

Letz be healthy

GRATUIT

SPORT

L'Hyrox pour les mordus de course et de CrossFit

Ces troubles qui les empêchent de bien grandir

NUTRITION

Ménopause rime avec métamorphose

La beauté sous un autre jour

BIEN-ÊTRE

Anxiété et burn out

Le Laboratoire du Sommeil du CHL



EN PHARMACIE

Au coeur de la sécurité des médicaments

Faut-il donner de l'argent de poche aux ados?

STRESS

Le syndrome général d'adaptation

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

PERSKINDOL



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

Harmonie printanière



Chers lecteurs,

Alors que les doux rayons de soleil du mois de mai réchauffent nos cœurs, notre magazine santé s'engage à vous offrir des conseils et des informations indispensables pour cultiver votre bien-être.

Votre engagement envers notre magazine témoigne de votre profonde compréhension de l'importance de la santé. Vous réalisez amplement que chaque petit geste quotidien, qu'il s'agisse de nourrir votre moral, de soigner votre alimentation ou de maintenir une activité physique, contribue à votre bien-être global. Vivre pleinement et en bonne santé requiert un engagement actif et régulier de notre part. C'est pourquoi nous nous efforçons continuellement de partager avec vous les meilleures pratiques et les dernières découvertes que nous faisons dans notre parcours au fil de notre chemin.

À une époque où la frénésie et l'urgence dominent, prenons le temps de ralentir, d'accorder une oreille attentive à notre corps et à notre esprit. Apprécions pleinement le moment présent sans nous laisser submerger par les préoccupations du lendemain.

Pour vous accompagner dans cette démarche, ce numéro propose nos rubriques habituelles sur la beauté, la nutrition, l'enfance, le sport, ainsi que des recettes et des informations pour vous guider sur le chemin du bien-être.

En cette saison de renouveau, permettez-nous de vous inspirer à vous consacrer à votre bien-être, afin que ces rayons de soleil illuminent non seulement vos journées, mais aussi votre vie tout entière.

Prenez soin de 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.

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.





6
En pharmacie
Au coeur de la sécurité
des médicaments
au Luxembourg



8
Beauté
Explorez la beauté
sous un nouveau jour



10
CHL
Le Laboratoire du
Sommeil du CHL,
reconnu pour son
excellence dans la
satisfaction des patients



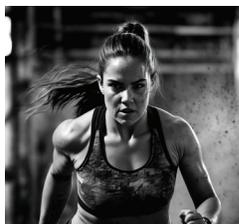
12
Conseils du mois...
• Précieuse mélatonine
• Formoline L112: une
aide efficace pour
perdre du poids
• Pour une détox ciblée



16
Bien-être
Le rôle de l'anxiété
dans l'apparition
d'un burn out



18
Nutrition
Ménopause rime
avec métamorphose



20
Sport
L'Hyrox pour les
mordus de course et
de CrossFit



22
Société
Faut-il donner de
l'argent de poche
à vos ados?



24
Enfance
Ces troubles qui
les empêchent
de bien grandir



25
Recettes
• Velouté d'asperges
vertes
• Baghrirs



28
Stress
Le syndrome général
d'adaptation



30
Animaux
Les sports canins à la
conquête de l'aventure

31
Sortir

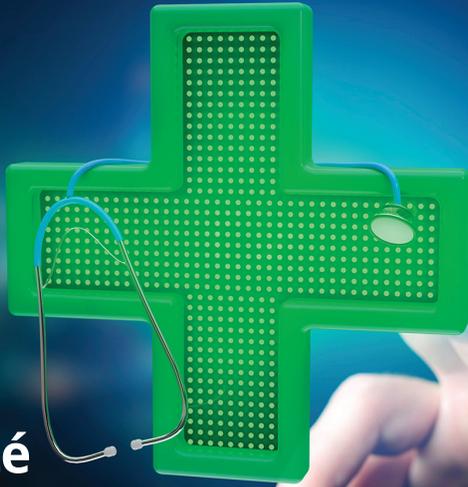
32
Exclusivités web ...

34
Concours

Restez connecté



ibh.lu



Au cœur de la **sécurité** **des médicaments** au Luxembourg

Vous l'avez peut-être remarqué lorsque vous vous rendez dans votre pharmacie. Avant de vous être délivré, chaque médicament est scanné. Cette procédure a un but très précis: prévenir toute tentative de falsification. C'est une des missions importantes de votre pharmacien.

Dr E. Mertens

Depuis le 9 février 2024, la Falsified Medicines Directive (FMD) est pleinement d'application au Luxembourg. La FMD - Directive sur les médicaments falsifiés 2011/62/UE - a été introduite par la commission européenne, en concertation avec chaque État membre pour prévenir l'entrée de médicaments falsifiés dans la chaîne de distribution. Ces mesures, comme d'autres, ont pour objectif de mettre définitivement fin au commerce dangereux de médicaments falsifiés pratiqué dans le monde entier et qui représente une menace inacceptable pour la santé humaine.

Des médicaments sûrs: un droit essentiel

Les médicaments falsifiés peuvent contenir des substances de mauvaise qualité ou mal dosées (quantités trop basses ou trop élevées), et par conséquent menacer gravement

“ Les pharmaciens sont les acteurs de confiance garantissant la sécurité du médicament. ”

la santé des patients. Les mesures prévues par la FMD a pour but de vérifier l'authenticité des médicaments, et permettent aux pharmaciens de vérifier, avant de le délivrer, que le médicament est authentique et n'a jamais été ouvert. Aucun médicament falsifié n'a été à ce jour introduit dans la chaîne légale de distribution du médicament au Luxembourg, mais les médicaments falsifiés représentent environ 1% des médicaments vendus sur les marchés développés, et ce marché mondial des produits pharmaceutiques contrefaits se chiffre à 200 milliards de dollars américains par an.

Les étapes en pharmacie

- Chaque médicament porte un code unique d'authentification.
- Ce code unique permet la traçabilité sécurisée du médicament de la sortie de production à vos mains.
- Votre pharmacie scanne ce code devant vous, avant de vous délivrer le produit.
- Ce système permet également de vous prévenir en cas de rappel d'un lot posant un problème pour la santé.

Vous avez dit «sérialisation»

Ce contrôle repose sur la «sérialisation». Pour faire court, chaque médicament doit disposer d'un identifiant unique, sous forme d'un code matriciel 2D, son emballage doit être sécurisé par un dispositif anti-effraction, et les identifiants uniques sont enregistrés dans un hub européen.

Dans chaque pharmacie

À travers la mise en œuvre de la sérialisation, les pharmacies hospitalières et les pharmacies d'officine participent pleinement à cette sécurisation du médicament en permettant la détection centralisée au niveau européen de toute tentative de falsification.

La vérification de l'authenticité au moyen d'un scan permet un contrôle optimal, renforce la relation de confiance avec les patients et l'image même de la pharmacie en tant que le seul canal de distribution sûr pour les médicaments. Professionnels du médicament, les pharmaciens sont les acteurs de confiance garantissant la sécurité du médicament lors de sa dispensation ou de sa mise en stock. ●

Chaque pays européen possède une *National Medicines Verification Organisation*. Au Luxembourg, l'organisme national de gouvernance de la sérialisation est LMVO (*Luxembourg Medicines Verification Organisation*).

Pour en savoir plus: lmvo.lu



NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE AIDE. MAINTENANT.

Aidez-nous à acquérir rapidement le matériel médical indispensable à notre mission salvatrice.

Le 26 mars, un incendie a détruit presque tout notre matériel médical, d'une valeur de 2 millions d'euros.



Fondation Luxembourg Air Rescue

Sous le haut patronage de S.A.R. le Grand-Duc
Reconnue d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 15 juin 1989

www.flar.lu

BGLLULL: LU85 0030 4410 9272 1000

BILLULL: LU84 0020 1167 9560 0000

Explorez la beauté sous un nouveau jour

Découvrez les tendances incontournables et les conseils essentiels pour rayonner au quotidien en ce mois de mai. Bienvenue dans nos pages beauté.

La rubrique d'Emilie



lbh.lu/oiteb

Sandrine Stauner-Facques

Crèmes de jour

Uriage Eau Thermale propose Cica Daily, un concentré de crème réparateur qui combine un complexe réparateur et régénérant puissant pour renforcer les défenses de la peau face aux agressions du quotidien: inconfort, imperfections, rougeurs et marques. Découvrez une texture velours enveloppante, un véritable cocon réparateur.

Intensive Pro-Collagen+ de l'Institut Esthederm est une crème qui relance la production naturelle de 5 types de collagènes naturellement présents dans la peau afin de procurer une action à 360° sur le relâchement cutané.

Les Laboratoires Vichy ont créé Neovadiol, crème raffermissante anti-taches brunes SPF50. Neovadiol compense les impacts visibles de la ménopause et de l'exposition au soleil sur la peau en améliorant son apparence. Le «plus» de cette crème est l'indice

“ Les UV sont présents partout, pensez à déjà bien vous protéger du soleil. ”



SPF50 qui est intéressant avec les beaux jours qui arrivent...

Pour les peaux fragiles

Les Laboratoires Dermatologiques d'Uriage ont inventé Xémose, huile lavante qui protège du dessèchement cutané et apaise les sensations de démangeaisons. Sa mousse fine et extra-douce apporte un confort immédiat et durable pour les peaux sèches à très sèches. Elle peut être couplée au baume Xémose oléo-apaisant de la même gamme. Ce baume iconique, nourrissant et protecteur apaise immédiatement les sensations de démangeaisons et espace les pics de sécheresse sévère.





