

Letz be healthy

GRATUIT

Astuces **beauté**
pour avril

CHL

Plus de 1000 opérations
avec le robot chirurgical
Da Vinci

SPORT

Marcher ou courir:
comment choisir?

BIEN-ÊTRE

Cultivons le silence



FONDATION FOLLEREAU
Soif de connaissance?

PSYCHO

L'hypersensibilité,
phénomène de mode?

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

Mystérieux
sommeil du chat

MEDISTETIX

Pour que vos cures
soient une réussite

ENFANCE

Refus alimentaire:
quand manger peut
devenir une corvée

Professions de santé:
diététiciens du Luxembourg

PERSKINDOL



DÉTOX MINCEUR TRANSIT

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

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



DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

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

Demandez conseil à votre pharmacien



Bourgeons et gazouillis

Ce mois d'avril s'entame avec son changement d'heure, nous offrant des journées qui s'éteignent plus tard et l'occasion de profiter pleinement de la lueur des belles saisons qui se profilent. C'est le moment de sortir apprécier les premiers bourgeons sur les arbres, les oiseaux qui repointent le bout de leur bec, de reprendre des activités extérieures telles que la marche ou la course, et de se faire plaisir avec de nouvelles recettes fraîches et gourmandes.

Vous découvrirez au fil des pages de votre magazine *Letz be healthy* des astuces pour préparer au mieux votre peau et votre métabolisme à entamer ce début de printemps sur les chapeaux de roues. Crèmes solaires et teints hâlés font tout doucement leur retour, sans perdre de vue les différents compléments alimentaires qui vous appuieront dans votre épanouissement mental et physique.

Ce nouveau cycle de saisons est également propice à la mise en place de nouvelles routines et d'une introspection qui vous permettront de devenir la meilleure version de vous-mêmes. Offrez-vous des moments de silence, trop souvent négligés, pour vous écouter, vous ressourcer et refaire le plein d'énergie.

Prenez du temps pour vous et vos proches, que ce soit avec un livre et une boisson réconfortante, confortablement installé dans votre cocon, ou la pratique d'une activité physique qui vous laissera exaltant. Votre corps et votre esprit le méritent et vous le rendront!

Un goût de trop peu? Scannez les QR codes qui vous permettront d'assouvir votre soif de nouveautés sur une multitude de sujets divers et variés. Vous y trouverez certainement votre bonheur!

Prenez soin de vous et continuez à privilégier ce qui vous rend heureux.

Christine



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
gommages à sucer
aux saveurs variées !



Disponibles
en pharmacie



aux
extraits de
plantes

à base de
gomme
d'acacia
naturelle

sans
sucre



LEHNING
LABORATOIRES



6
 Beauté
 Quelques astuces beauté pour avril



8
 Enfance
 Refus alimentaire: quand manger peut devenir une corvée



10
 Société
 Soif de connaissance?

12
 Conseils du mois...
 • Pour des cheveux et des ongles fortifiés
 • Ce que vous vouliez savoir sur le magnésium
 • Bactecal: une gamme innovante et élargie



16
 CHL
 Plus de 1000 opérations réalisées avec le robot chirurgical Da Vinci



18
 Psycho
 L'hypersensibilité, phénomène de mode?



20
 Bien-être
 Cultivons le silence



22
 Esthétique
 Medistetix met tout en oeuvre pour que vos cures soient une réussite



24
 Sport
 Marcher ou courir: comment choisir ?



26
 Animaux
 Les mystères du sommeil félin: pourquoi mon chat dort-il avec moi ou pas?



27
 Recettes
 • Risotto aux petits pois et à la menthe fraîche
 • Babka aux noix de pécan



30
 Professions de santé
 L'Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg

31
 Sortir

32
 Exclusivités web ...

34
 Concours



Quelques astuces beauté pour avril

Explorez le printemps avec nos secrets de beauté pour le mois d'avril. Découvrez les tendances, de belles nouveautés et les conseils indispensables pour les accompagner.

Sandrine Stauner-Facques

Se démaquiller

Nous adorons ces deux nouveautés:

L'eau micellaire 3 en 1 au bleuet bio de *Klorane*. Cette nouvelle version de l'eau micellaire est formulée avec des ingrédients 100% naturels et est certifiée BIO. A l'action express et sans rinçage, donc plébiscitée par les millenials, les laboratoires *Klorane* ont choisi d'ajouter un supplément de douceur et de soin grâce à la présence de 10% d'ingrédients hydratants: glycérine et aloe vera. Sans colorants, sans parfum et avec des conservateurs naturels, il est très bien toléré par la peau et les yeux. Il convient donc aux yeux sensibles et aux porteurs de lentilles de contact.

Vient ensuite la crème nettoyante démaquillante au bleuet bio de *Klorane*: le nouveau geste pour un démaquillage doux et efficace. Composée à 98% d'ingrédients d'origine naturelle, cette crème formulée sans savon et avec un pH physiologique, nettoie et démaquille le visage et les yeux sans dessécher la peau. L'association de 3 tensioactifs doux permet d'obtenir une mousse légère au contact de l'eau.



Protéger sa peau

Dès le mois d'avril il est capital de protéger son visage, son cou, son décolleté et ses mains! Les UV sont de retour et peuvent déjà être nocifs pour vous.

Avène propose Réflexe solaire en format pocket. Une très haute protection SPF50+ contre les UVA, les UVB et la lumière bleue. Une protection solaire visage et corps adaptée aux peaux les plus sensibles.



Chez *Vichy*, nous trouvons Capital soleil, une crème solaire visage UV-âge daily SPF50+. Elle protège la peau contre les UVA, les UVB et prévient des photo-dommages.

Valmont a créé Lumicity SPF50 qui protège, hydrate et adoucit la peau. C'est le filtre haute protection des citadines... Cette crème peut s'appliquer directement après le sérum ou après la crème de jour. Elle existe avec ou sans parfum.

Envie d'un teint hâlé?

Les autobronzants sont une option sûre et efficace pour obtenir un bronzage sans soleil. Ils offrent un moyen pratique d'obtenir un teint hâlé toute l'année, sans les risques associés à une exposition excessive aux rayons UV. La mousse autobronzante de *Nuxe* vous garan-



tit un bronzage doré naturel sans s'exposer, c'est la promesse de cette innovation de la recherche *Nuxe*. Son secret: l'association de DHA 100% d'origine naturelle et d'acide hyaluronique d'origine naturelle, pour un hâle subtil tout en hydratant la peau.

Autre solution à adopter chaque matin, appliquer le fond de teint Skin Fusion Foundation de *Couleurs de Noir*! Une formule légère avec une couverture moyenne à élevée qui convient aux peaux à tendance acnéique et qui offre une finition mate et durable.

Pour celles qui n'aiment pas le fond de teint et préfèrent illuminer leur visage avec un petit blush vitaminé, *Couleurs de Noir* a créé le compact blush, une poudre légère qui donne de la couleur à votre visage ou vos pommettes selon vos envies.

Nous pensons à vos enfants

Pour les bouts de chou de plus de 2 ans, *Apivita* a créé Mini Bees gel lavant doux cheveux et corps. Pour un nettoyage en douceur, une hydratation et une protection de la peau et des cheveux. Le parfum délicieux et ludique et l'abeille héroïque constituent la combinaison parfaite pour un moment de bain amusant et relaxant.

APIVITA Mini Bees spray démêlant doux pour les enfants est un démêlant soigneusement formulé pour fournir un démêlage, une hydratation et une protection faciles, contenant des ingrédients biodégradables. Le parfum agréable et ludique et la nouvelle abeille-héroïne sont la combinaison parfaite pour un moment tout doux. Les mamans vont certainement l'adopter aussi! ●



La rubrique d'Emilie



lbh.lu/n6ssp



Refus alimentaire: quand manger peut devenir une corvée

C'est la hantise des parents, mais le refus alimentaire est courant chez les enfants de moins de 24 mois. Comment faire pour diversifier les repas et éveiller leurs papilles? Angélica Aque a quelques ingrédients pour vous.

