective de la pension dans un an et demi, Camille aura davantage de temps à consacrer à cette passion.



La passion le poursuit

Amoureux des voyages, Camille emporte toujours son micro même durant ses congés pour rencontrer des Luxembourgeois à travers le monde. Lors d'un voyage en Asie en janvier dernier, il a interviewé trois compatriotes pour en réaliser des podcasts.

Cela fait 16 ans qu'il anime le public au sein du groupe «Käpt'n Ändä & Matrous K1000», entre autres sur la légendaire «RTL-Päischtcroisière» et pendant la période de carnaval.

Le timbre de sa voix s'entend aussi depuis ses débuts à travers le micro officiel de nombreux grands événements officiels, culturels ou sportifs (SEAT Open, ING Night Marathon, Remise des Brevets de Maîtrise, Foire Agricole, Steel Run...).

Au milieu d'autant d'activités, Michèle, sa femme dévouée est son pilier, et il reconnaît la chance d'avoir son soutien depuis toujours, tout comme celui de leurs deux enfants.



Son deuxième dada

Camille a animé pendant plus de 25 ans l'émission-vacances sur RTL Radio Lëtzebuerg, d'abord sous le nom Viva Vakanz et ensuite VivaLaVida. C'est son deuxième dada: les vacances, l'évasion, la passion du voyage. L'émission-quiz en direct à la radio faisait gagner de nombreux voyages.

Son dernier bébé: la boutique Amuse Bouche

Suite à ses nombreux déplacements à l'étranger, l'idée d'ouvrir une vinothèque-épicerie fine a germé lors d'un reportage sur le centre commercial Zolwereck à Soleuvre en 2015, autour d'une tasse de café.

Cette boutique se distingue par son caractère exceptionnel. On peut y composer des paniers-cadeaux sur mesure. Chaque produit est minutieusement connu de Camille et de son équipe; sélectionnés avec soin, chaque article, chaque vin, reflète un choix désiré. Camille explore régulièrement diverses foires à la recherche de produits de petits producteurs, de haute qualité et exclusifs au Luxembourg. • amuse-bouche.lu

CONSEILS DU MOIS

Sortie de l'hiver et changement d'heure

Nous sommes toutes et tous contents de voir la lumière revenir, mais pour beaucoup le plaisir est hélas gâché par le changement d'heure ou les aléas d'une vie trépidante. Une source de stress et de troubles du sommeil pour lesquels Nutergia propose *ERGYSTRESS*, plusieurs synergies à base de plantes pour un quotidien sans stress. Alors, êtes vous plutôt eschscholtzia et passiflore, rhodolia ou schizandra?



Nos humeurs sont déterminées par des neuromédiateurs qui animent notre cerveau. Ces neuromédiateurs sont synthétisés à partir d'acides aminés en présence de cofacteurs vitaminiques et minéraux, et on en distingue deux grands groupes:

- des neuromédiateurs stimulants, favorisant attitude positive, plaisir, dynamisme, motivation, énergie et vivacité, dont les plus importants sont la dopamine et la noradrénaline, synthétisées à partir de la tyrosine;
- d'autres que l'on peut qualifier de «freins», qui facilitent le contrôle de soi, la régulation des états émotionnels, le maintien d'une humeur stable et le sommeil, avec pour principaux représentants la sérotonine et la mélatonine, fabriquées à partir de tryptophane.

Pourquoi sommes-nous tellement affectés?

Les situations stressantes provoquent dans notre cerveau un véritable chamboulement, créant un déséquilibre dans la synthèse des neuromédiateurs. En effet, la disponibilité des acides aminés précurseurs, tyrosine et tryptophane, est perturbée, et les vitamines et minéraux qui servent à leur synthèse sont consommés en excès. Ce déséquilibre va se répercuter dans tout le corps, avec les conséquences du stress que l'on connait bien dans la vie quotidienne: fatigue, humeur changeante, manque de motivation, nervosité, anxiété, etc.

ERGYSTRESS Sleep

Premier de ces compléments salvateurs: le bien nommé *ERGYSTRESS Sleep*, qui associe la mélatonine à des plantes pour un sommeil naturel de qualité. La mélatonine *ERGYSTRESS Sleep*



est issue d'extrait de poudre de cerise standardisé. L'effet bénéfique est obtenu par l'apport d'au moins 1 mg de mélatonine par jour avant le coucher.



Dans *ERGYSTRESS Sleep*, la mélatonine est associée à l'**eschscholtzia** et la **passiflore**, plantes qui favorisent la relaxation, et aident à faire face à un stress passager. L'eschscholtzia améliore également la qualité du sommeil naturel tandis que la passi-

flore favorise un repos nocturne bon et sain.

Enfin, pour la forme et pour soutenir l'activité diurne, ERGYSTRESS Sleep intègre des vitamines du groupe B et du magnésium marin, qui contribue à réduire la fatigue. ERGYSTRESS Sleep est conseillé en cas de sommeil agité.



ERGYSTRESS Seren

Comme le nom l'indique, ERGYSTRESS Seren a pour but d'améliorer l'état d'esprit, de favoriser l'adaptation au stress émotionnel. Bref, de retrouver la sérénité.



A cette fin, *ERGYSTRESS Seren* associe la **rhodiola**. C'est cette plante bénéfique qui aide l'organisme à s'adapter au stress émotionnel passager. Elle peut contribuer à réduire la fatigue induite par le stress ou associée à un travail mental excessif, et à améliorer l'état d'esprit. La formule contient aussi des vitamines B2, B3, B6, B9 et C et du magnésium qui participent à des fonctions psychologiques normales, ainsi que du L-tryptophane. Gâce à sa formulation, *ERGYSTRESS Seren* aide aussi à combattre les pulsions sucrées.

