N°89 - juin 2024

GRATUIT

Letz be healthy

Lancement de l'application mobile **Pollen.lu**

Body Balance: un savant mélange de gyms douces

Désinstitutionalisation et soins psychiatriques à domicile

Éveillez votre beauté

Bien manger est l'affaire de tous!

Päiperléck: une entreprise familiale innovante

Dossier de Soins Partagé et Carnet de Vaccination Electronique

PORTRAIT
Henri Leconte, un champion à cœur ouvert

La posturothérapie neurosensorielle

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

PERSKINDOL®

PERTES VAGINALES INHABITUELLES OU MALODORANTES ?

DÉMANGEAISONS ? ROUGEURS ?

DÉCOUVREZ

Infectim®+

APPLICATION VAGINALE

DISPONIBLE sans ordonnance dans votre pharmacie.

Le seul dispositif médical qui traite les infections fongiques ET bactériennes.

SAVIEZ-VOUS QUE CES DÉSAGRÉMENTS GÉNITAUX TOUCHENT 70 % DES FEMMES UN JOUR OU L'AUTRE AU COURS DE LEUR VIE ?

Le vagin contient naturellement diverses espèces de micro-organismes, c'est ce qu'on appelle la **flore vaginale**. La plupart de ces **micro-organismes** sont des **bactéries bénéfiques** car elles empêchent les germes pathogènes (responsables d'infections) de se développer. Ces **bactéries bénéfiques** sont appelées **lactobacilles.**

Quand la **flore vaginale** normale est envahie par des **bactéries ou des champignons pathogènes**, on parle respectivement de **vaginose** ou de **mycose**.

Certaines modifications hormonales, notamment durant **les règles**, **la grossesse** ou **la ménopause**, favorisent les **infections**.

DÉCOUVREZ également

Progyn®

USAGE ORAL

DISPONIBLE dans votre pharmacie.

Profitez pleinement de votre féminité au quotidien.

Progyn est spécifiquement développé pour **l'équilibre féminin** à tout âge. Progyn contient **2,5 milliards de bactéries/gélule** issues de trois souches de lactobacilles. Progyn est **conseillé à toutes les femmes**, également pendant la grossesse et l'allaitement.

édito

Musique, fêtes et vacances

Oui nous y sommes bientôt. Après un printemps en demi-teinte, le mois de mai nous a enfin apporté plus de lumière et de chaleur. Voilà qui fait un bien fou, n'est-il pas? Et juin s'annonce sur de bons auspices avec une pleine semaine de plaisirs pour nos oreilles et notre corps grâce à la fête de la musique - du 14 au 21 juin, se couronnant en apothéose par les festivités nationales.

A Luxembourg-ville, dans votre quartier, dans votre ville, au nord, au sud et le long de la Moselle, les occasions de bouger sur nos rythmes préférés se succéderont. Saviez-vous d'ailleurs que l'équipe *Letz be healthy* a toujours eu un faible pour les douceurs du fleuve? Ainsi, nous ne manquons jamais une halte à Mondorf, par exemple, où le Domaine Thermal et le Casino 2000 sont des valeurs sûres dont le Grand-Duché peut s'enorgueillir.

Vous pourriez d'ailleurs y découvrir «notre» légende du tennis, que Sandrine a rencontrée pour *Letz be healthy*. Henri Leconte sera en effet l'invité d'honneur de l'émission Stars & Stories au Casino 2000 de Mondorf-les-Bains, en compagnie de l'excellent Thierry Georges. A découvrir en pages 12-13 de ce numéro.

Petit conseil de saison, enfin... Evitez définitivement les expositions intensives au soleil. Le but principal est de ne pas avoir de coup de soleil. Les crèmes doivent avoir l'indice de protection le plus élevé, et protéger vis-à-vis des UVB et des UVA. Et n'oubliez pas qu'un coup de soleil est possible à l'ombre notamment par la réflexion des UV. Pensez-y, pour vous et pour vos proches.

Parlez-en à votre pharmacien, votre meilleur conseiller en protections solaires. Et profitez alors des meilleurs moments l'esprit tranquille.

Excellente lecture à vous.

Dr Eric Mertens

Letz be healthy est une publication de

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

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

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

Editeur responsable
Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu

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

PLUS FORT QUE TA DOULEUR

LES PRODUITS PERSKINDOL POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

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

PERSKINDOL®

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

Letz be healthy
N°89 - juin 2024

Sommaire

6
Bon à savoir .....
Dossier de Soins Partagé et Carnet de Vaccination Electronique

8
Beauté .....
Éveillez votre beauté: les dernières tendances et découvertes

10
Nutrition .....
Bien manger est l'affaire de tous!

12
Portrait .....
Henri Leconte, un champion à coeur ouvert

14
Conseils du mois...
- Santé féminine: du nouveau dans la ménopause
- Soutien naturel au stress avec des plantes adaptogènes