Sabrina Frohnofer

Après la période de l'alimentation exclusivement lactée arrive le temps de varier les plaisirs dans l'assiette: *«c'est l'heure de la diversification alimentaire qui commence vers les six mois»*, rappelle Angelica Aque, consultante parentale au Luxembourg et à Thionville. A cet âge, cette découverte alimentaire est indispensable et généralement l'enfant coopère. Bien souvent la période la plus difficile apparaît entre 2 et 6 ans. Quelques petits tentent de négocier ce qu'ils veulent bien manger. *«Ce comportement est courant et fait aussi référence à la phase d'opposition du jeune enfant. Ce temps du repas est un moment délicat qui peut faire perdre patience et apporter son lot de tensions au quotidien.»*

Trois ingrédients à ne pas négliger

1. Se mettre à table: en éteignant la télé comme le téléphone, mais en créant une ambiance qui peut passer par une petite chanson introductive. *«Je préconise d'instaurer des habitudes comme des heures fixes, cela rassure les plus jeunes.»*
2. Détailler le contenu de l'assiette: manger peut être éducatif et ludique. *«On présente un légume que l'on fait goûter. Si ça ne passe pas, on pourra retenter une autre fois sous une forme différente comme la carotte qui peut être en purée, râpée, en bâtonnet, en potage, l'idée*

étant d'éveiller la curiosité et les sens de l'enfant.»

3. Ne pas perdre patience: parfois on préfère se contenter de ce qu'il aime manger pour limiter les conflits. *«C'est une erreur. Petit, l'enfant enrichit sa bibliothèque des saveurs, comme nous adultes. Nous consommons aujourd'hui des aliments qu'on boudait avant.»* Et de poursuivre: *«On ne fait pas de chantage affectif ni de comparaison avec les autres membres de la fratrie, il est essentiel que le repas soit un moment de plaisir et non une corvée.»*

Quelques astuces savoureuses

Prenez le temps, trente minutes en moyenne, et si vous le pouvez, mangez avec lui, car il agit par mimétisme, mais ne brûlez pas les étapes: *«On commence par du mouliné, ensuite des petits morceaux et je recommande de dissocier les aliments, sans les cacher, de présenter les protéines, les féculents, les légumes.»* On peut aussi mettre de la couleur dans l'assiette, car l'appétit vient en regardant!

Les enfants peuvent aider à préparer le repas à partir de vingt mois: *«Ils adorent goûter. On peut aussi faire les courses avec eux, voire créer un petit potager, ainsi ils deviendront acteurs et découvriront la transformation des aliments.»* Il n'y a certes pas de recette magique, mais n'oubliez pas: pour bien grandir, il faut bien se nourrir. ●

LES COSMÉTIQUES BIO POUR TOUTE LA FAMILLE



Pour
apaiser les
démangeaisons
et les rougeurs.



Pour soulager
les petits
bobos du
quotidien.



Pour nourrir
et réparer
l'épiderme
des mains et
du corps.



LEHNING
LABORATOIRES

www.lehning.com

Disponibles
en pharmacie

Soif de connaissance?

Savez-vous ce qu'est un épistémophile? Il s'agit d'une personne ayant «une soif intarissable de connaissances et cherchant à accroître son savoir dans tous les domaines». Les quelques paragraphes qui vont suivre ont pour objectif d'étancher votre soif de quelques connaissances du quotidien.

Vous savez sans doute que 72% de la surface terrestre sont recouverts d'eau. Mais saviez-vous que plus de 2 milliards de personnes vivent sans eau potable? Cette ressource du quotidien si précieuse, dont personne ne serait en mesure de se passer et, qui pourtant manque à tant de populations.

Quelques chiffres sur l'eau

Connaissez-vous par ailleurs la notion d'eau virtuelle? Cette notion fait référence à la quantité d'eau utilisée indirectement dans la production d'un bien ou d'un service et permet de prendre en compte l'empreinte hydrique totale associée à un produit ou à une activité.

Par exemple, d'après vous, combien d'eau se cache dans un jean? L'équivalent de la consommation d'eau d'une famille de 4 personnes pendant 3 semaines, soit 11.000 litres d'eau.

En effet, la consommation d'eau quotidienne d'une personne atteint en moyenne 170 litres, dont seulement 3 sont utilisés pour boire et cuisiner. Le reste est utilisé pour la toilette, le ménage, la chasse d'eau...

“ L'utilisation d'eaux non-traitées entraîne des maladies telles que le choléra ou la fièvre typhoïde. ”



Manques d'accès à l'eau au Togo

Au Togo, 43% de la population n'a pas accès à l'eau potable, tandis qu'en zone rurale, ce nombre monte à 60%. Seuls Lomé et les chefs-lieux des préfectures sont desservis par l'eau du robinet. Ailleurs, les communautés s'approvisionnent dans des rivières et des puits non-protégés. Les femmes et les filles doivent parfois parcourir 3 heures de marche avec un bidon de 20 litres sur la tête pour trouver de l'eau potable.

Or, l'utilisation de ces eaux non-traitées entraîne beaucoup de maladies, telles que le choléra ou encore la fièvre typhoïde. Plus de la moitié des causes de consultations dans les centres de santé des zones rurales sont dues à la consommation et à l'utilisation de ces eaux.

Or, l'un des objectifs de l'Agenda 2030 des Nations Unies est d'assurer un accès universel et équitable à l'eau potable à un coût abordable. Ainsi, depuis 2014, au Togo, la Fondation Follereau Luxembourg soutient un programme de santé dans les régions Maritime et des Plateaux, grâce à l'Association des amis togolais de la FFL (AAT-FFL). Afin de contribuer à l'amélioration de la couverture sanitaire de ces régions, des centres de santé voient notamment le jour grâce à ce programme, qui vise également à favoriser l'éducation sanitaire sur



Et vous, que pouvez-vous déjà faire au quotidien ?

1. Boire l'eau du robinet.
2. Prendre une douche au lieu d'un bain.
3. S'assurer de remplir le lave-vaisselle avant de le faire tourner.
4. Utiliser l'eau de pluie, grâce à une citerne raccordée au réseau de la maison pour les toilettes, la machine à laver ou pour le jardin.
5. Consommer plus consciemment.

les bonnes pratiques d'hygiène. Pour ce faire, il comprend notamment:

- des activités de sensibilisation dans les écoles environnant les centres de santé du projet,
- ainsi que l'équipement de ces établissements en latrines, dispositifs de lavage de mains,

hangars pour abriter les revendeuses de denrées alimentaires, et forages à motricité humaine.

En moyenne, chaque année, un forage alimenté par énergie solaire est construit dans un centre de santé et un forage à motricité humaine par école de village.

Les élèves, les enseignants et les parents deviennent ainsi des vecteurs des bonnes pratiques d'hygiène préventive; tandis que ces équipements bénéficient non seulement aux écoles, aux soins de santé locaux, mais aussi aux habitants des villages environnants. Les communautés disposent ainsi d'un accès à l'eau potable, une chose que nous considérons parfois peut-être trop pour acquise. ●

www.ffl.lu - 44 66 06 1 - info@ffl.lu



CONTINUONS D'AGIR POUR L'AVENIR

www.ffl.lu

Vous pouvez agir dès maintenant via **Payconiq** en scannant ce QR code :



Pour des *cheveux* et des *ongles fortifiés*

Les cheveux et le cuir chevelu sont mis à rude épreuve! Autant d'agressions extérieures qui fragilisent la fibre capillaire, rendant le cheveu plus sec, plus fin et plus fragile. Le résultat: des cheveux secs, cassants, et qui tombent... quelle solution? Quels sont les meilleurs nutriments pour les cheveux?

Nos cheveux sont composés à plus de 90% de kératine. Cette protéine joue un rôle important pour garder de beaux cheveux: elle permet de renforcer et de protéger les cheveux contre les agressions extérieures. Elle s'accumule autour du cheveu sous forme de plaques, ou écailles. Cette structure apporte au cheveu protection et imperméabilité. Lorsqu'un cheveu est abîmé, les écailles sont endommagées et se soulèvent. Le cheveu n'est alors plus protégé, il perd de son imperméabilité et devient plus cassant... Le signe le plus visible est l'apparition de fourches.

Kératine de qualité

La qualité des cheveux mais aussi des ongles est étroitement liée à une quantité suffisante de kératine de qualité. Et le renouvellement de la kératine est assuré par des cellules spécialisées, que l'on appelle les kératinocytes.