ERGYSTRESS Activ



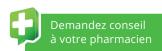
Enfin, si le stress se traduit chez vous par un manque de motivation, *ERGYSTRESS Activ* associe de la L-tyrosine à du **schizandra**, qui aide l'organisme à faire face au stress passager et contribue à la résistance physique et mentale. La

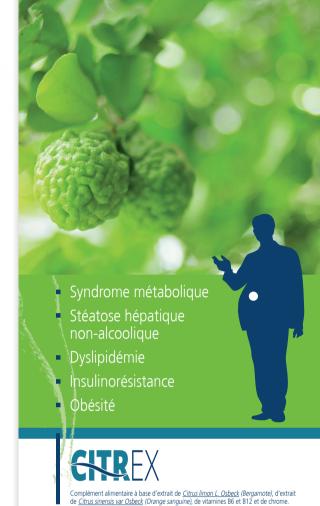
formule contient aussi des vitamines B1 et B8 qui contribuent à maintenir de bonnes fonctions psychologiques, ainsi que des vitamines B2, B3, B6, B9, C et du magnésium qui participent à réduire la fatigue.

ERGYSTRESS Activ est ainsi la formule idéale

que l'on peut conseiller en cas de manque de motivation, apathie, fatigue, et pour faire face au stress passager et au surmenage.







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

...la nature nous offre CITREX

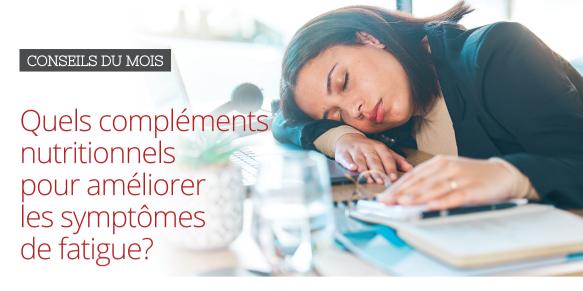


 2 comprimés par jour avec le petit déjeuner et le diner
 maintien d'une glycémie normale et d'un métabolisme énergétique normal





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



La fatigue est l'un des maux les plus courants de la vie quotidienne. Elle a un impact négatif sur les performances professionnelles, la vie familiale et les relations sociales. Des recherches récentes ont montré les bénéfices potentiels de différents compléments nutritionnels sur la fatigue, comme la coenzyme Q10, la L-carnitine, le zinc ou encore les vitamines C, D et B.

On peut définir la fatigue comme une sensation d'épuisement ou de difficulté à accomplir des activités intellectuelles ou physiques, qui souvent ne se rétablit pas après une période de repos. Les manifestations, chacun les connaît: manque d'énergie, épuisement mental, faible endurance musculaire, récupération tardive après un effort physique, sommeil non réparateur...

Au top des compléments alimentaires ayant été évalués par des études rigoureuses, figurent notamment la L-carnitine et la coenzyme Q10. Chez un tiers des personnes fatiguées, on ne retrouve pas de cause connue, mais il convient de garder à l'esprit que les traitements susceptibles d'être utiles à la population en bonne santé peuvent différer de ceux qui sont appliqués aux personnes souffrant de fatigue liée à une maladie.

C'est pourquoi il est important de consulter son médecin en cas de fatigue prolongée.

Coenzyme Q10

La CoQ10 est un antioxydant et un composant essentiel de la chaîne de transport d'électrons mitochondriale. Plusieurs études cliniques ont suggéré que la fatigue pouvait être réduite par une supplémentation en antioxydants. Toutefois, les données sur ce sujet sont longtemps restées peu nombreuses.

De précédentes méta-analyses avaient déjà suggéré que la supplémentation en CoQ10 peut réduire le stress oxydatif et les marqueurs inflammatoires. Chez les patients souffrant d'insuffisance cardiaque, elle est liée à une mortalité plus faible et à une capacité d'exercice plus élevée par rapport au groupe traité par placebo. En 2019, Mehrabani et al. ont publié une revue systématique rapportant que la CoQ10 était efficace contre la fatigue chez les patients atteints de myopathie associée à l'utilisation de statines ainsi que chez les patients atteints de fibromyalgie.

C'est ce qui fait tout l'intérêt d'une grande méta-analyse réalisée en 2022, pour évaluer les résultats des études contrôlées randomisées ayant évalué l'efficacité d'une supplémentation en coenzyme Q10 en termes de réduction de la fatigue.

Importance du choix du supplément

Par rapport aux groupes placebos, les chercheurs ont montré avec la CoQ10 a montré une réduction statistiquement significative des scores de fatigue, et ce de façon cohérente

chez les patients en bonne santé ou chez les patients malades. Par rapport au groupe placebo, l'effet de réduction de la fatigue était statistiquement significatif dans le sousgroupe utilisant les formulations pures de CoQ10. Enfin, ils ont constaté que l'augmentation de la dose quotidienne et de la durée de la supplémentation en CoQ10 est corrélée à une plus grande réduction de la fatigue.

En conclusion, la CoQ10 a démontré un effet d'atténuation de la fatigue statistiquement significatif par rapport aux placebos évalués. L'effet était corrélé de manière statistiquement significative à la dose quotidienne et à la durée du traitement.

BioActive Q10, des laboratoires Pharma Nord, est une coenzyme Q10 naturelle sous sa forme réduite et active, développée selon une méthode de production spéciale et encapsulé dans une capsule molle qui protège l'ubiquinol de la lumière et de l'oxydation, dissoute dans une solution huileuse 100% homogène pour une absorption optimale.