Pour une peau éclatante

Caudalie présente cette nouveauté: Vinoperfect micro-peeling instant éclat HAH. Cette mousse micro-peeling nettoie, exfolie et éclaircit les taches. Ce nettoyant doux à usage quotidien élimine les cellules mortes grâce à une exfoliation kératolytique, révélant une peau plus lumineuse en 30 secondes. C'est

plutôt tentant non? Ce produit est à coupler avec le sérum éclat anti-taches Vinoperfect qui corrige et prévient l'apparition des taches brunes. Il agit sur tous les types de taches (soleil, acné, grossesse, âge) et convient à tous les types de peaux, même les plus sensibles.

Quelques crèmes solaires

Les produits solaires ne sont pas seulement utiles en été... Pensez à vous protéger même dans votre jardin (surtout si vous avez une piscine), c'est très important car les UV sont présents partout. Le lait solaire très haute protection SPF50+ de Mustela à l'avocat bio protège toute la famille des UVA et UVB. Il est facile à appliquer et résiste bien à l'eau et au sable. Si vous préférez la formule en spray, elle existe avec les mêmes caractéristiques.

Louis Widmer a conçu Clear & Dry, une huile transparente et légère à indice 50 qui résiste à l'eau également. Ce spray dry touch, non parfumé, est résistant à l'eau et propose une haute protection. ●



Pour vos cheveux

Les Laboratoires Vichy ont développé cette nouveauté: le shampooing Dercos anti-pelliculaire DS cheveux secs qui élimine les pellicules, apaise le cuir chevelu et soulage les démangeaisons. Il rééquilibre durablement le microbiome et élimine les pellicules visibles (après une seule utilisation) pour retrouver un cuir chevelu sain et apaisé. Les démangeaisons et les inconforts sont immédiatement soulagés. Nous aimons le shampooing Attivi Puri Hair de Collistar pour les cheveux colorés ou ternes. Il protège et sublime la couleur et revitalise la fibre capillaire. Le flacon pompe est hyper pratique. Pour parfaire ce soin, vous pouvez également acheter le masque Attivi Puri Hair de la même marque qui sublime et prolonge la brillance naturelle des cheveux. Il permet un démêlage plus facile, il scelle les écailles et préserve la couleur.



Le Laboratoire du Sommeil du CHL, reconnu pour son excellence dans la satisfaction des patients

Le Laboratoire du Sommeil du CHL a récemment obtenu le diplôme ASPE (Attentes et Satisfaction des Patients et de leur Entourage), pour son engagement inégalé envers la satisfaction des patients.

Depuis la mi-2022, le CHL participe activement au projet ASPE, une initiative visant à améliorer la qualité des soins et des services au sein des hôpitaux participants.

Un taux de satisfaction de 87%

Ce projet ASPE a donné au CHL l'occasion de comparer ses résultats d'enquêtes de satisfaction avec ceux de 11 autres institutions de soins en Belgique. **Entre avril et septembre 2023, le Laboratoire du Sommeil du CHL a ainsi fait l'objet d'une enquête de satisfaction, à laquelle 232 patients ont participé. Avec un taux de satisfaction impressionnant de 87%**, le Laboratoire du Sommeil du CHL s'est démarqué parmi ses pairs, obtenant le meilleur résultat des 12 institutions évaluées en termes de **satisfaction globale, d'humanité et de communication avec les patients**. En reconnaissance de cette performance exceptionnelle, le Laboratoire du Sommeil du CHL s'est vu décerner un **diplôme ASPE**. Lors de la remise du diplôme, la direction du CHL a tenu à féliciter l'équipe du Laboratoire du Sommeil pour son travail quotidien.

Des solutions de prise en charge face à une demande croissante

Gil Wirtz, pneumologue au CHL et chef du service de Pneumologie du CHL, commente ce prix: «*Nous sommes extrêmement satisfaits de ces résultats. Nous espérons continuer à améliorer la qualité de la prise en charge des patients souffrant d'un syndrome d'apnée du sommeil, dont*



“ Les patients sont désormais de plus en plus sensibilisés aux problèmes de santé liés au sommeil, tels que les apnées du sommeil, ce qui les incite à consulter. ”

la prévalence ne cesse d'augmenter ces dernières années au Luxembourg, notamment en raison de l'obésité croissante. Au décours de l'année 2023, nous avons réalisé 1.100 examens au Laboratoire du Sommeil; surtout des polysomnographies mais aussi des tests diurnes de vigilance. Plus de 400 patients ont pu être équipés par un appareillage de ventilation nocturne de type CPAP ou Bipap. Grâce à l'implication directe des infirmiers dans l'éducation thérapeutique, la majorité des patients ont pu rentrer au domicile le lendemain de leur polysomnographie avec leur appareillage. Pour augmenter notre capacité d'accueil de patients, nous avons réalisé de plus en plus de split-night, ce qui nous a permis de faire le diagnostic et la prise en charge au décours d'un seul enregistrement de nuit. Le développement de la télémédecine nous a permis de faciliter le suivi du patient au domicile, en réduisant la nécessité de revenir à l'hôpital dans la période d'essai de la ventilation.

Nous espérons que dans les prochaines années la filière ambulatoire pourra se développer progressivement. Nous espérons que la CNS acceptera la prise en charge des CPAP sur base d'examen polygraphiques ambulatoires chez des patients sans comorbidités, afin de libérer des places au Laboratoire du Sommeil pour les cas complexes.»

Le **Dr Nathalie Coppens, médecin spécialiste en pneumologie au CHL**, évoque par ailleurs l'une des principales causes des délais d'attente considérables pour une consultation au sein du Laboratoire du Sommeil, une situation qui affecte non seulement les services du CHL, mais également de nombreux autres hôpitaux: *«Malgré l'optimisation de notre filière de soins, le nombre croissant de demandes de prise en charge entraîne des attentes prolongées. L'afflux croissant de personnes cherchant à améliorer leur qualité de sommeil a engendré une forte augmentation des demandes de consultations au sein du Laboratoire du Sommeil du CHL. Les patients sont désormais de plus en plus sensibilisés aux problèmes de santé liés au sommeil, tels que les apnées du sommeil, ce qui les incite à consulter. Par ailleurs, l'augmentation de la prévalence nationale de l'obésité entraîne une augmentation des patients souffrant d'un syndrome d'apnées du sommeil.»*

Prise en charge multidisciplinaire des apnées du sommeil au Laboratoire du Sommeil

Le **Laboratoire du Sommeil** est une **unité de soins spécialisée dans le diagnostic et le traitement des principales maladies du sommeil** (apnées du sommeil, insomnies, somnambulisme, narcolepsie, parasomnies, syndrome des jambes sans repos, etc...).

L'équipe pluridisciplinaire comprend, entre autres, des neurologues, pneumologues, des médecins ORL, des psychiatres et des infirmières spécialisées.

Les pneumologues assurent la prise en charge des patients atteints de syndrome d'apnées du sommeil et d'insuffisance respiratoire avec hypoventilation nocturne justifiant une ventilation nocturne.

Les neurologues organisent la prise en charge des hypersomnies sévères sans syndrome d'apnées du sommeil, du **syndrome des jambes sans repos** et des parasomnies. Certaines insomnies sévères sont prises en charge en neurologie ou en psychiatrie dans le cadre d'une thérapie cognitivo-comportementale. ●



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.

Précieuse mélatonine

Changement d'heure, journées de plus en plus longues... Vous pensez à la mélatonine, et vous avez raison, car quantité de perturbateurs peuvent dérégler sa sécrétion par notre organisme. Mais tous les suppléments de mélatonine ne se valent pas.



L'âge qui avance, mais aussi l'exposition à la lumière, y compris celle des écrans d'ordinateurs, tablettes et smartphones, peuvent affecter le taux de mélatonine dans le corps. C'est pourquoi des suppléments de mélatonine peuvent être une option intéressante.

Bio-Mélatonine Complex

Bio-Mélatonine Complex, des laboratoires *Pharma Nord*, est un complément alimentaire qui contient 0,29 mg de mélatonine en substance active par comprimé. Bio-Mélatonine Complex contient aussi, outre de la mélatonine, de la niacine (vitamine B3). La niacine contribue au fonctionnement normal du système nerveux, au fonctionnement psychique normal, à un métabolisme énergétique normal et à la réduction de la fatigue et de l'épuisement.

Avec un complément alimentaire tel que Bio-Mélatonine Complex vous obtenez de la mélatonine pure de haute qualité dans chaque comprimé à faire fondre sous la langue. Bio-Mélatonine Complex est tout à fait sûr et contient une quantité standardisée de mélatonine afin que vous sachiez que la quantité de substance active ingérée est exactement la même pour chaque comprimé. Laissez-le fondre sous la langue juste avant d'aller dor-

mir, et bénéficiez d'une absorption optimale de la substance active afin de vous réveiller en pleine forme le matin.

L'atout d'un comprimé orodispersible

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

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

Bio-Mélatonine Complex n'engendre pas d'accoutumance, ni de dépendance.

A prendre juste avant le coucher. Laisser fondre lentement sous la langue. ●

Le saviez-vous?

Alors que l'on pensait initialement que la mélatonine régulaient uniquement les rythmes circadiens, des études récentes indiquent qu'elle a un effet considérable sur divers organes et systèmes physiologiques, tels que l'immunité, la fonction cardiovasculaire, la défense antioxydante et l'équilibre lipidique. En tant que puissant antioxydant, anticancéreux, anti-inflammatoire et immunorégulateur, de multiples applications thérapeutiques ont été proposées pour la mélatonine.