La kératine est une protéine particulièrement riche en deux acides aminés: la **cystéine** (10 à 17%) et la **méthionine**, qui forment des ponts disulfures entre les chaînes protéiques, conférant sa rigidité et sa résistance à l'ensemble de la protéine. L'assemblage et l'assimilation de la kératine font également intervenir des éléments catalyseurs et cofacteurs, principalement des oligoéléments (**zinc** et **fer**) et **vitamines du groupe B (vitamines B3, B5, B6 et B8)**.

Tous ces nutriments peuvent être apportés par une alimentation variée: on trouve les acides aminés dans les produits protéiques (viande, volaille, céréales, jaune d'œuf), et les vitamines B dans les céréales, les légumes verts, la levure



de bière. La prise de **compléments alimentaires** peut également aider à l'apport de ces vitamines et nutriments spécifiques.

ERGYCAPIL, synergie d'acides aminés et nutriments

ERGYCAPIL est un complément alimentaire synergique des laboratoires *Nutergia*, à base d'acides aminés et de nutriments pour apporter force, résistance et vitalité aux cheveux et aux ongles. C'est une formule à base d'acides aminés et de zinc pour maintenir les cheveux en bonne santé grâce à la vitamine B8.

ERGYCAPIL est une synergie d'acides aminés et nutriments pour apporter force, résistance et vitalité aux cheveux et aux ongles. Le zinc contribue à la synthèse normale des protéines



Quel lien entre cycle pileux et pousse et chute des cheveux?

La perte de cheveux est parfaitement normale: nous perdons en moyenne 70 à 100 cheveux par jour. En effet, un cheveu en bonne santé vit en moyenne 2 à 7 ans avant de se détacher et de tomber, en suivant les différentes phases du cycle pileux:

- la phase anagène: phase de croissance du cheveu, pendant laquelle il puise les nutriments au niveau du bulbe, relié à la circulation sanguine,
- la phase catagène: le cheveu a terminé sa phase de vie, sa racine se rétracte, il entre en phase de dégradation,
- la phase télogène: le cheveu est mort et une nouvelle racine apparaît, nourrie par le circuit sanguin du cuir chevelu. Sa croissance dure environ 3 mois, puis le nouveau cheveu repousse le cheveu mort qui tombe.

Les follicules pileux qui donnent naissance aux cheveux ne peuvent reproduire que 25 à 30 cycles dans une vie entière.

dont la kératine et aide à conserver des cheveux et des ongles normaux. La kératine, composant majoritaire des phanères, est synthétisée à partir d'acides aminés tels que la cystéine et la méthionine. L'action est complétée par la vitamine B6 qui participe à la synthèse normale de la cystéine. La vitamine B8 permet de maintenir les cheveux en bonne santé. Elle est associée à la vitamine B6 qui participe à la régulation de l'activité hormonale. Les cheveux restent brillants et résistants. Le fer aide à réduire la fatigue. Le manganèse et la



vitamine C interviennent dans la protection des cellules contre le stress oxydatif. ERGYCAPIL peut être conseillé pour renforcer les cheveux ternes, fragilisés et ayant tendance à la chute, et pour fortifier les ongles striés et cassants. Prendre 3 gélules par jour pendant 3 mois contribue à bien nourrir les racines des cheveux naissants en phase télogène. Au bout de 3 mois d'utilisation, un test d'efficacité réalisé sur 69 personnes par un laboratoire indépendant a montré que 86% ont été satisfaits. •



Demandez conseil à votre pharmacien



Prendre soin de ses ongles est essentiel pour avoir de belles mains. Le changement de saison peut les fragiliser, mais vous pouvez trouver des produits en pharmacie pour les fortifier, ou même essayer l'une de nos astuces naturelles.

Pour en savoir plus



lbh.lu/wuy6n

Ce que vous vouliez savoir sur le magnésium



Le magnésium est un minéral essentiel pour notre organisme. Une étude récente publiée dans la revue *Nutrients*¹ montre son rôle dans le maintien de l'intégrité des muscles squelettiques, soulignant l'importance de niveaux optimaux de magnésium pour favoriser un vieillissement en bonne santé.

Le magnésium joue un rôle pivot dans tous les domaines définissant la capacité intrinsèque d'un individu: la locomotion, mais aussi les capacités cognitives, psychologiques, sensorielles, ou encore la vitalité. Or, le vieillissement se caractérise notamment par un appauvrissement progressif en magnésium.

Les causes de cette carence fréquente avec l'âge sont diverses: diminution des apports et de l'absorption intestinale, perte d'appétit... L'absorption intestinale, en particulier, diminue avec l'âge. Et cela peut être aggravé par un manque de vitamine D, car cette dernière favorise l'absorption de magnésium. Inversement, la déficience en magnésium peut diminuer les taux de vitamine D et sa transformation en sa forme active.

Des manifestations peu spécifiques

Le magnésium est normalement bien régulé par l'organisme. Ainsi, lorsque l'apport en magnésium dépasse les besoins quotidiens, l'excès de magnésium provenant de sources alimentaires est automatiquement éliminé par l'urine.

En revanche, en cas de manque de magnésium, notre corps nous donne des signaux. Au début, cela se manifeste souvent par des symptômes non spécifiques: faiblesse, spasmes musculaires, diminution de l'appétit,

fatigue, nausées voire vomissements. Négliger ces signes peut avoir des conséquences.

Lutter contre la fragilité musculaire

Le magnésium intervient dans de nombreux processus physiologiques:

- métabolisme énergétique;
- synthèse des protéines;
- activités anti-inflammatoires et anti-oxydantes;
- contraction musculaire et équilibre en électrolytes.

En cas de manque de magnésium, l'ensemble de l'organisme est affecté, mais les muscles sont particulièrement impactés. Des études montrent d'ailleurs qu'un apport suffisant en magnésium permet de réduire le risque de développer une fragilité avec l'âge. Ceci explique les données prometteuses sur le rôle d'une supplémentation en magnésium pour la santé musculaire, spécialement chez les personnes âgées. ●

BioActive Magnesium est disponible en pharmacie en emballage de 60 comprimés (CEFIP 015.298) et en offre promotionnelle de 120+30 comprimés gratuits (CEFIP 091.817). Demandez le code référentiel correspondant (CEFIP) à votre pharmacien. Pour plus d'informations: pharmanord.be/fr/produits/bio-magnesium



1. *Nutrients* 2023, 15, 5127. <https://doi.org/10.3390/nu15245127>

Bactecal:

une gamme innovante et élargie

Les bonnes bactéries de notre flore buccale, intestinale ou encore vaginale ont pour mission de nous défendre contre les germes pathogènes, c'est-à-dire soutenir notre immunité. Leur équilibre est également essentiel pour une bonne digestion.



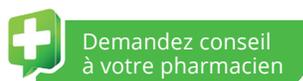
Astel Medica a développé une gamme complète et innovante à base de bonnes bactéries de haute qualité, spécialement adaptées aux besoins de chacun:

- Bactecal D, pour «défenses naturelles», une formule spécialement conçue pour aider à développer les défenses naturelles du corps et à optimiser le fonctionnement normal du système immunitaire, pour toute la famille, en voyage ou à la maison, à chaque saison;
- Bactecal D Liquid, spécialement conçu pour les enfants, mais aussi l'alternative idéale pour les personnes qui ont des difficultés à avaler des gélules;

et ses deux nouvelles formes:

- Bactecal Plus, un complément alimentaire qui optimise la fonction intestinale, contenant 30 milliards de bactéries venant de 5 souches différentes sélectionnées pour rééquilibrer la fonction intestinale;
- Bactecal GE, une formule avant-gardiste et naturelle, associant 18 milliards de bonnes bactéries et une plante, *Terminalia chebula*, pour retrouver un transit intestinal régulier en cas de selles molles. ●

astel-medica.com



Parce que souvent les mesures hygiéno-diététiques ne suffisent pas...
...la nature nous offre CITREX



CITREX

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

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

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

AWT
Another Way to Treat

Le CHL célèbre plus de 1000 opérations réalisées avec le robot chirurgical Da Vinci

Le CHL a marqué une étape majeure dans son histoire médicale en célébrant en décembre passé la réalisation de la 1000^e opération avec le robot chirurgical Da Vinci Xi.*

Depuis sa mise en place au CHL en mai 2018, le robot Da Vinci a largement fait ses preuves, gagnant la confiance des chirurgiens et marquant une avancée majeure dans la pratique de la chirurgie.