Références

Barnish, M.; Sheikh, M.; Scholey, A. Nutrient Therapy for the Improvement of Fatigue Symptoms. Nutrients 2023,15,2154. https://doi.org/10.3390/nu15092154

Tsai I-C, Hsu C-W, Chang C-H, Tseng P-T and Chang K-V (2022) Effectiveness of Coenzyme Q10 Supplementation for Reducing Fatigue: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Front. Pharmacol. 13:883251. doi: 10.3389/fphar.2022.883251

CYSTUS 052

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



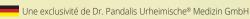
Comment l'utiliser?

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



CONSEILS DU MOIS

Les mitochondries, la clé de votre santé

Les mitochondries sont les centrales électriques des cellules. Ils produisent 50 kg d'ATP (adénosine triphosphate) par jour pour que les processus vitaux nécessaires puissent se dérouler dans le corps. La combustion d'une molécule de glucose dans les mitochondries produit 32 ATP par phosphorylation oxydative ou respiration cellulaire aérobie.

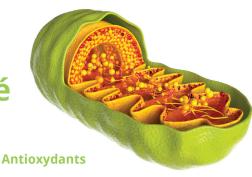
La maladie, l'excès de radicaux libres, les carences nutritionnelles et le vieillissement diminuent leur effet. Les principaux symptômes de dysfonctionnement sont la fatigue, la faiblesse musculaire, la perte de mémoire, de vision et le cancer.

Espérance de vie

Plus les mitochondries sont protégées par les antioxydants contre les radicaux libres, mieux elles fonctionnent et plus nous vivons longtemps et en bonne santé plein d'énergie. Le cerveau et le cœur possèdent une grande quantité de ces batteries énergétiques. La relation entre les maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson, etc.), les problèmes cardiaques, la fibromyalgie et la fatigue chronique est facile à comprendre. Heureusement, nous pouvons restaurer la fonction des mitochondries en faisant plus d'exercice, en adoptant une alimentation saine et en prenant de bons compléments.

Immunité

Notre immunité a besoin de beaucoup d'énergie pour fonctionner correctement. Dans le cas d'inflammations ou d'infections virales, la demande est encore plus importante. Si l'inflammation dure trop longtemps, ce qui est le cas lors de covid-19, d'obésité, de diabète, d'hypertension, de pneumonie chronique (MPOC), etc., certains organes deviendront déficients en ATP et subiront des dommages. Notre immunité s'épuise et s'affaiblit, surtout chez les personnes âgées, avec des séquelles possibles pour la santé.



Le resvératrol de la peau des raisins rouges et la quercétine de l'oignon sont les antioxydants les plus puissants qui protègent les mitochondries. Ce sont des piégeurs de métaux lourds aux propriétés anti-âge, anti-cancérigènes, anti-diabétiques, anti-virales et anti-neurodégénératives. Ils régulent également une immunité perturbée, soit trop réactive, soit trop faible.

L'acide alpha-lipoïque est à la fois lipophile et hydrophile et peut traverser la barrière hémato-encéphalique de sorte qu'il peut également neutraliser activement les métaux lourds tels que le mercure et le plomb dans le cerveau. En tant que cofacteur de la pyruvate déshydrogénase, il est important pour une bonne respiration cellulaire aérobie.

En tant que précurseur du NADH, la vitamine B3 est l'initiateur du transport d'énergie dans la respiration cellulaire ou la phosphorylation oxydative. Le coenzyme Q10 joue également un rôle important et est souvent trop peu présent en raison de la consommation importante de statines qui détruisent le Q10, entraînant des crampes musculaires, une perte de libido et de la fatigue. Le fer et la vitamine B12 sont également nécessaires pour le cytochrome c, le dernier transmetteur d'énergie dans la respiration cellulaire. La forme active de la B12, la méthylcobalamine, est également indispensable pour la méthylation de nos gènes.

Une alimentation saine avec de nombreux fruits et légumes fournit les nutriments nécessaires pour une bonne production d'énergie. Par manque de temps ou à cause de certaines techniques de traitement et de conservation, de nombreux nutriments utiles sont perdus dont les mitochondries ont besoin pour fonctionner correctement. Un complément bien équilibré peut maintenir notre production d'énergie. •









Leben ohne Pestizide

Weniger Gift für mehr Artenvielfalt

Pestizide sind schwer abbaubar, reichern sich im Boden und den Gewässern an und gelangen früher oder später in unsere Nahrungskette. Durch ihre unspezifische Wirkungsweise töten sie auch viele nützliche Insekten und Pflanzen. Deshalb sind Pestizide mit Vorsicht zu behandeln und sollten wenn immer möglich vermieden werden.

Alternativen

- → Hacken, Kratzen, gezieltes Mulchen, bzw. Abdecken mit Stroh.
- → Zusätzliche Strukturen im naturnahen Garten (Bsp. Insektenhotel, Totholzhaufen).
- → Natürliche Schädlingsbekämpfung durch Einsatz von speziellen Kräutern.
- → Schneckenzäune. Leimringe um Obstbäume oder Gelbtafeln aufstellen.

Vivre sans pasticides

Moins de poison pour plus de biodiversité

Les pesticides se dégradent difficilement, s'accumulent dans le sol et les masses d'eau. Par conséquent, ceuxci entrent tôt ou tard dans notre chaine alimentaire. En raison de leur mode d'action non spécifique, ils tuent également de nombreux insectes et plantes bénéfiques. Pour cette raison, les pesticides doivent être traités avec prudence et évités dans la mesure du possible.