Formoline L112: une aide efficace pour *perdre du poids*

Une étude clinique publiée en 2023 dans la revue Nutrients a montré que les participants ayant pris du Formoline L112, en complément d'un régime alimentaire sain et d'une activité physique accrue, ont perdu en moyenne 3 fois plus de poids, et plus rapidement, qu'en suivant uniquement les recommandations du régime. Pourquoi?

Formoline L112 contient une fibre alimentaire active d'origine naturelle, sous forme de comprimés: la polyglucosamine L112. Cette fibre d'origine naturelle a la particularité étonnante de fixer les graisses: 1 g de cette fibre fixe au moins 80 g de graisses et d'acides gras libres qui ne peuvent donc être absorbés par le corps. Résultat: on perd du poids plus aisément, de manière naturelle, et ce sans interférer avec le métabolisme.

Avantages pour la santé

Avec Formoline L112, il est possible de perdre du poids avec un régime modéré. Une perte de poids de 5% présente déjà des avantages pour la santé: réduction des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, diminution des contraintes et de l'usure de vos articulations...

La prise de polyglucosamine L112 entraîne une perte de poids significativement plus forte et plus rapide (environ 50% de plus) que la prise d'un placebo (sans ingrédient actif) dans les mêmes conditions d'un régime modéré.

A utiliser en complément d'une alimentation équilibrée

Formoline L112 agit principalement sur l'obésité causée par un régime riche en graisses (charcuteries, fromage, chips, pâtisseries, aliments frits, etc.). La prise de Formoline L112 doit donc aussi s'accompagner d'une alimentation équilibrée, hypocalorique et saine, en



veillant à éviter les aliments riches en sucre, comme les boissons sucrées, ainsi que l'alcool. Bon à savoir: Formoline L112 convient aux personnes souffrant de diabète et ne contient ni exhausteur de goût, conservateur ou colorant, ni gélatine, gluten, lactose, protéines lactiques ou cholestérol. ●



Formoline L112 est un dispositif médical à base de... D-glucosamine et N-acétyl-D-glucosamine provenant de carapaces de crustacés! Formoline L112 est un dispositif médical qui aide à la réduction pondérale. Il est ainsi utilisé comme traitement adjuvant pour combattre l'obésité ou le surpoids. Il est adapté aux personnes diabétiques. Formoline L112 est testé et certifié conformément aux réglementations européennes relatives aux dispositifs médicaux, avec un suivi de qualité et une surveillance de production «made in Germany»... *Premiumqualität und höchste Produktsicherheit.*

Pour une **détox** ciblée

Notre mode de vie moderne favorise les régimes alimentaires riches en graisses et sucres mais pauvres en fibres, vitamines et oligoéléments. De surcroît, l'organisme absorbe en permanence des xénobiotiques, molécules présentes dans l'environnement et les aliments. Il peut s'agir de métaux lourds, médicaments, pesticides, polluants, etc.

La gamme détox des laboratoires *Nutergia* apporte une réponse sur mesure.

Conséquence: les principaux organes de la détoxification que sont le foie, les reins et les intestins sont sur-sollicités. Les déchets s'accumulent, entraînant difficultés digestives, somnolence, manque d'énergie.

Il est temps de faire le ménage de printemps pour un nettoyage en profondeur de l'organisme! En effet, c'est souvent aux changements de saison que l'organisme a besoin d'un petit coup de pouce pour retrouver bien-être et bonne santé. En d'autres termes, il faut DE-TO-XI-FIER !

Une détox ciblée est une détox en 2 temps

Pour détoxifier le corps rapidement, La priorité est de neutraliser les toxiques: cette étape se déroule au niveau du foie, la grande usine de traitement des déchets de l'organisme. Il faut ensuite soutenir l'organisme dans son effort, en activant les organes d'élimination que sont les reins, la vésicule biliaire et les intestins.

1^{er} temps: **ERGYDETOX**, la détox en profondeur

ERGYDETOX est une formule unique et complète renfermant 18 actifs: plantes, acides aminés, vitamines et minéraux, pour une action en profondeur.

Ce complément alimentaire contient du pissenlit qui soutient la détoxification de l'orga-

nisme, et de l'ail, qui protège le foie et participe à l'élimination des toxiques du corps. La formule est complétée par l'ajout de radis noir et brocoli.

Manganèse, cuivre, zinc et sélénium, quant à eux, contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

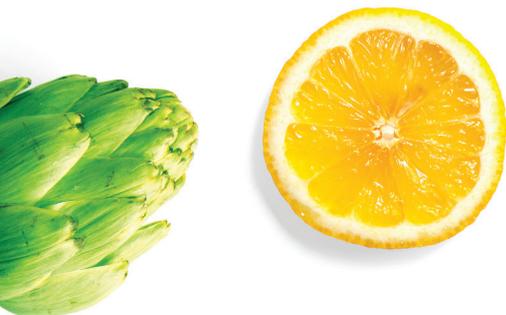
Les acides aminés (taurine, cystéine et méthionine) et le sulforaphane (substance active du brocoli) s'associent avec 5 vitamines du groupe B: vitamines B2, B3, B6, B9 et B12, qui contribuent à réduire la fatigue.



ERGYDETOX pourra être conseillé en cas de besoin de détoxification lorsque l'organisme est exposé à la présence de polluants et/ou de métaux lourds: tabac, pollution atmosphérique, amalgames dentaires métalliques dont émanent des composés mercurés, etc.

2^e temps: **Aller plus loin en ciblant la détox qui convient**

ERGYDETOX peut être associé aux compléments alimentaires ERYDRAINE ou ERGYEPUR. Ces deux phytominéraux combinent les bienfaits des plantes et l'action des oligoéléments protecteurs des cellules contre le stress oxydatif (sélénium, zinc, cuivre, manganèse), pour une élimination tout en douceur.



Pour une détox rénale: ERGYDETOX + ERGYDRAINE

ERGYDRAINE contient de la reine des prés et de l'aubier de tilleul reconnus pour favoriser l'élimination rénale. Il est conseillé pour aider à faciliter la perte de poids grâce au cassis dans le cadre d'un régime alimentaire adapté.

ERGYDRAINE pourra être conseillé :

- en cure de printemps (et au moment des changements de saisons),
- en complément lors d'un contrôle du poids,
- pour soutenir les fonctions de détoxification et d'élimination de l'organisme.

Pour une détox hépatique: ERGYDETOX + ERGYEPUR

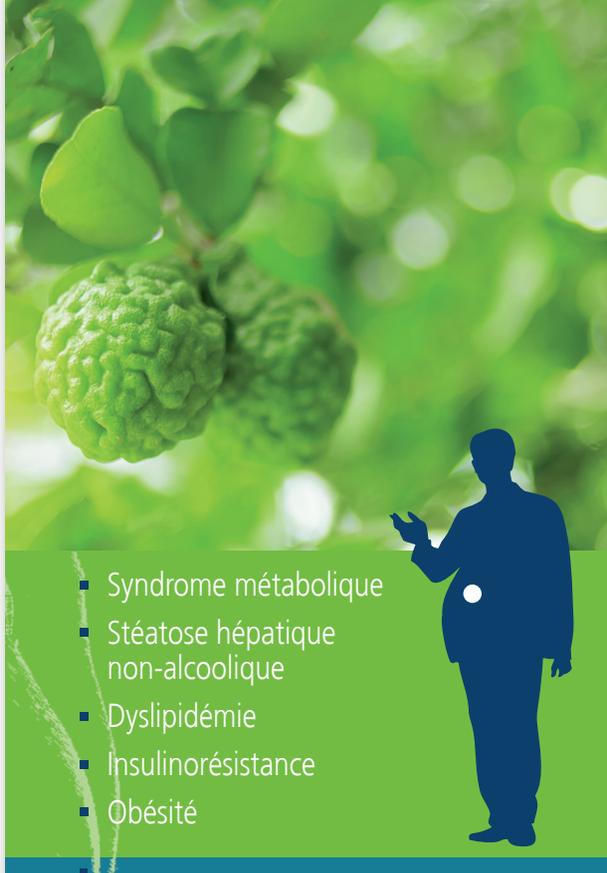
ERGYEPUR est un complément alimentaire contenant de l'artichaut qui contribue à la détoxification. Les fonctions du foie et de la vésicule biliaire sont également soutenues par le chardon-marie.

ERGYEPUR pourra être conseillé pour :

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



Demandez conseil
à votre pharmacien



- Syndrome métabolique
- Stéatose hépatique non-alcoolique
- Dyslipidémie
- Insulinorésistance
- Obésité

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.

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 dîner
- => maintien d'une glycémie normale et d'un métabolisme énergétique normal

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

AWT
Another Way to Treat

Le rôle de l'anxiété dans l'apparition d'un *burn out*

L'anxiété et le burn out font partie des fléaux de la santé mentale au XXI^e siècle. Enormément de personnes sont extrêmement stressées et anxieuses. Nous avons fait appel à une spécialiste pour décoder tout cela.

Sandrine Stauner-Facques
et Nadia Augusto



Notre spécialiste

Il s'agit de Nadia Augusto qui est neurobiologiste et neurothérapeute depuis 2018. Elle s'est spécialisée dans le burn out, la dépression et l'anxiété. Elle propose des accompagnements en combinant la biologie, les neurosciences et les médecines douces. Elle anime la chaîne YouTube *Neuro Naturel* pour partager avec le plus grand nombre son savoir et ses conseils.

Nadia Augusto dans sa pratique voit très bien que les personnes qui viennent la voir pour un burn out ont souvent un terrain anxieux de base (ce qui est en fait plutôt logique).