Une révolution pour l'approche chirurgicale

Le Dr Juan Santiago Azagra, médecin spécialiste en Chirurgie générale et Mini-Invasive (Laparoscopie et Robotique) au CHL, le confirme: *«En l'espace de cinq ans, le robot chirurgical Da Vinci a profondément révolutionné l'approche chirurgicale au CHL. La chirurgie assistée par robot nous a permis d'optimiser plus que jamais l'acte chirurgical, de par la précision et la coordination gestuelle obtenues grâce à cet outil extraordinaire.»*

«Avec une vision 3D agrandie et de grande qualité, probablement la meilleure sur le marché à l'heure actuelle, nous opérons avec une très haute définition du champ opératoire, nous permettant d'effectuer un travail plus minutieux et d'atteindre une précision inégalée dans les gestes opératoires. En résulte une réduction significative des complications, aussi bien pendant qu'après les interven-

“ Le robot facilite l'enseignement et l'apprentissage de la chirurgie, ce qui est fondamental dans notre pratique. ”



tions, particulièrement observable dans le cadre des chirurgies longues et de haute complexité.»

Des bénéfices pour les patients et les chirurgiens

«Nous avons observé aussi que la chirurgie robotique a fait réduire la durée du séjour hospitalier postopératoire de nos patients et nous a permis d'introduire la notion de Chirurgie Majeure Ambulatoire (CMA), bénéfique pour le patient certes, mais aussi pour le coût social des soins de santé. On fera remarquer aussi que la chirurgie robotique s'implémente très bien dans le monde des chirurgiens, car le robot facilite l'enseignement et l'apprentissage de la chirurgie, ce qui est fondamental dans notre pratique, en particulier pour un hôpital tel que le CHL, où l'un de ses trois axes majeurs est dédié à l'enseignement. En outre, pour la première fois en chirurgie, le chirurgien opère avec un confort chirurgical très appréciable



surtout dans les procédures longues et de haute complexité, et, par voie de conséquence, les patients en bénéficient également.»

La pratique de la chirurgie robotique s'est considérablement développée au CHL depuis mai 2018, moment de sa mise en route, marquée par une augmentation significative du nombre d'interventions avec le robot dans la majorité des disciplines majeures:

- la chirurgie générale;
- la chirurgie digestive, viscérale et thoracique;
- la chirurgie urologique;
- la chirurgie gynécologique.

Dr Juan Santiago Azagra: *«Pour conclure, nous, chirurgiens, pensons que la chirurgie robotique représente actuellement la meilleure approche pour réaliser un grand nombre de procédures chirurgicales.»* ●

*Société Intuitive Surgical (USA)



NOUVEAU
ÉCRAN AMOLED



PVPR :
99€



**RYTHME
CARDIAQUE**



**PRESSION
SANGUINE**



**ANALYSE
DU SOMMEIL**



**ACTIVITÉ
PHYSIQUE**



**TENSION
ARTÉRIELLE**



ice-watch.com

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

L'hypersensibilité, phénomène de mode ou découverte d'une facette psychologique méconstruée jusqu'à alors?

On entend de plus en plus de personnes dire qu'elles sont hypersensibles, que cette sensibilité soit émotionnelle ou physiologique. Certaines se font traiter de «chochottes», de «fillettes» ce qui, dit sur un ton grinçant, peut interroger un garçon jusqu'à son orientation sexuelle et ce n'est pas anodin!

Adrien Chobaut

Il faut voir que les émotions chez l'homme sont encore plus mal vues que chez les femmes, et ce n'est pas parce qu'on est hypersensible qu'on est un «homosexuel refoulé», pour reprendre une terminologie désuète et pourtant classique en psychiatrie! La médiatisation du sujet contribue bon gré mal gré à une meilleure compréhension, mais l'hypersensibilité n'est pas toujours considérée justement, en particulier par le monde médical. Pourtant, nous connaissons dans notre entourage des gens qui sont plus réactifs aux stimuli, qu'il s'agisse d'émotions ou de contacts. Ce n'est pas une anomalie, et pas nécessairement un handicap même si cela peut parfois être compliqué pour les concernés, juste une particularité avec laquelle il faut composer.

“ Mais réaliser qu'elles sont dotées d'un système nerveux plus réactif que la norme ou leur entourage, leur permet de mieux se comprendre, mieux prendre soin d'elle. ”

Que dit la science ?

Si on veut être scientifiquement rigoureux, il est difficile d'évaluer de façon chiffrée une intensité émotionnelle ou une sensibilité à la douleur, puisque tout cela reste subjectif.

Mais on a une meilleure compréhension du sujet grâce à l'apport des IRM, l'Imagerie à Résonance Magnétique, qui a établi que certaines personnes ont une vitesse de transmission neuronale (donc, de l'influx électrique dans le système nerveux) pouvant être jusqu'à deux fois plus rapide que celle de leurs congénères. Et le système nerveux irrigue tout notre corps sur un total de plus de 150 km! Imaginez les traductions dans la vie quotidienne...

Les personnes peuvent être plus réactives, irritables, fatigables, nerveusement fragiles, mais aussi plus facilement sujettes à des troubles nerveux, psychiques ou somatoformes. Elles vivent tout de façon amplifiée!

Mais réaliser qu'elles sont dotées d'un système nerveux plus réactif que la norme ou leur entourage, leur permet de mieux se comprendre, mieux prendre soin d'elle. C'est



la première étape pour aller bien dans un monde qui valorise l'effort, la performance, et qui peut être délétère, entre les écrans, le stress, la malbouffe, etc. Cette sensibilité est physiologique, génétique, d'origine familiale. Elle peut être amplifiée à son tour par des soucis de santé, et il devient parfois compliqué de bien identifier l'origine. Des inflammations, l'abus d'excitants ou de substances toxiques peuvent vite avoir des conséquences sur les personnes hypersensibles.

Le HPE et le HPI sont-ils «cousins»?

On a compris que la vitesse de transmission neuronale entre aussi en ligne de compte dans le Haut-Potentiel Intellectuel (HPI), ainsi que d'autres spécificités neurologiques. Le HPE (Haut-Potentiel Emotionnel) n'est pas considéré par la science. Même sa dénomination est un raccourci qui pose souci. Le «HPE» vient faire écho au «HPI» avec qui il peut partager des facettes en matière de sensibilité et d'émotivité. Mais je parle plutôt d'hypersensibilité pour ma part qui fait l'objet d'études depuis 30 ans aux Etats-Unis. A bien y regarder, «HPE» et «hypersensible» sont synonymes. Et souvent, le HPI est aussi concerné, ou se re-

trouve également dans les critères de l'hypersensibilité. Tout dépend des personnes et il y a ensuite des variables chez les concernés. In fine, j'estime qu'on n'a pas encore bien délimité les contours, et que ces dénominations sont même appelées à disparaître!

A la fin, qu'on soit concerné par le HPI, l'hypersensibilité ou toute forme de neuroatypisme, il s'agit de vivre pleinement sa vie, de se créer son mode d'emploi, de faire ses choix en conscience et de comprendre ce qui nous travaille, qui est le plus souvent inconscient.

Tout être humain peut tirer profit d'un travail de thérapie, l'hypersensible en a d'autant plus besoin qu'il est fortement travaillé intérieurement. Lui faire parler de son enfance douloureuse peut être utile, mais il aura été d'autant plus affecté qu'il l'a vécue avec un système nerveux particulier.

Mais il vaudra mieux se tourner vers un professionnel capable de distinguer ce qui relève de l'hypersensibilité et du trouble psy plus classique. Avoir des émotions qui font des montagnes russes ne fait pas nécessairement de vous un bipolaire, la confusion est fréquente et il faut d'autres critères diagnostics, même s'il est possible de cumuler hypersensibilité et bipolarité! C'est donc parfois compliqué.