Alternatives

par leurs racines.

- Binage, grattage, paillage ciblé ou couverture de paille.
- Structures supplémentaires dans le jardin naturel (par ex., hôtel à insectes, piles de bois mort).
- Lutte naturelle contre les parasites grâce à l'utilisation d'herbes spécifiques.
- → Posez des barrières à escargots, collez des anneaux autour des arbres fruitiers ou des piège de colle.

Kennen Sie den Unterschied?

Connaissez-vous la différence ?

Information Informations

Herbizide töten Pflanzen oder beeinträchtigen deren Wuchs oder hemmen die Ausbreitung. Durch ihre Wurzeln gelangen die Schadstoffe in unser Grundwasser.



Les herbicides tuent les plantes, nuisent à leur croissance, ou empêchent leur propagation. Les polluants pénètrent dans nos eaux souterraines

Nematizide wirken gegen Fadenwürmer.



Les nématicides sont efficaces contre les nématodes.

Fungizide wirken dem parasitären Pilzbefall entgegen und töten deren Sporen ab.



Les *fongicides* s'opposent à l'infestation par les champignons parasites et tuent leurs spores.

Rodentizide werden drinnen und draußen gegen Nagetiere eingesetzt.



Les rodenticides sont utilisés à l'intérieur et à l'extérieur contre les rongeurs.

Molluskizide werden eingesetzt, um Schnecken zu bekämpfen.



Les molluscicides sont utilisés pour lutter contre les escargots.

Insektizide dienen der Abtötung, Vertreibung oder Beeinträchtigung der Fortpflanzung von Insekten.

Les insecticides sont utilisés pour tuer, chasser ou empêcher la reproduction des insectes.

Korrekt entsorgen



Mobile Sammlung der SuperDrecksKëscht® Ressourcencenter

Elimination correcte



Collecte mobile de la SuperDrecksKëscht® Centre de ressources



Woche ohne Pestizide • Semaine sans pestizides 20.03.2024 - 30.03.2024



















SORTIR



CONCERT

Hubert-Félix Thiéfaine

Après une tournée acoustique «Unplugged» applaudie par plus de 70.000 spectateurs, Hubert-Félix Thiéfaine réactive les amplis pour présenter le «Replugged», la 2º phase de cette tournée historique. Fort du succès rencontré auprès du public et des médias, le chanteur, auréolé de multiples Victoires de la Musique continue de redéfinir son répertoire de poète-rock en élaborant une toute nouvelle setlist originale. Cette tournée s'impose comme la plus ambitieuse de cet artiste exceptionnel, référence incontournable de la scène musicale française.

Vendredi 5 avril 2024 au CHAPITO du Casino 2000. Tarif: à partir de 45€. Ouverture à 19h30. Concert à 20h30.

CONCERT MYTHIQUE

IAM & MC Solaar

IAM

Formé en 1989 à Marseille, IAM est le groupe de rap emblématique connu pour son style musical unique. Les paroles des chansons sont souvent politiquement engagées et traitent de sujets tels que l'injustice sociale, le racisme et la violence urbaine. Groupe légendaire, ses membres ont laissé une empreinte indélébile dans l'histoire de la musique française.

MC SOLAAR

Pionnier du rap français dans les années 90, MC Solaar continue de s'affirmer comme l'une des plus belles plumes de la scène francophone. Son style particulier, poétique et ludique s'impose. MC Solaar a véritablement démocratisé le mouvement rap en France. Il



fait son retour en 2023 avec le titre «*Tout se transforme*», issu de la bande-originale du film «*Transformers*».

Samedi 29 juin 2024 sur la scène du Nancy Open Air - label-ln.fr

EXPOSITION

Andrea Mancini & Every Island

Le Pavillon du Luxembourg accueillera une collaboration inédite entre l'artiste et musicien luxembourgeois Andrea Mancini et Every Island, un collectif de design formé en 2021 à Bruxelles. À la croisée des arts visuels, de la performance, de la musique et de l'installation, leur projet *A Comparative Dialogue Act* aborde le pavillon comme un espace de production et d'expérimentation, ouvert à des invitations à d'autres artistes. Le son est ici envisagé pour sa capacité à fonctionner comme un espace commun, mais aussi à créer des interférences, des contaminations et des superpositions.

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







TARTIFLETTE AU CHORIZO

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de pommes de terre (à chair ferme)
- 200 g de chorizo fort ou doux coupé en petits dés
- 100 g de lardons fumés ou de bacon (moins gras)
- 1 oignon et 1 échalote hachés finement
- 1 gousse d'ail émincée
- 200 ml de vin blanc sec
- 200 ml de crème fraîche épaisse
- 200 g de reblochon fermier
- sel et poivre
- 1 c à s d'huile d'olive
- persil frais, haché

Mode de préparation

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.
 Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres. Égouttez-les et réservez.
- Dans une grande poêle, chauffez doucement

- l'huile d'olive. Ajoutez les lardons (ou bacon) et le chorizo, faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajoutez l'oignon, l'échalote et l'ail dans la poêle, faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
- Versez le vin blanc dans la poêle et laissez mijoter pendant quelques min pour réduire légèrement.
- Ajoutez les tranches de pommes de terre cuites dans la poêle, mélangez bien pour les enrober de la préparation. Salez et poivrez.
- Versez la crème fraîche sur les pommes de terre et mélangez à nouveau.
- Transférez le mélange de pommes de terre dans un plat à gratin. Disposez les tranches de reblochon sur le dessus.
- Mettez le plat au four environ 20 min (jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré).