Si les personnes anxieuses sont plus à risque de faire un burn out, cela ne signifie pas forcément qu'elles en feront un. A l'inverse, si une personne fait un burn out, celle-ci avait probablement un terrain anxieux.

“ Le burn out est un effondrement total des ressources au niveau physique, mental et émotionnel. ”

Le burn out, une histoire de stress

Il est bon de rappeler ce qu'est le burn out: un épuisement physique, mental et émotionnel (c'est ce qu'on appelle la triade du burn out). Cet épuisement, qui est finalement total, peut intervenir dans n'importe quel domaine de vie:

- l'épuisement professionnel est le plus connu;
- il existe le burn out de l'aidant (quelqu'un ayant sous son toit un parent Alzheimer, un conjoint handicapé, un enfant avec un trouble du spectre autistique...);
- il y a le burn out parental, dont les femmes sont plus touchées, car elles s'occupent encore des enfants en plus de leur travail.

Le burn out apparaît donc dans différentes sphères de la vie. Il appartient à une des trois catégories citées mais peut également être mixte (multifactoriel).

Ces trois types d'épuisement apparaissent suite à un stress chronique dont l'intensité et la durée sont trop longues pour y faire face. La conséquence est que le corps n'a plus véritablement le temps de se reposer, de se régénérer profondément et correctement. Un épuisement va



s'installer et il devient chronique. Au bout d'un moment le corps n'aura plus suffisamment de ressources pour faire face à ce stress et il va s'effondrer. Le burn out est cet effondrement total des ressources d'une personne au niveau physique, mental et émotionnel.

Une personne atteinte de burn out ne parvient plus à se lever le matin, dort beaucoup et certaines ne sont plus capables de s'occuper d'elles-mêmes.

L'anxiété draine énormément l'énergie

L'anxiété est une réaction qui nous permet de nous préparer au danger. A l'origine, c'est une réaction de survie qui est utile et qui est provoquée par la peur qui, elle aussi nous prépare au danger s'il y en a un. Dans notre société moderne, on peut se sentir stressé constamment et être anxieux. L'anxiété se dérégule et commence à apparaître dans des situations où elle n'est pas vraiment justifiée. Certaines personnes ont même peur de sortir de chez elles. Cette anxiété non justifiée devient pathologique, dysfonctionnelle et dans ce cas, on parle de troubles anxieux.

Mais quel est le lien avec le burn out? L'anxié-

té permanente active une réaction de stress constant et quand le stress est actif dans le corps, il va provoquer d'abord de l'adrénaline puis du cortisol en forte quantité. Le cortisol est une hormone qui aide à augmenter le métabolisme et mobiliser toutes les ressources du corps humain.

Les cellules vont donc utiliser toute leur énergie pour faire face à ce danger et laisser tout le reste de côté. Le stress va donc puiser dans toutes les réserves d'énergie sans les recharger. L'anxiété va vraiment favoriser l'épuisement physique de la personne.

L'anxiété et les conséquences cognitives et émotionnelles en lien avec le burn out

L'anxiété provoque une hypervigilance et une hyperréactivité. Sur le très court terme, cela nous permet de nous préparer au danger et cela augmente même les capacités de mémoire, de concentration et de réflexion.

Quand cette anxiété devient chronique, elle va contribuer à épuiser le cerveau, diminuer les capacités de mémoire, de concentration et de réflexion. Dans ce cas, sur le long terme, cela va participer à l'épuisement mental du burn out.

Pour l'aspect émotionnel: les personnes anxieuses vivent des émotions fortes et ont tendance à avoir des difficultés à réguler leurs émotions (comme les personnes en burn out). Un certain yo-yo émotionnel peut s'installer, ce qui est difficile à vivre et qui est émotionnellement épuisant sur le long terme.

Au début les personnes font des efforts pour contrôler leurs émotions mais au fil des semaines et des mois s'installe cet épuisement émotionnel. L'anxiété participera elle aussi à cet état d'épuisement émotionnel du burn out. ●

neuronaturel.com

*L'avis de notre experte
Nadia Auguste*



lbh.lu/m2irn

Ménopause rime avec métamorphose



Pendant la ménopause, voire la périménopause, la diminution des sécrétions hormonales ovariennes peut entraîner bouffées de chaleur, douleurs et fatigue. La masse osseuse, la morphologie, la peau et les cheveux évoluent et les risques cardiovasculaires sont accrus.

Sandrine Stauner-Facques
et Stéphanie Gilot

A cette période de la vie, se faire aider par un(e) diététicien(ne) permet de rééquilibrer son alimentation sans restriction ni frustration, en évitant les troubles alimentaires associés aux régimes «miracles». Seules 20 à 25% des femmes ressentent ces troubles, donc il faut relativiser et rester positive, c'est crucial!

Profitions des bienfaits de l'alimentation et de l'activité physique pour passer ce cap avec sérénité, en suivant des principes qui allient plaisir et santé sur le long terme.

Principe numéro 1

Augmentez la consommation de protéines (viande, poisson, œuf, légumineuses) pour maintenir la masse musculaire et osseuse. Privilégiez les viandes blanches peu grasses, riches en vitamine B12 et en fer.

Principe numéro 2

Limitez les produits sucrés, les céréales raffinées et les aliments ultra-transformés pour le stockage des graisses. Privilégiez les céréales complètes qui sont rassasiantes et ont un indice glycémique plus bas, réduisant ainsi les besoins en insuline.

Principe numéro 3

Augmentez la consommation d'aliments riches en oméga 3 pour réguler l'inflammation, l'humeur, le poids et réduire les triglycérides et le risque cardiovasculaire.

Les sources incluent les huiles de colza, de noix, de lin, les poissons gras (truite, saumon, thon, maquereau, sardines, hareng, anchois) ainsi que les graines oléagineuses comme les amandes, les noix du Brésil, les noix et les noisettes.

Principe numéro 4

L'apport en fibres est impératif à travers les légumes, les fruits et les céréales complètes puisque celles-ci apportent des vitamines et des minéraux tout en octroyant un sentiment de satiété, évitant les grignotages.

Principe numéro 5

La consommation de produits riches en calcium et vitamine D favorise le remodelage du tissu osseux. On trouve le calcium dans les

produits laitiers, les amandes, les légumes crucifères et certaines eaux minérales, tandis que la vitamine D se trouve dans l'huile de foie de morue, les poissons gras et les œufs.

Son apport principal provient néanmoins du soleil, donc une activité physique de plein air comme la marche rapide est recommandée.

Principe numéro 6

La répartition des prises alimentaires sur trois repas principaux réguliers permet d'échapper aux grignotages. On évite les aliments chauds ou épicés, les produits sucrés, l'alcool, le café, le thé et le tabac. Privilégiez des repas légers, surtout le soir, pour ne pas perturber la température corporelle pendant la digestion.

Principe numéro 7

Une assiette équilibrée et dégustée en bonne compagnie est encore plus appétissante avec ses couleurs, ses saveurs et ses odeurs. Mangez dans le calme, en pleine conscience et en déconnectant. ●

Qui est Stéphanie Gilot ?

Diététicienne diplômée d'Etat, Stéphanie est agréée par le Ministère de la Santé et par la CNS. Elle est membre du Conseil d'Administration et Trésorière de l'Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg et également membre de l'Association Luxembourgeoise du Diabète.

- Retrouvez-la sur son site nutridiet.lu
- Rdv sur Doctena ou sur le site du cabinet médical cmbeimschlass.lu
- Tél: 661 278 100

2 menus et une
recette bonus



lbh.lu/85s7p

Fatigué de compter les moutons ?

Bio-Melatonine Complex
Sublingual



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



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

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

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



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

Scannez le code QR
et inscrivez-vous.

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.be/fr

L'Hyrox pour les mordus de course et de CrossFit

On connaissait le CrossFit, ce sport basé sur des enchaînements de mouvements entre haltérophilie et fitness. L'Hyrox? Ça vous dit quelque chose? C'est le sport ultra tendance, mais récent, qui combine justement le CrossFit à la course à pied. Découverte.

Sabrina Frohnhofner

Vous avez envie de nouveautés? On en a une de taille. L'Hyrox, ça vous inspire quoi? Ce sport hybride a vu le jour en 2017 en Allemagne grâce à l'entrepreneur Christian Toetzke (PDG d'Upsolut Sports GmbH) et le triple médaillé olympique et champion du monde de hockey sur gazon, Moritz Furste. Le nom Hyrox n'est pas un hasard. Il est la jonction des termes «hybride» et «rockstar», une alliance qui met en avant l'esprit avant-gardiste et l'audace de cette discipline. Défini comme la «World Series of Fitness», il transcende les disciplines conventionnelles, fusionnant l'effervescence de la course avec la rigueur des WOD fonctionnels.

8 km au pas de course

Les épreuves au programme d'une compétition sont les suivantes: 1 km de course, 1.000 m de *SkiErg* (ergomètre de ski sur 1.000 m), 1 km de course, 50 m de *Sled Push* (poussée de traîneau sur 50 m), 1 km de course, 50 m de *Sled Pull* (tirage de traîneau sur 50 m), 1 km de course, 80 m de *Burpee Broad Jumps* (pompes et sauts sur 80 m), 1 km de course, 1.000 m de rameur, 1 km de course, 200 m de *Farmer Carry* (marche avec poids dans chaque main sur 200 m), 1 km de course, 100 m de *Sandbag Lunges* (fente marchée avec sac sur 100 m), 1 km de course, 100 *Wall Ball* (squat avec lancers de médecine-ball). Le poids varie en fonction de la catégorie dans laquelle un athlète se situe. Ludovic Gérard est tombé dedans par hasard. «J'ai pratiqué l'athlétisme à haut niveau durant des années en France et lorsque j'ai mis un terme à ma carrière j'ai cherché quelque chose



“ C'est le sport de la maturité, celui qu'on pratique pour performer intelligemment. Beaucoup d'anciens athlètes en raffolent. ”

qui pouvait me plaire. J'ai découvert les courses d'obstacles. Ça a été le déclencheur.» L'hiver et ses contraintes météo ont incité Ludovic à tester autre chose. «J'ai expérimenté l'Hyrox: ça ressemble au fitness, ça plaît aux adeptes de trail et ça permet aussi de performer.»