Après, derrière l'hypersensibilité se trouvent parfois des cadeaux, des talents artistiques, des goûts, une capacité à s'émerveiller ou s'émouvoir plus grande face à la beauté du monde. Mais dans un monde qui peut être parfois dur, l'hypersensible a d'autant plus intérêt à prendre soin de lui! ●

L'avis d'un expert



lbh.lu/k0w3p

Cultivons le silence

Le silence est précieux, car le bruit peut être toxique pour notre santé mentale et physique même sans que nous ne nous en rendions compte.

Sandrine Stauner-Facques

Le silence offre un répit dans le tumulte du monde, favorisant la détente, la clarté mentale, la créativité et le bien-être global.

Notre époque

Un des aspects de notre époque moderne réside dans la constante agitation et la surstimulation qui nous laissent rarement le loisir de nous ressourcer. Nous sommes souvent pris dans une culture de l'efficacité, de la réactivité immédiate et de l'urgence. De plus, de nombreuses entreprises sont adeptes des open spaces qui sont loin d'offrir un environnement propice à l'efficacité et à la sérénité.

Le silence est bénéfique

Heureusement, la quiétude peut être restaurée en incluant davantage de moments de silence dans notre quotidien. Mais pourquoi

“ Un des aspects de notre époque moderne réside dans la constante agitation et la surstimulation qui nous laissent rarement le loisir de nous ressourcer. ”

est-ce si crucial, et comment pouvons-nous y parvenir?

Découvrons ensemble les multiples raisons pour lesquelles le silence contribue à notre mieux-être.

Avantages psychologiques et cognitifs

- réduction du stress: le silence permet au corps de se détendre en réduisant le bruit excessif;
- amélioration de la concentration: le silence favorise la concentration en éliminant les distractions sonores;
- créativité: le silence stimule la créativité en laissant l'esprit vagabonder;
- réduction de la fatigue mentale: le silence permet au cerveau de se reposer en évitant le bruit constant;
- augmentation de la conscience de soi: le silence offre l'occasion de réfléchir sur ses pensées et émotions.

Avantages physiologiques et de santé

- réduction de la pression artérielle et du rythme cardiaque: le silence peut conduire à une réduction de la pression artérielle et du rythme cardiaque, bénéfique pour la santé

Pour plus d'énergie

cardiovasculaire;

- réduction de la surstimulation: le silence offre une pause pour éviter cette surstimulation dans un monde surchargé de stimuli;
- amélioration de la gestion du stress: le silence peut être utilisé comme une technique de gestion du stress, notamment par la pratique de la méditation, de la respiration profonde et de la relaxation.

L'appréciation du silence peut différer d'une personne à l'autre. Pour certains, le silence est source de réconfort et de régénération, tandis que d'autres peuvent préférer un certain niveau de bruit ambiant.

Trouver un équilibre adapté à votre bien-être personnel est essentiel, et il est recommandé de vous accorder le temps de vous détendre dans un environnement calme lorsque cela s'avère nécessaire. ●



BioActive Q10 100 mg*

- 100 mg coenzyme Q10 active
- Coenzyme Q10 bien documentée
- Coenzyme Q10 dissoute dans une solution huileuse 100% homogène pour une absorption optimale
- Sans effets stimulants

BioActive Q10 100 mg et BioActive Q10 50 mg disponibles en pharmacie en emballages de 20, 60+20 et 150 gélules.

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



Il y a quelques années, on n'entendait pas autant parler du burn-out... Sans doute car on n'avait pas encore mis un mot sur le phénomène. Rencontre avec Nadia Augusto, neurobiologiste et formée à la neurothérapie.

Vous pourriez aussi aimer



lbh.lu/0yzum

MEDISTETIX

met tout en oeuvre pour que vos cures soient une réussite

Situé à Mamer, Medistetix se distingue par l'utilisation de technologies de pointe dans le domaine des soins médico-esthétiques. L'institut se spécialise dans une large gamme de traitements, notamment ceux axés sur la gestion de l'obésité, de la cellulite et du rajeunissement cutané. Leur approche non invasive écarte ainsi toute nécessité de recourir à des techniques chirurgicales.

Sandrine Stauner-Facques

Si vous souhaitez parfaire votre beauté physique Medistetix propose des appareils incroyables et réellement efficaces: l'Emsculpt Néo®, l'Exion®, l'EMtone®. Si Sandra, responsable du centre considère que ses clients ont besoin de conseils concernant l'alimentation, elle pourra les aiguiller elle-même ou faire appel à une experte si nécessaire.

Catherine Tritz chez Medistetix

La quête de la beauté extérieure est vraiment une préoccupation partagée par de nombreuses personnes de nos jours. Pour la plupart des gens l'apparence extérieure est vitale mais il faut avoir conscience qu'elle dépend aussi et surtout de ce que nous mettons à l'intérieur de notre corps! C'est là que la micronutrition entre en jeu. Sandra s'est donc alliées aux services de Catherine Tritz, diététicienne et conseillère en micronutrition passionnée du domaine. Avec elle, dites adieu aux kilos



en trop et aux bourrelets disgracieux!

Catherine nous explique que les machines chez Medistetix sont très efficaces mais ne font pas des miracles car il faut également à la base traiter l'intérieur de son corps.

La micronutrition intervient dans tous les domaines, y compris pour la santé de la peau, qui reflète notre état de santé global. Pour maintenir une peau saine et réduire les signes de vieillissement cutané, Catherine conseille des micronutriments spécifiques, tels que les antioxydants, le collagène, le silicium, les Oméga-3, ainsi que les vitamines A, C, E, le zinc et le sélénium. Ces nutriments agissent comme des agents anti-âge en contribuant à la régénération cellulaire et en neutralisant les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré de la peau. En intégrant des conseils de micronutrition, il est possible d'améliorer la santé de la peau et de retarder les effets du vieillissement cutané.

La micronutrition chez Medistetix

Ce qui intéresse Sandra et Catherine c'est d'utiliser la micronutrition pour aider à gérer la surcharge pondérale. Réduire le poids est crucial, tout comme diminuer l'inflammation chronique qui peut aggraver la résistance à l'insuline et d'autres problèmes métaboliques. Catherine souligne également l'importance de l'équilibre hormonal dans la gestion du poids, ainsi que le soutien psychologique pour aider les personnes en surcharge pondérale.

La micronutrition ne se limite pas aux aspects physiologiques: certains nutriments (acides gras, Omégas) ont montré les bienfaits potentiels sur la santé mentale pouvant prévenir les comportements alimentaires impulsifs liés au stress ou à l'anxiété. Intégrer la micronutrition dans la gestion de la surcharge pondérale offre une approche complète qui va au-delà de la simple restriction calorique. En combinant une alimentation équilibrée avec des micronutriments et en modifiant son mode de vie, on peut favoriser un métabolisme optimal, réduire l'inflammation et soutenir globalement la santé.

L'iode joue par exemple un rôle crucial dans la gestion du poids en influençant la satiété, l'apport en oligo-éléments et la régulation de l'appétit. Il est donc important de veiller à un apport adéquat en iode pour prévenir ces déséquilibres. L'iode influence le fonctionnement de la thyroïde, le métabolisme et la régulation de l'appétit. Une carence en iode peut contribuer à la surcharge pondérale même chez les personnes qui ont un mode de vie sain.

Ce qui est très important dans le cas d'une surcharge pondérale, c'est de connaître les insuffisances alimentaires qui peuvent provoquer des résistances qui créent une réaction inflammatoire qui empêche la perte de poids. Bien que la surcharge pondérale et les intolérances alimentaires soient des problèmes de santé distincts, leur interconnexion peut rendre la gestion de ces conditions plus complexes.

L'individualisation est la maître mot

Chez Medistetix on procède à une approche individualisée comprenant une alimentation équilibrée avec une activité physique régulière et surtout il est capital d'épauler les gens dans la supplémentation de la micronutrition.

Nous rappelons que personne ne doit prendre de supplémentation au hasard... Catherine est là pour vous guider dans cette individualisation. Ce qui est valable pour une personne ne le sera pas pour une autre, c'est évident. Notez qu'il est possible selon Catherine de perdre entre 4 et 5 kg par mois en affinant sa silhouette avec un bon encadrement.