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



CRINCKLES OU CRAQUELÉS

Ingrédients

- 100 g de beurre mou
- 1 gros œuf
- 110 g de sucre fin
- le jus et le zeste d'un citron jaune non traité
- 300 g de farine, idéalement T45
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 petit bol de sucre fin
- 1 petit bol de sucre glace

Mode de préparation

- Préchauffez votre four à 180°.
- Travaillez le beurre et l'œuf en les malaxant à la main.
- Lorsque le tout est bien amalgamé, ajoutez-le jus et les zestes de citron.
- Incorporez ensuite la farine, le sucre et la levure chimique. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène, toujours à la main, puis couvrez à l'aide d'un film alimentaire. Mettez

au réfrigérateur pendant 1 heure.

- Prélevez la pâte et confectionnez des boules en les roulant dans vos mains.
- Mettez-les tour à tour dans le sucre fin, puis le sucre glace, puis disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson pour dix à quinze minutes au four.
- Laissez-les refroidir si vous avez la patience, et puis dégustez-les! Ils seront même presque meilleurs le lendemain matin.

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

DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps et retrouvez un transit idéal



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



La Méthode Renata Franca, un massage d'origine brésilienne, a conquis le monde grâce à ses techniques innovantes et à ses résultats exceptionnels. Développée par la physiothérapeute Renata Franca au Brésil, cette approche unique du massage s'est rapidement répandue à l'échelle mondiale.

Sandrine Stauner-Facques

Explorons les caractéristiques et les bienfaits de cette méthode de massage avec Annie Daurelle, praticienne renommée en France et au Luxembourg.

Origine de la Méthode Renata Franca

La Méthode Renata Franca, conçue par la physiothérapeute brésilienne éponyme, offre une approche exclusive initialement dédiée à la gestion de la rétention d'eau et de la cellulite. Au fil du temps, elle s'est étendue pour procurer une gamme variée de bienfaits, de l'amélioration de la circulation sanguine à la détente musculaire.

Avantages de la Méthode Renata Franca

- réduction de la cellulite: la méthode est réputée pour ses effets positifs sur la cellulite, contribuant à une peau plus lisse et ferme;
- amélioration de la circulation: les mouvements spécifiques favorisent une meilleure circulation sanguine et lymphatique;
- **66** Une alimentation équilibrée sera la bienvenue ainsi qu'une bonne hydratation au quotidien. **99**



- réduction des gonflements: en ciblant la rétention d'eau, la méthode peut aider à réduire les gonflements et les sensations de jambes lourdes;
- relaxation musculaire: les techniques de massage contribuent à relâcher les tensions musculaires, procurant une sensation de détente générale.

Présentation d'Annie Daurelle, praticienne d'exception

Après avoir évolué au sein d'une carrière commune dans un domaine particulièrement exigeant, Annie a décidé de s'orienter vers une voie axée sur le bien-être, rompant ainsi avec la routine conventionnelle.

La découverte du massage Renata Franca s'est avérée être une véritable révélation pour elle. En se perfectionnant dans cette méthode, Annie a réalisé qu'il s'agissait de son véritable



domaine de prédilection. Elle était convaincue qu'elle pouvait obtenir des résultats immédiats tout en prodiguant du bien-être aux individus, grâce à un massage entièrement manuel. Parmi les massages emblématiques qu'elle propose: le *Miracle Touch* et le *Miracle* Face qui tiennent leurs promesses.

Annie a été formée par la renommée Nathalie Duarte, une ambassadrice très dement, Nathalie a suscité un vif intérêt engendré un effet boule de neige...

Les conseils avisés d'Annie

Pour garder le bénéfice de ces séances, il est évident qu'il ne faut pas en faire une et abandonner! Idéalement, il est bon de commencer par une cure de 5 séances, assez rapprochées, puis une séance par mois. Une alimentation équilibrée sera la bienvenue ainsi gu'une bonne hydratation au guotidien. L'hygiène de vie est évidemment importante pour garder les bénéfices de ces massages. C'est vraiment de l'individualisation et Annie prend le temps dont ses clientes ont besoin. Le soin d'Annie dure entre 1h et 1h30.

Annie nous expliquait que la méthode Renata França est un combiné de techniques de pétrissage, glissements, palper-rouler qui permettent d'agir davantage sur les amas graisseux ainsi que la cellulite en profondeur. L'union de toutes les actions manuelles appuyées promettent de donner des nouvelles formes au corps et garantissent une silhouette plus harmonieuse.

Annie Daurelle - +33 6 10 39 28 29 anybodybienetre.fr







bas de soutien

BOTALUX est un bas de soutien fin et élégant à compression dégressive qui stimule la circulation sanguine. La pression exercée est plus importante au niveau de la cheville et diminue progressivement en remontant. Il soulage les jambes fatiguées lors d'une station debout ou assise prolongée et lors d'une grossesse. Botalux est facile à enfiler.

BOTALUX 40 DENIER BOTALUX 70 DENIER

soutien léger (7-9 mm Hg) soutien moyen (15-18 mm Hg) **BOTALUX 140 DENIER** soutien fort (19-22 mm Hg)

CONSEILS D'UTILISATION

- enfilez les bas le plus tôt possible après le lever
- · les crèmes et lotions endommagent les bas
- · hydratez les jambes le soir si besoin
- · par précaution soignez les callosités et les ongles
- · durée de vie : 6 mois pour un usage quotidien

Consultez d'abord votre médecin en cas de diabète ou de troubles artériels.

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



info@bota.be • www.bota.be





Décoder les pleurs de bébé, c'est possible



à décoder les «ouin-ouin» de votre petit grâce au Dunstan baby language?