Désormais préparateur physique au Luxembourg, il admet apprécier le mélange des mouvements, de cardio, de fitness et de musculation. «Ce qui est chouette c'est que tout le monde peut pratiquer, hommes et femmes au-delà de 16 ans, car c'est une discipline de la maturité, selon moi. On y vient après avoir testé d'autres activités. Lorsqu'on a réussi à faire le deuil du passé, c'est un peu mon cas. On a besoin d'un sport différent qui nous motive.» En compétitions, les catégories varient en fonction de l'âge et du poids.

Écouter son corps

Vitesse, puissance, force et endurance sont donc les compétences indispensables à développer pour espérer se hisser en haut du clas-





Une discipline à la mode à travers le monde

Originaire de Hambourg, en Allemagne, l'Hyrox compte déjà plus de 120.000 pratiquants dans 24 pays. Au cours de la saison 2021-22, les Pays-Bas, le Royaume-Uni et l'Espagne ont accueilli leur premier Hyrox. En 2022-23, l'Irlande, la Grèce, la Suède, le Danemark ont été ajoutés au calendrier. La scène Hyrox vibre au rythme des compétitions qui se déploient partout dans le monde. Avec plus de quarante courses mondiales en 2023, rassemblant 90.000 athlètes et 50.000 spectateurs, ce sport s'affirme petit à petit comme une référence. Une compétition qui combine 1 km de course à pied et un exercice de cross training, à répéter 8 fois, s'est déroulée le samedi 11 novembre dernier au Parc des Expositions Porte de Versailles à Paris; 3.500 personnes y étaient inscrites. En France, cet événement porte désormais le nom de *FITNESS PARK HYROX* après la signature d'un partenariat entre les organisateurs et la franchise française de clubs de fitness.

En 2024 plusieurs événements auront lieu: «à Nice, en juin, des Mondiaux seront organisés. Mais c'est un sport excessif financièrement car il y a les déplacements, l'hébergement, l'inscription à payer. Personnellement, je me limite à sept compétitions par an. En avril, je suis allé à Rotterdam.» Pour l'heure peu de salles sont labellisées en France et au Luxembourg. Ça ne devrait pas durer au vu de l'engouement planétaire.

⇒ **Note:** Ludovic Gérard est préparateur physique à Niederkorn. + 352/691 914 348.

sement. Pour les sportifs réticents à l'idée de se lancer, l'Hyrox est généralement moins «technique» que le CrossFit, car les exercices choisis n'impliquent pas autant de compétences.

C'est accessible mais il faut surtout écouter son corps. «C'est une discipline exigeante, et malheureusement peu encadrée. On ne demande pas de certificat médical. Pourtant comme dans tous sports, la blessure n'est pas écartée.» Pour l'éviter, il conseille une régularité et un entraînement trois fois par semaine. «On peut compléter avec de la récupération active: footing ou marche.»

Côté équipement, optez pour une bonne paire de baskets, des genouillères peuvent être utiles. Un gilet lesté peut servir si vous souhaitez vous entraîner plus intensément.

Les piliers de la discipline

Entraînement fonctionnel: la spécificité de l'Hyrox réside dans sa combinaison de la course et des exercices fonctionnels. Intégrez des séances de CrossFit, des circuits training ou

des séances de HIIT (*High Intensity Interval Training*) pour améliorer votre force, votre endurance et votre agilité.

Course à pied: ne négligez pas l'aspect cardio. Les sessions de course régulières, de différentes intensités et distances, seront bénéfiques.

Nutrition: adoptez une alimentation équilibrée, riche en protéines, en glucides complexes et en bons lipides pour soutenir votre régime d'entraînement.

Récupération: la récupération est tout aussi cruciale. Assurez-vous d'inclure des séances d'étirement, des séances avec des appareils d'électrostimulation, de yoga ou de méditation pour favoriser la récupération musculaire et mentale. Vous l'aurez compris, l'Hyrox est bien plus qu'une simple compétition; c'est une invitation à repousser ses limites. Avec sa structure unique, ses catégories diversifiées et son esprit de communauté, il offre un terrain de jeu où chaque effort compte, où chaque participant peut briller. ●

Faut-il donner de l'argent de poche à vos ados?

Maîtriser leurs dépenses et leur faire prendre conscience de la valeur des choses, tout cela fait partie de l'apprentissage des enfants et surtout des adolescents. Un parent sur deux verse de l'argent de poche. Mais est-ce vraiment nécessaire?

Sabrina Frohnhofner

Selon le baromètre annuel de Pixpay de 2022 - un organisme qui a créé son *Teenage Lab* en 2020 qui s'appuie sur des données recueillies parmi 100.000 jeunes - parmi les enfants de plus de 10 ans, un sur deux touche de l'argent de poche. Il s'agit d'une somme fixe que l'on choisit de remettre régulièrement à son enfant sans contrepartie. Ce gage de confiance est un premier pas vers l'autonomie financière: il apprend à développer des compétences comme la planification, la budgétisation et l'épargne, qui lui seront utiles tout au long de sa vie. «L'argent de poche régulier permet à l'ado d'apprendre à gérer un budget en se familiarisant avec la valeur de l'argent.», conforte Laurence Peltier, psychologue de la famille.

Ils sont bien plus nombreux, environ 90%, à recevoir un pécule de leurs parents de manière plus ou moins régulière, mais en versant l'argent de façon mensuelle ce geste est présenté comme une manière d'apprendre à gérer un budget, comme l'adulte qui a un salaire à respecter et qui n'est pas extensible au gré des besoins. En moyenne, d'après diverses études, 33 euros seraient alloués par mois à un jeune, mais tout dépend de son âge et de ses besoins.

Libre de dépenser

Votre enfant doit être laissé libre de disposer et donc de dépenser son argent comme il l'entend. Il doit pouvoir se faire de petits plaisirs: s'acheter des cartes de jeux, du maquillage, des bonbons. Cette liberté est bien utile pour apprendre à dépenser judicieusement son pécule et à repérer ce qui est cher et ce qui est à sa portée.

Si en principe, vous n'avez pas droit de regard

“ C'est vers 11 ans, que les parents décident bien souvent de verser de l'argent de poche à leur enfant. ”

sur ses dépenses, cela ne vous empêche pas de les surveiller néanmoins. Sans chercher à lui faire la morale, vous pouvez le guider dans ses choix en lui montrant l'intérêt des économies. Il deviendra ainsi un consommateur averti.

A quel âge peut-on commencer?

Dès 6-7 ans, vous pouvez commencer à lui donner un peu de sous. A ce stade, votre enfant n'a pas encore de réels besoins. Mais cet argent est une manière de lui dire que vous avez confiance en lui, et de le faire entrer dans le monde des grands. Donnez-lui une pièce de temps en temps, en plus de celles laissées par la petite souris. Mais ne lui dites pas systématiquement quoi en faire. Achetez avec lui une tirelire pour qu'il y glisse la monnaie et invitez-le parfois à compter son pactole, c'est une façon aussi de l'aider à calculer, de quoi joindre l'utile à l'agréable!

A partir de 12 ans, votre ado sort avec ses copains. Face à ce désir légitime de liberté, revoyez son argent de poche à la hausse. Parallèlement, mettez les choses à plat. Vous vous engagez à lui verser cette somme, mais ne craignez pas de demander en retour qu'il en fasse bon usage. Vous pouvez admettre qu'il achète parfois des gadgets et autres futilités dont raffolent les jeunes de son âge, s'il fait aussi l'effort de mettre de côté pour un achat plus utile.

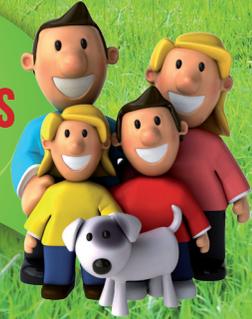


AVEC LOUPE

CART-A-TIC

L'ARME EFFICACE
CONTRE LES TIQUES

www.cart-a-tic.com



Surtout dites non au gaspillage et aux achats dangereux comme les cigarettes ou l'alcool. Soyez dans la prévention et la bienveillance. C'est dès maintenant qu'il doit saisir que tout n'est pas permis. En revanche, restez tolérants quant à ses choix, c'est le seul moyen pour lui d'apprendre à mieux dépenser.

Les plus de 15 ans ont d'autres besoins et sont de vrais boulimiques de la consommation. Surtout les filles entre vêtements et maquillage. Rien de plus normal, mais pas question pour vous de financer toutes leurs envies. Calculez et discutez-en et proposez-lui de gérer lui-même cette somme forfaitaire surtout s'il mange hors du lycée ou s'il doit payer son bus. Il estime que c'est trop peu? Aidez-le à trouver un petit boulot: baby-sitting, cours de soutien, pet-sitting, petits bricolages... Gagner de l'argent va l'aider à dépenser différemment.