Pour maximiser les résultats des traitements médico-esthétiques de Medistetix et assurer leur durabilité, adoptez une approche holistique. Cela inclut l'utilisation de technologies avancées, une alimentation équilibrée, de l'exercice régulier, et, si nécessaire une supplémentation sous la supervision d'un expert tel que Catherine. En combinant ces éléments, vous bénéficierez pleinement des traitements tout en investissant dans votre santé à long terme. ●



MEDISTETIX

MEDISTETIX

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

Marcher ou courir: comment choisir ?

Le retour des beaux jours fait naître l'envie d'extérieur. Enfilez des baskets et lancez-vous. Au gré des kilomètres, vous serez convaincus. Mais êtes-vous plutôt marche ou running? Voilà quelques conseils pour faire le bon choix.

Sabrina Frohnofer

Le printemps fait son grand retour et avec lui, l'envie de sortir refait surface. Et si vous profitez de l'arrivée des beaux jours pour vous balader voire courir? La course à pied est un sport dit d'endurance. Cette pratique fait intervenir à la fois le squelette, les muscles et le système nerveux. L'effort est long et dure entre trente minutes et une heure en moyenne. Débutants, intermédiaires, confirmés, l'essentiel est de courir à son rythme. Pour se motiver, le mieux est de s'y mettre à plusieurs.

La marche, quant à elle, est très simple et surtout accessible à tous. Elle est moins violente que le jogging et elle muscle en douceur. L'idéal est de marcher quarante-cinq minutes par jour. Toutefois, si vous réalisez déjà les trente minutes de marche quotidienne, comme le recommande l'Organisation Mondiale de la Santé, c'est très bien. Pour être efficace, il faut se déplacer d'un bon pas, progresser à un rythme minimum de 5 km/h.

Les bienfaits de ces activités

Courir galbe la silhouette car on muscle en longueur plus qu'en volume contrairement à la musculation, par exemple. La course à pied est un atout minceur: on élimine environ 500 calories pour une heure de course à 10 km/h. Au niveau du mental, on se dépasse. Le sport d'endurance fait travailler les adaptations

“ Marcher régulièrement vous donnera un corps plus souple, plus ferme et vous aurez en prime meilleure mine. ”

cardiorespiratoires et permet de renforcer le tonus musculaire, tout en apportant une dose de bien-être.

Marcher régulièrement vous donnera un corps plus souple, plus ferme et vous aurez en prime meilleure mine. En effet, marcher à bonne allure, dope l'oxygénation et favorise la microcirculation des tissus de la peau. Vous l'aurez compris: les deux pratiques sont excellentes pour lutter contre le cholestérol, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose et la sédentarité.

Des contre-indications similaires

Attention car la marche comme le running font travailler vos articulations, ce sont des sports à chocs. Ne négligez pas l'échauffement. «Une bonne préparation physique est nécessaire pour éviter les fractures de fatigue. Quand on court, les articulations du genou et le tendon d'Achille sont très sollicités. Les principales raisons qui font que les gens arrêtent de courir à 50-60 ans sont l'arthrose et les tendinites», rappelle Jean-Sébastien Dauch, directeur général de la Fédération d'athlétisme du Grand-Duché.

La grosse différence se trouve dans l'effort fourni car le running permet de brûler plus de calories par minute que la marche, mais il est difficile de garder cette haute intensité pendant une longue période.

Avant de trancher, choisissez l'activité dans laquelle vous vous sentez le mieux, car pour en apprécier les bienfaits, il faut de la régularité et donc plusieurs sorties par semaine. Vous serez ainsi en mesure d'être actif plus longtemps. Et pourquoi ne pas varier les plaisirs en alternant les deux? ●



Le saviez-vous? Plusieurs marches existent

La marche nordique: c'est sans doute la plus simple et la plus efficace, elle s'inspire du ski de fond et se pratique avec des bâtons. L'intérêt de les utiliser est d'alléger vos foulées pour permettre une marche plus rapide et plus longue. Vous faites travailler l'ensemble du corps (jambes, fessiers, pectoraux, épaules, bras...). De cette façon, les muscles travaillent deux fois plus que durant une marche normale.

La marche sportive: vous avez déjà vu les athlètes professionnels de marche à pied à la télé? C'est le même principe. La marche sportive consiste à accélérer le rythme par rapport à une marche normale en déroulant bien le pied pour repousser le sol et augmenter l'amplitude de chaque foulée. On mobilise les hanches et les bras qui doivent accompagner le mouvement des jambes. Le plus important? Conserver une posture bien droite et garder une respiration profonde calquée à ses pas. On estime qu'en marchant ainsi à une vitesse de 6 à 8 km/h, on dépense entre 250 et 350 calories par heure.

La marche fractionnée: c'est la technique des professionnels pour progresser en endurance et en capacité respiratoire. Il s'agit, comme son nom l'indique, de fractionner ses séances. On alterne marche rapide et lente. C'est idéal pour casser la routine!

La marche afghane: aussi appelée le yoga de la marche est une technique inventée par les nomades pour parcourir de longues distances tout en conservant un rythme soutenu sans se fatiguer. Il s'agit de synchroniser ses pas à sa respiration pour atteindre une forme de pleine conscience. «*Concrètement, la technique consiste à prendre une grande inspiration par le nez pendant les trois premiers pas, bloquer sa respiration au quatrième pas puis d'expirer par le nez pendant trois pas et de rester en apnée les poumons vidés durant le quatrième pas et ainsi de suite*», indique Estelle Bianchi, qui pratique et enseigne depuis plusieurs années dans l'est de la France. Résultats? Une meilleure oxygénation de l'organisme, une circulation sanguine boostée et un esprit apaisé. «*Même les athlètes s'y mettent car cette marche leur permet d'améliorer leurs performances.*»



Lessives et produits
de nettoyage

Shop Green

SuperDrecksKëscht®



Votre label pour les produits durables au Luxembourg

Laver et nettoyer ont toujours des impacts sur l'environnement, notamment sur les cours d'eau. Ainsi, le choix de lessives et de produits de nettoyage écologiques et leur bonne utilisation (dosage, ...) ne sont pas seulement importants pour l'environnement, mais également pour la santé des consommateurs.

Pensez à prendre connaissance des produits **Shop Green** lors de vos achats.

www.shop-green.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Environnement, du Climat
et de la Biodiversité
Administration de l'environnement



CHAMBRE
DES MÉTIERS
LUXEMBOURG

CHAMBER
OF COMMERCE
LUXEMBOURG



LUXEMBOURG
CONFEDERATION
Fédération des Commerces et Métiers



Pour en savoir plus
sur le ronronnement



lbh.lu/zv71q

Les mystères du sommeil félin: pourquoi mon chat dort-il avec moi ou pas?

Le mystère du comportement félin continue d'intriguer les amateurs de chats du monde entier. Parmi les comportements énigmatiques des félins, la question de savoir pourquoi un chat choisit de dormir avec son propriétaire ou non demeure une énigme.

Sandrine Stauner-Facques

Certains jours, votre compagnon félin se blottit à vos côtés la nuit, tandis que d'autres jours, il préfère s'installer ailleurs. Pourquoi?

Besoin de proximité sociale

Les chats, bien qu'ils soient souvent considérés comme indépendants, sont également des animaux sociaux. La plupart ont un fort besoin de liens avec leur propriétaire. Ainsi, lorsque votre chat choisit de dormir à vos côtés, cela peut être une expression de son désir ou de son besoin de proximité.

Territoire et sécurité

Les chats sont des créatures territoriales, et la manière dont ils perçoivent leur environnement influence énormément leur choix de dormir avec vous ou pas. Si votre chat se sent en sécurité en votre présence et considère votre lit comme une extension de son territoire, il sera plus enclin à y dormir. Cepen-

dant, certains jours, il peut préférer explorer d'autres zones de la maison pour s'assurer que son territoire est bien délimité.

Température et confort

Les chats sont connus pour rechercher des endroits chauds et confortables pour dormir. Si votre lit offre le mélange parfait de chaleur et de douceur, votre chat pourrait le choisir comme lieu de sommeil favori. Cependant, certains jours, il peut être attiré par d'autres endroits de la maison qui répondent mieux à ses besoins de confort à ce moment précis.