Sabrina Frohnhofer

Une naissance ça change la vie, mais ce n'est pas toujours facile de comprendre un nouveau-né qui ne sait pas encore parler. Il cherche à vous faire passer un message mais lequel? Tendez l'oreille et observez sa bouche, sa langue. Vous verrez que chaque râle est différent. «J'ai découvert il y a un, an le DBL, précise Marie-France Sondag, auxiliaire de puériculture qui exerce dans des crèches en France et au Luxembourg et anime des ateliers de signes, de yoga ou encore de massage destinés aux moins de 2 ans. Ca a été une révélation.»

Imaginé par une chanteuse-musicienne

DBL c'est l'abréviation de *Dunstan baby language*, un outil mis sur pied par Priscilla Dunstan, une Australienne, en 1998. «Elle est chanteuse lyrique. Cette musicienne possède l'oreille absolue. En devenant maman, elle s'est intéressée aux pleurs de son enfant. Elle l'a observé, écouté et a noté les postures.» C'est ainsi qu'elle a arrêté cinq sons qui vous aideront à mieux comprendre les besoins d'un nourrisson de moins de 5 mois.

Cinq gémissements significatifs

- Le NEH c'est le son produit par la langue qui monte vers le palais pour téter. Bébé fait des bruits de bouche, bouge sa tête et cherche à mordiller ses poings. Il a faim.
- 2. Le EH répété signifie que le bébé a besoin d'aide pour faire son rot. Privilégiez la position verticale.



66 Tous les bébés parlent le même langage, il suffit d'apprendre à le décrypter. 99

- 3. Le OWH est le son produit par le réflexe du bâillement, souvent accompagné d'autres signes: il se frotte les yeux, se tire les cheveux, se jette en arrière. Votre bébé est fatigué.
- 4. Le EAIRH provient de la gorge et s'accompagne de pleurs stridents. La langue est en forme de creux et on entend le son R avant le son H. Le petit se tortille, devient rouge, fait des mouvements. Massez-le, il a mal au ventre ou fait des coliques.
- 5. Le HEH est un son issu du réflexe de l'inconfort. Le bruit est haleté comme un essoufflement. Vérifiez la couche, changez la position, assurez-vous que l'enfant n'a pas chaud ou froid.

«Il s'agit des cinq gémissements les plus courants qui une fois assimilés permettront aux parents de ne plus stresser et donc de mieux répondre aux besoins de leur petit», estime Marie-France Sondag qui propose des initiations au DBL et invite les adultes à se rendre dans des magasins ou dans des parcs pour travailler leur oreille. «C'est un langage universel. Vous verrez, on apprend rapidement à distinguer les différents pleurs. Je regrette de ne pas avoir découvert cet outil avant, car c'est une aide précieuse.»



La poudre de charbon actif provient des sources les plus pures et ne contient pas de produits chimiques agressifs.

Aucun effet secondaire: ne rend pas les dents sensibles comme les blanchisseurs de dents traditionnels.

Formule protectrice double: empêche les nouveaux pigments de couleur de s'attacher à vos dents tout en les blanchissant.

Excellent goût glacé et frais.

Tenez-vous sur vos gardes, l'escrime est la discipline du corps et de l'esprit!

L'escrime est un sport de combat. L'objectif consiste à esquiver et à toucher son adversaire. Cela suppose un esprit de guerrier. Toutefois, la force n'est pas nécessaire: un bon escrimeur doit savoir observer, analyser et anticiper. Adultes et enfants y adhèrent.

Sabrina Frohnhofer

Pratiquée par 1,3 million de personnes dans cent pays, l'escrime est un sport aux multiples facettes, qui allie concentration, coordination, vivacité. Cette activité permet de gagner en confiance, d'apprendre à s'adapter à l'autre et d'accroître la maîtrise de soi. En prime c'est l'un des rares sports où le français est la langue officielle. Chaque pays utilise sa langue pour les compétitions nationales, mais dès que la compétition devient internationale, le français est obligatoire pour l'arbitrage. «En garde! Prêts? Allez! Halte! »

L'escrime développe la motricité

Essayer cette discipline est loin d'être un coup d'épée dans l'eau. «Chez nous, au Cercle d'escrime des communautés européennes, un des six clubs luxembourgeois, on peut débuter dès 7 ans, précise Gaston d'Ansembourg, le président. Ce sont les films mais aussi les livres évoquant d'Artagnan ou des chevaliers qui donnent envie aux plus jeunes de s'y mettre. Il y a également un côté mystérieux avec le casque.»

Pour les plus petits, dès 4 ans, l'escrime d'éveil développe la capacité à s'orienter dans l'espace, la concentration et la motricité. Du matériel adapté, en plastique, est utilisé. «Ce sport améliore la coordination mais aussi la précision des gestes, ce qu'on appelle la motricité fine.»

66 C'est donc un sport complet, qui séduit autant les hommes que les femmes et qui suppose des qualités tant physiques que mentales.

Trois armes à tester

Que ce soit dans sa forme classique ou moderne, l'escrime utilise trois armes: l'épée, le fleuret et le sabre. Toutes sont présentes au niveau olympique. Le fleuret est l'arme la plus légère. Elle demande beaucoup de précision. L'épée est plus lourde, c'est donc l'arme du duel, où la stratégie est prépondérante. Enfin, le sabre est l'arme des cavaliers, il suppose de l'explosivité.

Des règles à respecter

Il y a des règles dans une salle d'armes: comme être poli, avoir l'esprit sportif, respecter l'autre, être persévérant... Le salut est obligatoire, avant et après l'assaut. A la fin du match, il faut serrer la main de son adversaire et le remercier, que l'on gagne ou que l'on perde!