L'argent ne doit pas être source de chantage

Ne prenez pas l'habitude de rétribuer l'aide à la maison ou les bons résultats scolaires, même si c'est tentant. Il travaille pour lui-même, pas pour arrondir son magot! Inversement, évitez de lui supprimer son argent de poche en guise de punition. L'argent ne doit pas devenir un moyen de chantage. ●

La carte bancaire: une option à ne pas négliger

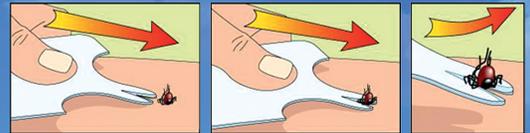
Si jusque-là les banques traditionnelles pouvaient associer une carte de retrait à un livret d'épargne ou un livret jeune détenu par un mineur dès 12 ans, la vulgarisation des achats en ligne a poussé les banques en ligne à aller plus loin. Certaines proposent des offres spécifiques accessibles à partir de 10 ans. Les parents ont évidemment accès au compte, mais c'est une bonne alternative pour leur permettre de faire comme les grands.

REVOLUT propose même, en accessoire d'un compte adulte ouvert par l'un des deux parents, d'ouvrir un sous-compte à l'enfant dès son 6^e anniversaire et de mettre à disposition une carte. Mais n'allons pas trop vite en besogne...

Retrait sécurisé et efficace des tiques chez l'humain et chez l'animal

Sans pince à tiques

La SafeCard relève d'une technique nouvelle: la tique est éliminée de façon rapide et efficace, quelle que soit sa taille. La SafeCard a été développée en étroite collaboration avec des scientifiques, biologistes et médecins spécialisés en infectiologie et parasitologie. Elle a été conçue pour être appliquée sur toutes les parties du corps. La SafeCard peut aussi être utilisée pour retirer les dards d'abeilles.



Format carte de crédit



CNK: 3736-105
Vendu exclusivement
en pharmacie

Ces **troubles** qui les empêchent de bien grandir

Vous constatez que votre enfant stagne ou éprouve des difficultés d'apprentissage? S'agit-il d'un retard ou d'un trouble sensoriel voire neuro-développemental? Laurélia Steinmetz, spécialiste de la question, démêle le vrai du faux.

Sabrina Frohnofer



Votre enfant semble différent des autres: il se replie sur lui-même et à l'école ça ne se passe pas très bien? *«Avant d'imaginer quoi que ce soit, il est primordial d'effectuer un test de la vue et de l'audition, pour être certain que le souci ne soit pas sensoriel»*, préconise Laurélia Steinmetz, diplômée dans les troubles du neuro-développement et formatrice en France et au Luxembourg. Une fois le doute levé, si un blocage est constaté, il est essentiel de trouver l'origine du problème. *«Un petit qui ne dessine pas, qui ne fait pas de puzzle ou qui ne joue pas, ça doit mettre la puce à l'oreille. Il peut présenter un trouble des apprentissages ou de l'autisme.»*

Les difficultés d'apprentissage

Les troubles spécifiques des apprentissages, dont l'ex-dyslexie, concernent des enfants qui ont de façon persistante du mal à lire et à comprendre des textes lus. Si au-delà de 7 ans, ils butent sur des mots, ou des lettres, le mieux est de les emmener chez un orthophoniste. Concernant le trouble spécifique du langage oral, ex-dysphasie, il s'agit de difficultés à s'exprimer, *«parfois il y a des inversions de mots»*. Un petit qui peine à coordonner ses mouvements ou qui est maladroit peut souffrir de dyspraxie. *«En principe, il n'aime pas le sport. Il lui arrive même de chuter fréquemment.»* Dans ce cas, le problème sera moteur.

1% de la population est autiste

Le trouble du spectre de l'autisme touche 1% de la population, *«l'enfant a du mal à interagir ou à communiquer, il a des intérêts et des comportements restreints et répétitifs.»* Ceux qui

présentent un TDAH, un déficit de l'attention, sont plus nombreux. *«On les dit souvent agités, mais les filles sont aussi touchées et sont souvent calmes. Un traitement existe pour leur permettre de grandir plus sereinement.»*

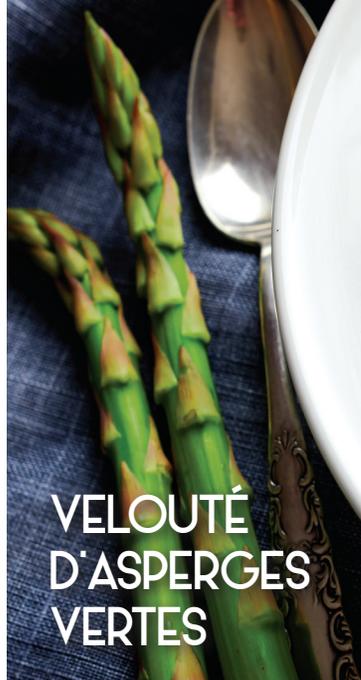
Quand s'alarmer ?

«Si votre enfant est trop calme ou à l'inverse trop agité, qu'il ne marche pas après 16 mois, consultez un pédiatre ou un médecin, car la cause est souvent génétique mais elle peut être multifactorielle. On peut atténuer les choses si le diagnostic est formulé de bonne heure, mais il n'en guérira pas.» Ces troubles présentent divers degrés. *«Un enfant ne ressemble pas à un autre»*, rappelle la professionnelle qui exerce depuis dix ans. Un enfant peut souvent présenter plusieurs particularités, ce qui est troublant. ●

Quand les faire dépister ?

Un bébé ou un enfant qui ne bouge pas, qui ne joue pas, qui n'interagit pas doit être vu par un médecin le plus tôt possible. *«Lui seul est capable d'établir un diagnostic à partir d'examen très précis.»* Avant 7 ans, il est conseillé, en cas de doute, de se tourner vers un professionnel, *«pour l'autisme, certains signes sont visibles dès 18 mois»*. Au Grand-Duché, neuf centres spécialisés en psychopédagogie ont été mis en place pour la prise en charge des jeunes à besoins spécifiques. Parmi eux, le CDA de Strassen se concentre sur la prise en charge des enfants présentant des troubles des apprentissages et/ou de l'attention. A Leudelage, le Scap propose un service de consultations ambulatoires pour les 4-18 ans.

RECETTES



VELOUTÉ D'ASPERGES VERTES



L'astuce de Sandrine:
J'ajoute des copeaux de
parmesan au moment de servir.
Le parmesan et l'asperge se
mariant parfaitement.

BAGHRIRS



L'astuce d'Anne:
Elles peuvent se cuisiner la
veille et être réchauffées
au micro-ondes en
quelques secondes.

VELOUTÉ D'ASPERGES VERTES

Ingrédients pour 4 personnes (en entrée)

- 500 g d'asperges vertes fraîches
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 3 c à s d'huile d'olive
- 4 tasses de bouillon de légumes
- Sel et poivre
- Quelques brins de ciboulette ou de persil hachés pour la garniture (optionnel)
- 2 carrés frais 0% (optionnel)
- Copeaux de parmesan (optionnel)
- 4 tranches de jambon cru et du pain (optionnel)

Mode de préparation

- Lavez les asperges vertes et coupez les extrémités. Coupez-les en morceaux d'environ 2-3 cm.
- Dans un wok, chauffez l'huile d'olive, ajoutez-y l'oignon haché et faites-le revenir pendant

quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail et faites-le revenir encore une minute.

- Ajoutez les morceaux d'asperges dans la casserole et faites-les revenir pendant quelques minutes en remuant.
- Versez le bouillon de légumes dessus. Portez à ébullition et laissez mijoter jusqu'à ce que les asperges soient tendres (15-20 min).
- Mixez votre soupe en ajoutant les carrés frais, le sel et le poivre.
- Servez le velouté d'asperges chaud, garni de quelques gouttes de jus de citron frais et de brins de ciboulette ou de persil haché si désiré.
- Accompagnez le velouté de croûtons ou d'une tranche de pain grillé avec une bonne tranche de jambon cru dessus...

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



BAGHRIRS

Ingrédients pour une vingtaine de crêpes

- 300 g de semoule de blé fine
- 5 g de farine de blé T55
- 1 c à c de sel
- 5 g de sucre
- 5 g de levure de boulanger fraîche
- 1 sachet de levure chimique
- 60 cl d'eau tiède

Mode de préparation

- Dans un saladier, mettre la semoule, la farine, le sel, le sucre, la levure boulangère et l'eau tiède. Mixer ces ingrédients avec un mixeur plongeant pendant 3 min.
- Y ajouter la levure chimique et mixer à nouveau 3 min.
- Laisser reposer la pâte durant une dizaine de minutes.
- Faire chauffer une poêle anti-adhésive, sans

matière grasse.

- Verser un peu de pâte sur la poêle (de la taille de pancakes). Cuire jusqu'à l'apparition de plein de petits trous. Ne pas la retourner! La crêpe est cuite lorsque la face inférieure est dorée.
- Répéter l'opération jusqu'à ce que la pâte soit terminée.
- Déguster avec du beurre et du miel ou ce que vous aimez.

Conseil

Les baghrirs peuvent se cuisiner la veille et être réchauffés au micro-ondes en quelques secondes.

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)

DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps
et retrouvez un transit idéal

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



CNPK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

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

Demandez conseil à votre pharmacien

”

Le syndrome général d'adaptation

Lorsque nous sommes confrontés à une situation stressante, notre corps réagit en déclenchant une série de réponses physiologiques pour nous préparer à faire face à la situation. Cela peut être bénéfique à court terme, mais un stress chronique peut avoir des effets néfastes sur la santé.

Sandrine Stauner-Facques/Estelle Bayiha



Il est donc important de développer des mécanismes de gestion du stress pour prévenir les effets négatifs sur le corps et l'esprit. Lorsqu'une menace survient, notre organisme a toujours le même mode de réponse qu'on peut décomposer en 3 phases selon la durée de la menace perçue.