Variabilité des habitudes félines

Les chats sont des créatures d'habitudes mais ils peuvent également être capricieux. Leur comportement peut être influencé par des facteurs tels que leur humeur, leur niveau d'énergie ou même des expériences récentes. Ainsi, les variations dans le choix de dormir avec vous peuvent simplement refléter la nature changeante des préférences de votre chat. Le comportement de sommeil des chats est complexe. Comprendre pourquoi votre chat dort avec vous ou non nécessite une observation attentive. Respecter ses choix et créer un environnement favorable à son bien-être est essentiel. Chaque ronronnement et câlin nocturne témoignent de l'amour inconditionnel qu'il vous porte. ●



RISOTTO AUX PETITS POIS ET À LA MENTHE FRAÎCHE

L'astuce de Sandrine:
Garnissez avec les petits pois réservés et quelques feuilles de menthe fraîche.

BABKA AUX NOIX DE PÉCAN



L'astuce d'Anne:
Les noix de Pécan peuvent être remplacées par des noisettes pour varier un peu les plaisirs.

RISOTTO AUX PETITS POIS ET À LA MENTHE FRAÎCHE

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de riz Arborio ou Carnaroli
- 200 g de petits pois frais ou surgelés
- 1 oignon finement haché
- 1 l de bouillon de légumes chaud
- 100 ml de vin blanc sec
- 50 g de parmesan râpé
- 2 c à s d'huile d'olive, 2 c à s de beurre
- quelques feuilles de menthe fraîche hachées
- sel et poivre noir

Mode de préparation

- Si vous utilisez des petits pois frais, écossez-les. Si vous utilisez des petits pois surgelés, faites-les cuire brièvement dans de l'eau bouillante. Réservez-en une petite quantité pour la garniture.
- Portez le bouillon de légumes à ébullition.
- Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et le beurre à feu moyen. Faites revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

- Ajoutez le riz dans la poêle avec les oignons et mélangez bien pour imbiber le riz. Laissez cuire pendant environ 1 min jusqu'à ce que les grains de riz deviennent translucides.
- Versez le vin blanc sec dans la poêle et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé par le riz.
- Ajoutez une louche de bouillon chaud dans la poêle, en remuant constamment le riz. Lorsque le liquide est presque complètement absorbé, ajoutez une autre louche de bouillon. Répétez ce processus jusqu'à ce que le riz soit cuit, généralement 18-20 min (selon les indications notées sur le paquet).
- Ajoutez les petits pois dans la poêle pendant les dernières min de cuisson. Remuez pour les réchauffer.
- Une fois que le riz est cuit, retirez la poêle du feu. Ajoutez le parmesan râpé et les feuilles de menthe hachées, puis mélangez bien. Ajoutez sel et poivre.

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



BABKA AUX NOIX DE PÉCAN

Ingrédients

- 250 g de farine
- 50 g de sucre
- 3 g de sel
- 12 g de levure fraîche
- 150 g de lait (entier)
- 50 g de beurre coupé en petits cubes
- 30 g de chocolat noir (caraïbes de Valrhona)
- 40 g de noix de Pécan
- 150 g de pâte à tartiner

Mode de préparation

- Dans le bol d'un robot, placez la farine, sel, sucre, levure et le lait (en faisant attention de ne pas mettre en contact la levure avec le sel et le sucre).
- Pétrissez à vitesse moyenne pendant 20 min, puis ajoutez le beurre et continuez à pétrir jusqu'à avoir une pâte lisse et brillante qui se détache des parois du bol.
- Boulez la pâte et placez-la au frais pendant 1h.
- Étalez la pâte en forme de rectangle.

- Préchauffez le four à 180°.
- Faites chauffer légèrement la pâte à tartiner pour qu'elle soit plus maniable. Étalez la pâte à tartiner sur la pâte, puis hachez le chocolat et les noix de pécan avant de les répartir sur la pâte à tartiner.
- Roulez la pâte en un rouleau de la taille du moule, puis coupez-la en 2 sur la longueur.
- Enroulez les 2 morceaux comme une tresse puis placez la brioche dans un moule beurré rectangulaire ou rond.
- Laissez pousser pendant environ 45 min à température ambiante, à côté d'un four chaud. Enfourez pendant 20-25 min.
- A la sortie du four vous pouvez la badigeonner avec un sirop à 30° pour qu'elle soit brillante.
- Attendez 5 à 10 min avant de démouler.

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...



carnetdesaveurs.com -  [carnetdesaveurs](https://www.instagram.com/carnetdesaveurs)

POUDRE
... de ...
CHARBON

B. Bright

Poudre de charbon 100% naturelle
BLANCHIMENT DENTAIRE



CNK: 3806-833

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

- Blanchit et polit naturellement les dents.
- Renforce l'émail et soulage les gencives.
- Supprime la plaque dentaire et élimine les taches.
- Procure une haleine plus saine.

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.

Demandez conseil à votre pharmacien

L'Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg

Les diététicien(ne)s au Luxembourg doivent être enregistrés auprès du Ministère de la Santé afin de pouvoir exercer, au même titre que toute autre profession de santé; c'est ce qui les distingue des nutritionnistes ou coaches qui ne sont pas diplômés.

Sandrine Stauner-Facques

Les objectifs de l'A.N.D.L.

Cette association vise à rassembler les diététicien(ne)s légalement autorisés à exercer au Luxembourg, favorisant ainsi la collaboration et la solidarité professionnelle. Elle défend leurs intérêts, promeut une formation de haut niveau, et assure leur représentation collective auprès des autorités et des organismes sociaux, tout en veillant à leur protection.

Toujours progresser...

L'A.N.D.L. promeut la nutrition saine, propose des formations continues, communique via divers médias, et participe à des événements tels que congrès et journées d'information.

Avec un effectif d'environ 120 membres, elle est animée par un conseil d'administration de 10 personnes. L'association est un interlocu-

teur privilégié de la CNS pour établir la liste des pathologies donnant droit à une prise en charge. Les conditions sont strictes et définies par une convention signée entre les parties. Vous pouvez consulter le site de l'association pour en connaître la liste complète.

Où trouve-t-on des personnes qui exercent cette profession?

La profession de diététicien est retrouvée dans différents secteurs tels que le libéral, le milieu hospitalier, les services de restauration collective, l'éducation à la santé, l'enseignement ou encore les instances gouvernementales.

Pourquoi consulter un(e) diététicien(ne)?

Consulter un(e) diététicien(ne) permet d'obtenir des conseils personnalisés pour établir une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins. Grâce à une expertise nutritionnelle, le/la diététicien(ne) peut guider en toute sécurité le patient en offrant un suivi individualisé, en éduquant sur la nutrition et en contribuant à prévenir d'éventuels problèmes liés à l'alimentation.

En résumé, la consultation favorise une approche saine et durable de l'alimentation. ●

andl.lu

SORTIR



HUMOUR

David Voinson

David, malgré son apparence confiante, se questionne sur ses priorités: profiter de sa vie de célibataire ou trouver le grand amour? À travers son spectacle, il explore les contradictions de sa génération, maniant avec humour ses relations avec le monde, ses amis, sa famille et surtout les femmes. À seulement 25 ans, il est une étoile montante de l'humour, accumulant des millions d'abonnés et de vues sur les réseaux sociaux grâce à son personnage de la blonde. Ne tardez pas à découvrir le premier spectacle de David Voinson!

Judi 30 mai au CHAPITO du Casino 2000
Tarif: à partir de 35€ - Ouverture à 19h - Show à 20h - casino2000.lu

EXPOSITION

Billy Bultheel and James Richards

Développée en collaboration avec 3 autres institutions européennes, *Workers in Song* est une installation visuelle et sonore immersive dont la forme est retravaillée à chaque présentation. Fruit d'une collaboration entre le compositeur Billy Bultheel et l'artiste visuel James Richards, elle rassemble musique, images d'archives et voix parlées. L'installation est hantée par les traditions de la photographie occulte et de la musique spectrale, ainsi que par des plaisirs quotidiens tels que les rencontres

©Tine Delebeck



faites sur Internet ou les drogues, ou encore le *Winterreise* de Franz Schubert. Pendant l'exposition, *Workers in Song* sera enrichie par une performance musicale live.