Un sport dit d'intelligence

Il faut répondre du tac au tac: vitesse, réaction et exécution sont les clés. Il y a des moments pour attaquer, pour se défendre... «C'est très tactique, voire stratégique.» Ce sport pousse aussi à être maître de soi-même. Dans un combat, mieux vaut être rapide dans l'exécution. Apprendre à accepter ses erreurs, ne pas se décourager, continuer quoi qu'il arrive... Sur le plan mental, l'escrime demande de la persévérance et de la stratégie, une envie de gagner, de la patience et aussi du courage. C'est un sport qui apporte beaucoup dans le développement personnel: il permet de s'affirmer, de préciser sa gestuelle, de s'organiser dans le temps et l'espace.



le tout incluant un aspect historique très

L'utilisation de sabres lasers comme dans

les films de Star wars a révolutionné la pra-

tique. «C'est fascinant et beau à voir», appré-

cie Gaston d'Ansembourg. A partir de 12

ans et sans limite d'âge, le sabre laser se si-

tue à mi-chemin entre l'escrime artistique

de protection de hockey et un masque

d'escrime, sans oublier la fameuse épée

lumineuse qui résiste aux chocs. Véritable

sport, qui donne lieu à des compétitions

sous l'œil averti d'un arbitre, le maniement du sabre laser mobilise des ressources physiques comme l'adresse, la souplesse,

la résistance. Il fait aussi appel aux quali-

de l'épée traditionnelle, apprend le sang-

froid, le contrôle et la prise d'initiative.

prononcé.

En alliant physique et stratégie, l'escrime est un sport qui se débute et qui se pratique quel que soit votre âge, tant en loisirs qu'en compétition. Physiquement, cela requiert et développe une grande souplesse ainsi que des réflexes et une rapidité des mouvements à toute épreuve.

L'escrime nécessite explosivité et endurance: explosivité pour pouvoir réagir vite et surprendre son adversaire au moment opportun; endurance pour tenir le rythme soutenu des assauts en compétitions ou au club. En permanence fléchi sur ses appuis, la pratique développe les muscles en profondeurs, tonifie et affine la silhouette. «Cela développe également l'équilibre, la coordination et la précision, estime le président du Cercle d'escrime des communautés européennes.»



Notre lien avec les animaux de compagnie, en particulier chiens et chats, est profondément affectif mais souvent teinté d'anthropomorphisme: nous avons tendance à interpréter leurs comportements à travers notre propre expérience humaine.

Sandrine Stauner-Facques / Steve Voegtling

Qu'est-ce que l'anthropomorphisme? C'est l'attribution de traits humains aux animaux au détriment de leur vraie nature. Cela soulève des questions sur la compréhension réelle de leurs besoins et de leur bien-être qui sont la base d'une cohabitation harmonieuse.

Le bien-être animal et les défis de l'anthropomorphisme

L'anthropomorphisme est un frein à une relation saine avec son animal. Il faut se rendre compte des conséquences: projeter sur l'animal ses propres besoins ou ses propres pensées est maltraitant, comme attendre de lui les particularités qui nous accommodent. En faisant des choix basés sur l'apparence de l'animal, au détriment de son tempérament, il ne faut pas être surpris d'avoir des animaux anxieux, stressés etc... Contraindre les chats à des caresses forcées, ou leur donner 3 repas par jour dans un bol, alors qu'ils sont des prédateurs et font 16 à 18 repas par jour en aimant chasser, n'est pas naturel.

Avantages de la relation Homme-Animal

La relation avec nos animaux offre d'innombrables avantages réciproques. Chiens et chats offrent un soutien émotionnel, réduisent le stress et enrichissent nos vies. Il est crucial de souligner ces aspects tout en équilibrant nos besoins avec ceux de nos animaux.

Comprendre pour une interaction éthique

Comprendre les besoins spécifiques et les comportements des animaux et s'occuper d'eux en respectant leur animalité permettront de contrer les influences négatives de l'anthropomorphisme.

Que faire?

Laissons ce chien sauter dans cette flaque, flairer ce que nous trouvons dégoûtant alors que lui y prend du plaisir et y trouve une occupation stimulante. Enrichissons la prise alimentaire de nos chats avec des gamelles ludiques, rendons leurs journées plus stimulantes en simulant des proies qu'ils capturent quand ils vivent enfermés toute la journée. Limitez les contacts physiques si votre chat n'aime pas ça, sous prétexte qu'on l'aime et qu'on veut lui faire des câlins...

Ainsi, si nous sortons de notre vision humaine et nous ouvrons à une compréhension authentique des besoins de nos compagnons, nous tendrons vers une cohabitation harmonieuse.

ANI'COACH - anicoach.fr







26 47 00 info@demenz.lu demenz.lu Info-Zenter Demenz 14a, rue des Bains L-1212 Luxembourg

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 profitezen pour vous inscrire à notre newsletter si ce n'est pas encore le cas.

Interview PEOPLE: Jean-Baptiste Shelmerdine



Nous avons eu le plaisir d'échanger avec cet artiste français sympathique et attachant. Il était de passage au CHAPITO du Casino 2000 pour jouer la pièce *Un dîner d'adieu* au mois de février dernier. L'occasion pour nous de creuser pour le connaître davantage.



lbh.lu/1hppa

Cours n°6 de notre coach Caroline Kehl, personal trainer



Voici le 6º cours de Caroline, notre coach dévouée qui prépare soigneusement des sessions d'exercices à suivre chez vous dans notre rubrique LETZ MOVE. Il vous suffit de suivre ses instructions pour faire une séance de sport dès que vous en avez envie!



lbh.lu/evsou

Drones... la technologie au service de la médecine



Laboratoires Réunis, Luxembourg Air Ambulance S.A., POST Luxembourg, et Santé Services annoncent leur collaboration dans un projet innovant à la pointe de la technologie pour explorer l'opportunité du transport d'échantillons médicaux par drones.