1) La phase d'alarme

Lorsqu'une situation stressante se présente, le corps entre en état d'alarme. Le cerveau, en particulier l'hypothalamus et l'hypophyse, détecte le stress et active le système nerveux sympathique, entraînant la libération d'adrénaline et de noradrénaline.

Cela provoque notamment une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la pression artérielle, une dilatation des pupilles et une augmentation de la respiration. Ces réponses préparent le corps à réagir rapidement à la situation stressante.

Concrètement voici ce qu'il se passe: nos pupilles se dilatent, notre capacité respiratoire

“ Un stress chronique peut avoir des effets néfastes sur la santé. ”

augmente, le sang quitte en partie le système digestif pour aller se focaliser sur l'apport aux muscles.

2) La phase de résistance

Une fois le danger écarté un ralentissement général de l'organisme se met en place pour se détendre, relâcher les muscles, éliminer les toxines, ralentir le cœur et la respiration. Ce mécanisme est sans danger pour l'organisme puisque la phase 1 est de courte durée et que le retour au calme prend vite le relais.

En revanche, que se passe-t-il si le stress perdure? Pour s'adapter l'organisme entre en résistance: on parle ici de stress chronique. C'est l'activation de l'hormone phare du stress: le cortisol qui est générateur d'énergie et a donc une action anti-stress et anti-fatigue.

Néanmoins généré sur le long terme, son effet est délétère puisqu'il a des impacts physiologiques sur presque la totalité de l'organisme dont l'augmentation de la tension artérielle, la modification de la répartition des graisses, ou encore l'affaiblissement de la réponse immunitaire.

Bref c'est la dérégulation. Plus le temps passe



plus les émotions désagréables peuvent intervenir et s'installer (anxiété, angoisse, déception...). On peut même les refouler et s'installer dans cette résistance.

Les premiers dysfonctionnements apparaissent tels que les troubles du sommeil, vertiges, sautes d'humeur, dérèglement de l'appétit, baisse de libido etc.

Durant cette phase l'organisme perd beaucoup d'énergie, les glandes surrénales continuent de produire dopamine, adrénaline et cortisol et elles s'accumulent dans l'organisme.

Ces concentrations trop abondantes perturbent les fonctions métaboliques et peuvent aller jusqu'à dégrader le bien-être voire la santé mentale pouvant entraîner des pathologies comme la dépression, des comportements addictifs ou bien des accidents cardiovasculaires.

A terme l'épuisement s'installe, c'est le point culminant du stress, on perd la capacité à agir, l'ensemble de nos hormones qui nous aidaient à résister s'effondrent et nous passons en phase d'épuisement.

3) Phase d'épuisement

Si le stress persiste pendant une période prolongée et que les ressources du corps sont épuisées, le corps entre dans la phase d'épuisement (physique, psychique et émotionnel).

On peut alors parler de burn out. Il est l'une des conséquences ultimes d'une gestion du stress inadaptée. Les symptômes sont aussi nombreux que variés, nous pouvons citer en exemple: asthénie, douleurs gastriques et digestives, troubles de l'humeur, douleurs musculaires et articulaires, émotivité, tristesse, troubles de la mémoire, troubles du comportement alimentaire, etc.

Rappelez-vous que la gestion du stress est une démarche personnelle et qu'il peut être utile de combiner plusieurs stratégies pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous. Si vous vous sentez dépassé, n'hésitez pas à demander de l'aide professionnelle pour vous guider à travers cette période difficile. ●

Auraé

10A rue du puits, L-2355 Luxembourg

hello@auraebyestelle.com

auraebyestelle.com

La gestion du stress

Mieux gérer son stress permet non seulement d'améliorer son bien-être mais également sa performance, sa productivité et ses relations sociales.

*Vous pourriez
aussi aimer*



lbh.lu/9ku6d

Les sports canins à la conquête de l'aventure

Dans un monde où l'amitié entre l'homme et le chien transcende les simples balades au parc, le canicross et ses dérivés offrent une aventure palpitante pour les amateurs de sport et leurs compagnons canins débordant d'énergie. Les diverses disciplines combinent la puissance des chiens avec la passion des activités de plein air.

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons rencontré Kim Delleré, secrétaire de l'a.s.b.l. *Luxembourg Dogs* afin d'en savoir un peu plus...

Luxembourg Dogs

Créée il y a 7 ans, cette association existe dans le but de réunir les passionnés de chiens et de créer des entraînements et des compétitions. Toutes les activités que nous allons citer se pratiquent en-dessous de 25° pour la sécurité des chiens.

Le canicross

Le canicross est un sport où les coureurs, accompagnés de leur chien, sillonnent ensemble un parcours de maximum 8 km en courant en forêt. Le chien est attaché à son propriétaire par une longe (ligne élastique spéciale conçue pour attacher le chien). C'est une activité qui renforce la relation entre l'homme et son animal tout en offrant un exercice physique bénéfique pour les deux.

Le caniVTT

Le caniVTT est une activité sportive qui consiste à faire du VTT (vélo tout terrain) en compagnie de son chien. Le chien est atta-

ché au vélo par une ligne de trait, et le duo parcourt des sentiers ou des pistes sur 8 km maximum, permettant à la fois à l'humain et à l'animal de faire de l'exercice et de partager un moment de complicité dans les bois.

La canitrotinette

La canitrotinette est une activité sportive où un coureur utilise une trottinette tout terrain tandis que son chien est attaché à celle-ci par une longe de traction. Ensemble, ils parcourent 5 km maximum sur des chemins ou des sentiers, offrant à la fois un exercice physique pour le coureur et le chien, ainsi qu'une expérience de partenariat dynamique entre l'humain et l'animal.

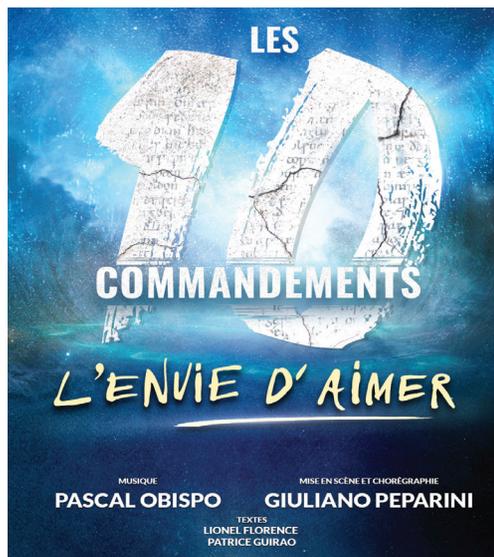
Le canitrail

C'est une discipline sportive qui consiste à parcourir des sentiers de trail en compagnie de son chien. Le duo humain-chien affronte des terrains variés, allant de la montagne à la forêt, en courant ensemble sur des distances souvent longues. Cette activité renforce la complicité entre le coureur et son chien tout en offrant un défi physique stimulant pour les deux partenaires.

Seconde édition du Trail Uewersauer Luxembourg

La première édition du *Trail Uewersauer Luxembourg* a connu un énorme succès l'an passé avec plus de 1.000 participants (et une trentaine en canitrail). La seconde édition est prévue le 17 novembre 2024, les inscriptions sont ouvertes pour les différentes distances. L'organisateur est Nico Peters, propriétaire du magasin Peter Sport à Howald. ● trail-uwesauer.lu - luxembourg.dogs@gmail.com

SORTIR



SPECTACLE

Les 10 Commandements, L'Envie d'Aimer

Les 10 Commandements, L'Envie d'Aimer rayonne sur les scènes lors d'une tournée sensationnelle. D'un voyage épique de l'Égypte ancienne à nos jours, cette odyssée du berger a traversé les âges pour nous parvenir dans toute sa grandeur musicale et dramatique. L'histoire poignante de Moïse, qui reçoit les Tables de la Loi de la part de Dieu, est magnifiquement interprétée dans une version résolument moderne.

Mis en scène et chorégraphié par l'éminent Giuliano Peparini et accompagné des plus grands succès originaux, réarrangés avec passion par Pascal Obispo et Julien Schultheis, on vous promet un spectacle extraordinaire à découvrir dans une édition inédite!

Samedi 19 octobre à 15h au Galaxie d'Amnéville - label-in.fr

EXPOSITION

Lawrence Abu Hamdan

Emblématique de l'intérêt que Lawrence Abu Hamdan (1985, Amman) porte à la dimension politique du son, l'installation *Air Conditioning* (2022) cartographie les violations de l'espace aérien libanais par l'aviation militaire



israélienne entre 2007 et 2021, à la suite du conflit israélo-libanais de 2006. Réalisée à partir de données provenant de la Bibliothèque numérique des Nations Unies, l'œuvre prend la forme de 15 images photographiques grand format générées par un logiciel d'animation et accompagnées d'une vidéo. Il s'agit de la première présentation, au musée, de cet ensemble majeur acquis en 2023 par le Mudam.

Au MUDAM jusqu'au 9 juin - mudam.com

HUMOUR

Pierre Thevenoux est marrant... Normalement

Après être passé par la *Jamel Comedy Club* et s'être rodé sur les scènes parisiennes, Pierre vous propose une heure de stand-up grinçant et efficace. Venez le voir, il vous parlera tout aussi bien de lui, du monde, de Dieu, des pigeons et de plein d'autres trucs qui ont l'air pénibles mais qui sont bien en vrai (c'est Pierre qui a écrit ce résumé à la troisième personne pour faire croire qu'il a une équipe avec lui). Inclus pour l'achat d'un billet: 3 astuces pour pas vraiment mourir («j'ai pas mieux comme argument commercial»).