Au MUDAM jusqu'au 9 juin - mudam.com

CONCERT

Louise attaque et Louane

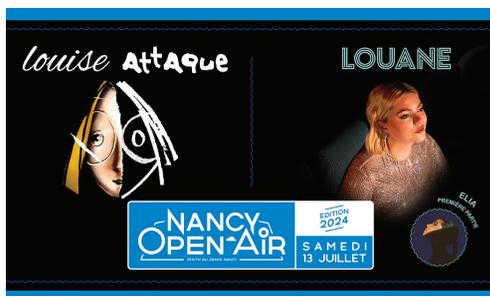
Louise Attaque

27 ans après leur premier album vendu à plus de 3 millions d'exemplaires et après une tournée triomphante pour la sortie de leur 5^e album «*Planète Terre*», Louise Attaque reprend la route pour faire mordre la poussière au temps qui passe.

Louane

Louane, célèbre pour ses albums certifiés disques de diamants et de platine, revient avec un quatrième opus conceptuel centré sur les «*Sentiments*». Composé et écrit par elle-même, l'album offre 10 titres originaux, reflétant ses émotions brutes. Louane, à seulement 26 ans, continue de marquer la scène musicale française. Gaëtan Roussel et Louane auront donc le plaisir de se croiser sur cette jolie scène.

Samedi 13 juillet au Nancy Open Air 2024 à 19h30 - Tarif: à partir de 40€ - label-in.fr



Vous les avez manqués?

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

Le Moulin 1704: le 1^{er} sucre aux betteraves sucrières locales



Après les farines et les pâtes, la marque *Le Moulin 1704* élargit sa gamme de produits en lançant le premier sucre fin luxembourgeois. Une initiative audacieuse grâce au partenariat entre la marque *Le Moulin 1704* et Marc Nicolay, agriculteur et producteur luxembourgeois.



lbh.lu/mgda

Les Laboratoires Boiron se mobilisent pour la santé des femmes



Soigner sans nuire, dans le respect de la personne, grâce à une approche globale et individualisée, est la raison d'être des *Laboratoires Boiron*. Fidèles à leurs valeurs, ils se mobilisent pour la santé des femmes en leur consacrant une série de communications régulières et ciblées.



lbh.lu/c7y31

Misez sur la couleur et osez!



Ignorée par beaucoup, la valeur de la couleur est pourtant cruciale dans la communication visuelle. Au-delà de simples teintes, les couleurs portent des messages complexes, des symboles profonds et éveillent des émotions intenses. Universelles, elles parlent à notre inconscient, influençant subtilement nos perceptions et nos comportements.



lbh.lu/uxdge

Seniors, vous aimez bouger? Foncez, c'est le secret pour bien vieillir!



Les seniors... Que l'on aime ou pas le sport, qu'on ait pratiqué ou non durant sa jeunesse, une fois à la retraite, il est recommandé de bouger pour bien vieillir. Mais quelles activités sont conseillées? Devez-vous renoncer à celles qui vous plaisent? Massimiliano De Angelis, coach sportif, vous guide dans vos choix.



lbh.lu/qlu52

Contre les tiques, adoptez la CART-A-TIC



Les tiques sont DÉJÀ de retour! Elles n'ont pas perdu de temps. Alors munissez-vous très vite de la CART-A-TIC pour les éliminer. Vous la trouverez en pharmacie: c'est une petite carte géniale et très simple à utiliser.



lbh.lu/7bhg2

Se reconnecter à la nature



Pourquoi se reconnecter à la nature? Pourquoi est-ce que le fait de prendre du temps pour soi à l'extérieur est essentiel dans notre monde de plus en plus urbanisé et connecté? Bien que nous soyons de plus en plus absorbés par nos vies urbaines et nos appareils électroniques, il est crucial de passer du temps en plein air. Cela offre une multitude de bienfaits physiques et mentaux, tous aussi remarquables les uns que les autres.



lbh.lu/nltc5

Conseils pour gérer les allergies saisonnières



Les allergies saisonnières peuvent rendre la vie difficile à de nombreuses personnes. Les symptômes tels que les éternuements, le nez qui coule, les démangeaisons oculaires et la congestion nasale peuvent avoir un impact significatif sur la qualité de vie, surtout pendant les saisons où les pollens sont abondants.



lbh.lu/8k8m8

Hydratez-vous



L'eau est le carburant essentiel de notre corps. Garder un niveau d'hydratation adéquat est crucial pour notre bien-être général. Non seulement cela nous aide à maintenir notre température corporelle, mais cela favorise également une digestion saine, une peau éclatante et des fonctions cérébrales optimales.



lbh.lu/wjjrs

Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer: letzbehealthy.lu et cliquez sur la bannière Concours.
Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.
Date limite de participation: 30/04/24



lbh.lu/concours



Leçons de chimie: La brillante destinée d'Elizabeth Zott

L'auteur

Directrice de création, Bonnie Garmus a travaillé dans le secteur médical, éducatif et technologique. Née en Californie, elle vit aujourd'hui

à Londres avec son mari et leur chien 99. *La brillante destinée d'Elizabeth Zott* est son premier roman.

L'ouvrage

Découvrez l'incroyable Elizabeth Zott, une figure anticonformiste et inflexible. Votre capacité à tout changer commence ici et maintenant.

Elizabeth Zott brille de mille feux, dans tous les domaines. Cependant, dans l'Amérique patriarcale des années 1960, peu d'hommes reconnaissent son talent. À l'Institut de chimie où elle exerce, les remarques sexistes pleuvent à chacun de ses passages. Victime de vols de

ses recherches, elle est constamment ramenée à l'idée qu'elle n'aurait jamais dû quitter sa cuisine... C'est alors qu'elle décide d'y retourner, mais d'une manière totalement inattendue: en devenant la vedette d'une émission culinaire à la télévision, qui connaît un succès retentissant. Son anticonformisme surprend, détonne et secoue les foyers américains... Reste à trouver la recette délicate du bonheur...

L'avis de la rédaction

Ce livre est une véritable perle. Il nous plonge dans la vie d'une héroïne inoubliable et explore des histoires d'amour captivantes qui résonnent avec notre propre vécu. Ce premier roman allie habilement humour et profondeur, offrant un divertissement captivant tout en abordant des sujets sérieux tels que la domination masculine et le harcèlement.

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



JOB

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.

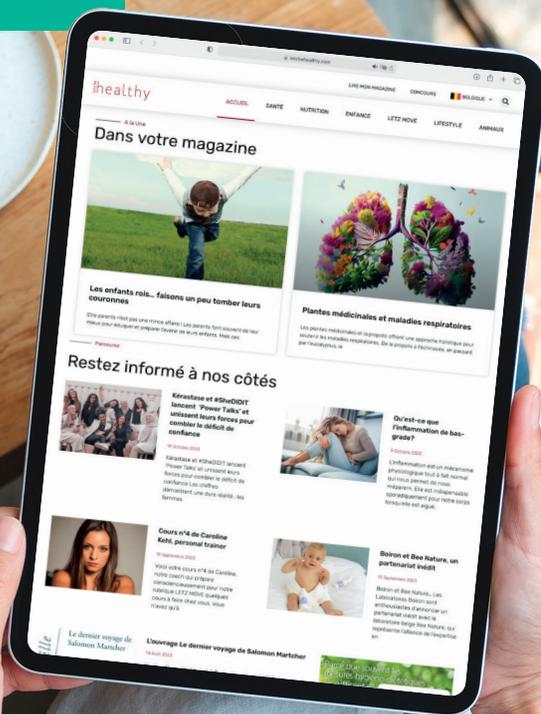
Votre parcours est unique, et votre package salarial devrait l'être aussi. DSB Communication vous offre plus qu'une rémunération: découvrez une proposition pensée pour s'allier à vos ambitions, garantissant flexibilité dans l'action, autonomie dans la décision et sérénité dans le parcours professionnel.

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

Postulez maintenant



dsb.lu/job



Votre magazine en ligne

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



Articles exclusifs

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



Concours

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



Vidéos

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



Newsletter

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

PLUS FORT QUE TA DOULEUR



LES PRODUITS PERSKINDOL POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

Que ce soit pour une douleur passagère ou de longue durée, les produits PERSKINDOL jaune Classic/Active sont recommandés depuis plus de 30 ans par les pharmacies suisses. Ils soulagent les douleurs musculaires ou articulaires de la vie quotidienne et celles liées à une activité sportive.

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