Bougez et boostez-vous! Faites du sport...



Préparez-vous à plonger dans un voyage où la vitalité prend vie et où chaque instant devient une opportunité de se revitaliser. Mettez-vous au sport: bouger régulièrement offre une panoplie d'avantages pour la santé physique et mentale.



Toutou ou matou? Lequel choisir?



Toutou ou matou ? Vous êtes sur le point de craquer pour adopter un animal de compagnie mais votre coeur balance et vous hésitez...

Nous ne rappellerons jamais assez que l'adoption d'un animal de compagnie n'est pas à prendre à la légère car cela demande du temps et beaucoup d'investissement.



lbh.lu/t2h4o

Des nuits sans sommeil



Dormir est ESSENTIEL. Les personnes qui n'ont pas cette chance vont comprendre ce témoignage de Chloé qui dort mal depuis 23 ans. Elle explique ce qu'elle vit et ressent et les conséquences qu'elle subit au quotidien.



Préparer un marathon en 3 mois, est-ce possible?



A vos baskets: le Marathon ING Night du Luxembourg est programmé le 11 mai prochain. Mais concrètement est-ce raisonnable d'être sur la ligne de départ sans une longue préparation? Voici les réponses avec Massimiliano De Angelis, personal trainer au Luxembourg et en Belgique.



La pomme, un fruit de saison à croquer



La pomme incarne l'essence même du fruit santé, elle demeure le parfait coupe-faim, le compagnon incontournable des desserts. Pas étonnant qu'elle soit tellement appréciée de tous! En plus, c'est un fruit de saison donc il est inutile de s'en priver...



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: 31/03/24





Chère Mamie, tu vas rire... L'auteur

Virginie Grimaldi est née en 1977 à Bordeaux où elle vit toujours. Traduits dans plus de vingt langues, ses romans sont portés par des personnages attachants et une plume poétique et sensible. Ses histoires.

drôles et émouvantes, font écho à la vie de chacun. Elle est la romancière française la plus lue en 2019, 2020 et 2021 (palmarès *Le Figaro littéraire/GFK*) et lauréate du livre favori des français en 2022 (*France Télévisions*).

L'ouvrage

Virginie Grimaldi nous livre ici les anecdotes désopilantes accumulées au cours de sa vie. Situations cocasses, inattendues et drôles, de l'histoire de l'araignée sur le tableau de bord qui l'a poussée à sortir de sa voiture au milieu des embouteillages, à sa rencontre avec un redresseur judiciaire qui a vu sa robe déchirée et la moitié de son postérieur, l'auteur nous offre un aperçu de ses «meilleurs moments» de solitude...

«Depuis ma naissance, j'ai cumulé pas mal d'histoires qui font rire mes proches. Je suis celle à qui il en arrive toujours une bonne. [...] J'ai remonté le fil de mes petites et grandes hontes, et je vous les raconte, accompagnées de photos.»

Tous les bénéfices sont reversés à «Les Maisons de Vincent», une association loi 1901, créée par Hélène Médigue, sa présidente, qui a pour mission de déployer des lieux de vie et d'accueil adaptés pour personnes atteintes de Troubles du Spectre de l'Autisme, en favorisant leur inclusion dans la société et en leur offrant un soutien adapté et personnalisé à leurs besoins spécifiques.

maisonsdevincent.com

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





Développez votre carrière commerciale avec DSB Communication

Êtes-vous captivé par le monde de la santé? Avez-vous une aisance relationnelle naturelle et un instinct commercial affirmé? DSB Communication, pilier de la communication santé en Belgique et au Luxembourg, est en quête de commerciaux talentueux et autonomes pour dynamiser son équipe en pleine expansion.

En tant que moteur commercial de DSB Communication, votre mission sera de diversifier activement notre portefeuille de clients, en ciblant une clientèle aussi diverse qu'exigeante, des petites entreprises aux grandes

institutions. Vous serez le visage de nos marques, promouvant nos services innovants et établissant des relations de qualité avec des acteurs clés du secteur. Gérer votre portefeuille de clients sera une opportunité de forger des partenariats stratégiques, en cultivant des relations durables et en affirmant votre position de conseiller de confiance.

Votre parcours est unique, et votre package salarial devrait l'être aussi. DSB Communication vous offre plus qu'une rémunération: découvrez une proposition pensée pour s'allier à vos ambitions, garantissant flexibilité dans l'action, autonomie dans la décision et sérénité dans le parcours professionnel.

Votre carrière est une aventure qui ne demande qu'à être écrite. Envoyez-nous votre CV.



dsb.lu/iob



BioActive Q10:

- Coenzyme Q10 bien documentée
- Coenzyme Q10 dissoute dans une solution huileuse 100% homogène pour une absorption optimale
- Sans effets stimulant



Disponible dans votre pharmacie.



* Contient de la vitamine C qui contribue à un metabolisme énergétique normal.











Aucune limite ...

ENERGIUM

ÉNERGIE¹ • VITALITÉ² • IMMUNITÉ³



Les vitamines B2 et B5 contribuent à un métabolisme énergétique normal et à la réduction de la fatigue. Le zinc, le sélénium et la vitamine B12 contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. La vitamine B12 joue un rôle dans le processus de division cellulaine.