Samedi 28 septembre au CHAPITO du Casino 2000



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.

Livre: N'attendez pas de tomber vraiment malade!



Le Docteur Yoni Assouly a écrit cet ouvrage parce qu'il considère que la médecine moderne s'attaque souvent aux symptômes mais pas aux causes de la maladie. Découvrons grâce à lui les lois naturelles de notre santé. Le Dr Assouly explique qu'il faut soigner notre santé et pas nos symptômes sinon ces derniers ne feront que revenir, c'est inévitable...



lbh.lu/y460t

Cours n°7 de notre coach Caroline Kehl



Chaque mois notre coach Caroline nous prépare un cours d'une demi heure pour nous faire transpirer et travailler une partie du corps. Ce cours vous fera travailler le bas du corps et vous avez à présent 7 cours à mixer au fil de vos envies!



lbh.lu/t4t5g

Pourquoi les animaux nous font du bien ?



Les animaux ont toujours occupé une place spéciale dans nos vies, mais au-delà de leur simple compagnie, ils ont un impact profond sur notre bien-être émotionnel, mental et même physique. Dans cet article, nous explorerons les raisons pour lesquelles les animaux nous font du bien et comment ils peuvent agir comme des thérapeutes naturels dans nos vies.



lbh.lu/zfaki

Trop de sucre dans les aliments industriels salés



Le sucre est omniprésent, met en garde l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, dans un rapport récemment dévoilé. Selon ce rapport publié le 19 mars, environ 75% des produits alimentaires transformés, y compris ceux qui sont salés, renferment du sucre ajouté. Quels types d'aliments sont particulièrement touchés par cette présence accrue de sucre?



lbh.lu/qlvg8

Les produits ménagers dangereux à bannir de votre maison



Dégraisser, désincruster, faire briller... ces actions sont réalisées par de nombreux produits d'entretien, mais ils sont également une source majeure de pollution de l'air intérieur, exposant ainsi votre santé et celle de votre famille à des risques sérieux.



[Ibh.lu/pt413](https://ibh.lu/pt413)

Heureux les fêlés car ils laissent passer la lumière



C'est le dernier ouvrage de Raphaëlle Giordano. Un ouvrage bien rythmé avec un beau message de fond bourré d'optimisme. Bien que l'auteur ne se définisse pas explicitement comme une porte-parole du bien-être, elle parvient néanmoins à écrire des histoires qui, partant souvent d'un thème sombre, évoluent progressivement vers la lumière, touchant ainsi un large public à la fin.



[Ibh.lu/v4017](https://ibh.lu/v4017)

Combattre la négativité pour être heureux



La négativité doit sortir de nos vies... Cette tendance appelée «biais de négativité» peut être contrée: il est tout à fait possible d'améliorer la régulation de cette tendance naturelle. Voici quelques pistes pour y parvenir.



[Ibh.lu/8k8m8](https://ibh.lu/8k8m8)

La menthe, antidouleur par excellence



La menthe est souvent considérée comme un remède naturel efficace contre la douleur en raison de ses propriétés analgésiques et anti-inflammatoires. La menthe est utilisée depuis des siècles comme aliment et plante médicinale. Et oui, la menthe ne sert pas qu'à faire des mojitos!



[Ibh.lu/xddi0](https://ibh.lu/xddi0)

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: 31/05/24



lbh.lu/concours



Le ciel ouvert

L'auteur

Nicolas Mathieu est né en 1978, à Épinal. En 2014, il publie son premier roman, *Aux animaux la guerre*, et reçoit le prix Erckmann-Chatrian, le prix Transfuge du meilleur espoir Polar et le prix

Mystère de la critique. En 2018, son deuxième roman, *Leurs enfants après eux*, est récompensé par le prix Blù Jean-Marc Roberts, la Feuille d'or de Nancy, le prix des Médias France Bleu-France 3, L'Est Républicain, le prix du deuxième roman Alain Spiess-Le Central et le prix Goncourt. Il publie *Rose Royal* en 2020 et *Connemara* en 2022.

L'ouvrage

«Je vous souhaite d'être follement aimée», écrivait André Breton en 1937, tout en rappelant que l'amour est une affaire de liberté aussi bien éthique que poétique, au-delà de l'intime et à rebours du cynisme qui gangrène nos vies.

Dans ce recueil de poèmes en prose en forme de microfictions incandescentes, publiées au fil des années sur Instagram, Nicolas Mathieu dessine les visages de cet amour fou, celui qui jaillit d'une révolte contre toutes les formes d'oppression.

Il donne ainsi à voir un monde de coïncidences, d'analogies et de banalités transformées en trésors: les villes entrevues, la mer, les rencontres et les commencements, le désespoir et les joies, le bonheur intenable, les saisons, les matins au lit et les dîners avortés, les gueules de bois, l'attente, la désertion, l'enfance et la fin qui viendra. Chaque page raconte ainsi nos détresses et nos émerveillements, l'épreuve des corps et l'ombre portée de l'amour pour un père, une femme, un enfant: les fragments de ce monde qui résiste encore à l'absence et l'oubli.

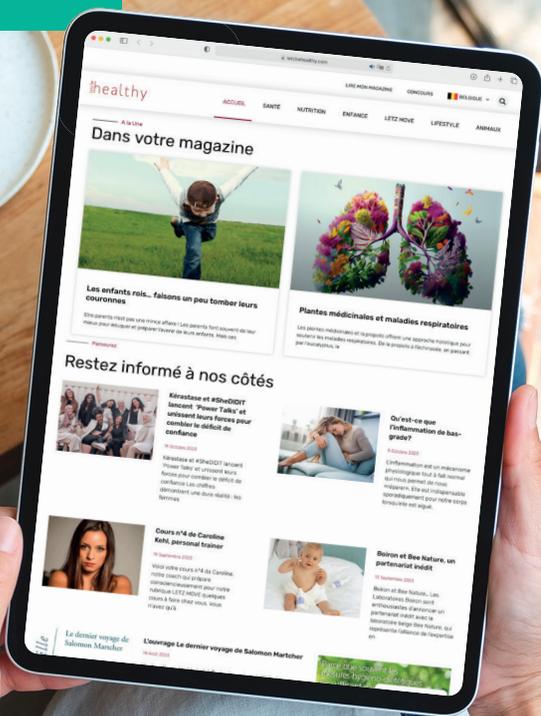
Merci à notre partenaire la Librairie ALINÉA.



Les gagnants iront chercher leur cadeau à la librairie.

30 Rue des Capucins
1313 Ville-Haute Luxembourg
Tél.: +352 22 67 87

Que faire avec mon produit problématique ?



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...



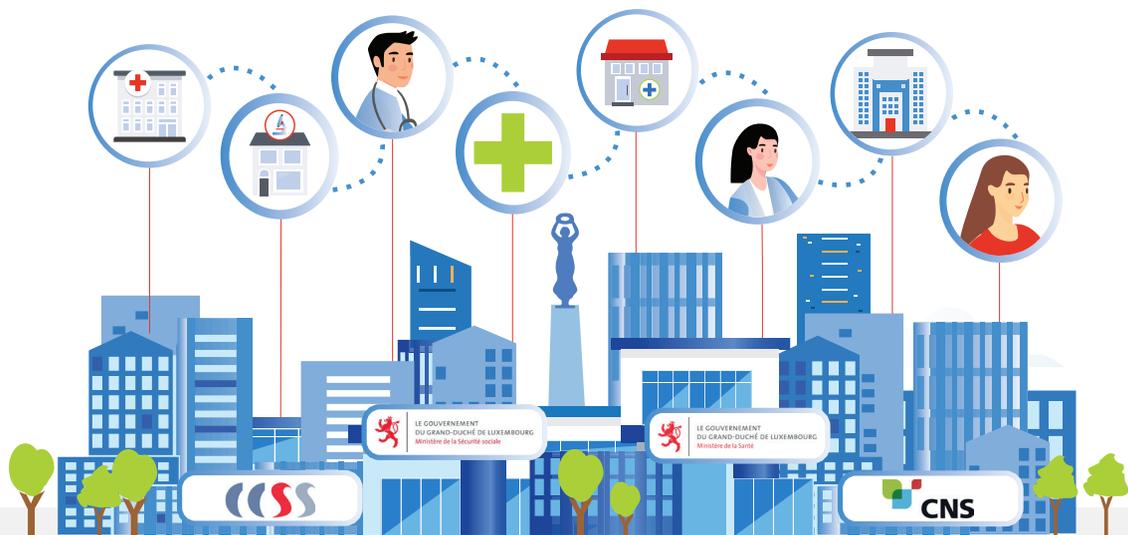
Concours
Participez à nos concours. A gagner en permanence: des livres, des produits à tester et d'autres cadeaux. Pour ne pas les manquer, suivez-nous sur Facebook !



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.



Les services eSanté, pour le partage des données de santé en toute sécurité

Grâce aux services de santé digitaux, tels que le DSP (Dossier de Soins Partagé) et le CVE (Carnet de Vaccination Electronique), les données de santé essentielles (résultats d'analyses de laboratoire, imagerie médicale, historique vaccinal, rapports médicaux, etc.) peuvent être partagées de façon sécurisée entre professionnels de santé, et entre les patients et leurs médecins.

Cela facilite le suivi et la coordination des soins de santé pour les professionnels qui prennent le patient en charge.

Pour utiliser ces services, il suffit d'activer votre compte eSanté sur notre portail www.esante.lu ou en utilisant le code QR en bas.