18
Société .....
La désinstitutionalisation et les soins psychiatriques à domicile

20
Bien-être .....
La posturothérapie neurosensorielle

22
CHL .....
Lancement de l'application mobile Pollen.lu

23
Recettes .....
- Gratin de courgettes au riz
- Tarte rustique fraise-rhubarbe

26
Société .....
Päiperléck: une entreprise familiale innovante

28
Sport .....
Body Balance: un savant mélange de gyms douces

30
Sortir .....
Pairi Daiza, Calvin Harris et Luxembourg Pride

32
Animaux .....
The Cat Hotel

33
Concours .....

34
Exclusivités web ...

Restez connecté
lbh.lu

Vers une santé connectée:
comment le Dossier de Soins Partagé (DSP) et le Carnet de Vaccination Electronique (CVE) vous placent au cœur de votre parcours de santé

Le système de santé évolue rapidement, intégrant de plus en plus les nouvelles technologies pour faciliter le suivi médical des patients. Pour le Luxembourg, deux des services majeurs de cette évolution sont le Dossier de Soins Partagé (DSP) et le Carnet de Vaccination Electronique (CVE). Ils jouent un rôle crucial dans la modernisation et l'efficacité des soins de santé, tout en vous permettant d'avoir un rôle plus actif dans votre parcours de santé.

Le DSP est un dossier de santé électronique sécurisé qui centralise vos principales informations médicales (résultats d'examens, rapports médicaux, imagerie médicale, comptes rendus d'hospitalisation, etc).

Il vous place au cœur de votre parcours de santé et vous permet d'être plus actif(ve) dans votre suivi médical de plusieurs manières:

- **Accès aux informations:** Vous pouvez facilement consulter votre dossier via un portail en ligne dédié ou une application mobile, renforçant votre autonomie et la transparence dans la gestion de votre santé.
- **Centralisation des données:** Étant donné que vos informations médicales essentielles sont centralisées en un seul endroit, il facilite ainsi votre accès et celui des professionnels de santé autorisés impliqués dans votre suivi.
- **Coordination des soins:** Grâce au DSP, vous pouvez vous assurer que tous les médecins et spécialistes que vous consultez ont accès aux mêmes informations médicales à jour; cela peut réduire les risques d'erreurs et améliorer la qualité des soins.
- **Sécurité et confidentialité:** Vous avez un contrôle total sur l'accès à vos informations médicales. Vous décidez quels profession-

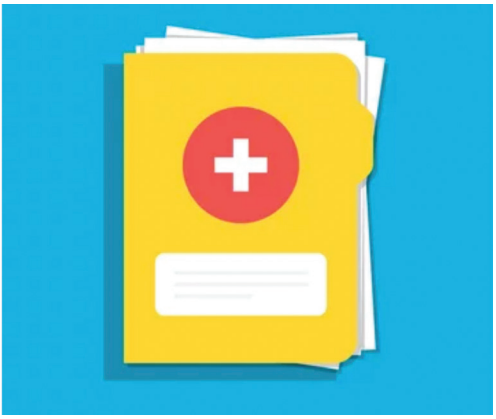
> “ Le DSP et le CVE jouent un rôle crucial dans la modernisation et l'efficacité des soins de santé, tout en attribuant au patient un rôle actif dans son parcours de santé. ”

nels de santé ont accès à votre dossier, et à quelles informations précises.

Le CVE est un outil numérique conçu pour enregistrer et suivre vos vaccinations. Il permet de stocker électroniquement vos données de vaccination et offre un accès facile et sécurisé à vous-même en tant que patient, et aux professionnels de santé de votre choix.

Voici comment il vous permet d'avoir un rôle plus actif en tant que patient:

- **Historique des vaccinations:** Le CVE conserve un historique des vaccins que vous avez reçus. En ayant accès à cet historique, vous pouvez facilement suivre votre statut vaccinal, savoir quand vous avez reçu un vaccin et quand vous devez recevoir la prochaine dose ou faire un rappel.
- **Facilité d'accès:** Vous pouvez consulter votre carnet à tout moment, ce qui est particulièrement utile lorsque vous devez présenter votre statut vaccinal à un professionnel de santé ou lors d'un voyage par exemple.
- **Notifications de rappels:** Le CVE peut également envoyer des notifications de rappel quand il est temps de recevoir une nouvelle vaccination. Cela vous aide à rester à jour dans votre calendrier de vaccinations et à réduire les risques de maladies évitables par la vaccination.



En conclusion, le Dossier de Soins Partagé et le Carnet de Vaccination Electronique jouent un rôle crucial dans la modernisation et l'efficacité des soins de santé, tout en attribuant au patient un rôle actif dans son parcours de santé. En effet, ces outils numériques vous permettent d'être mieux informé(e), plus autonome et plus engagé(e) dans votre propre santé.

En encourageant une participation active et une prise de décision éclairée, ils ouvrent la voie à un système de santé plus transparent et centré sur le patient. ●

my DSP
Ma santé au cœur de nos échanges

GAME OVER ? NON, IL ME RESTE UNE DERNIÈRE VIE !

Donnez une seconde vie à votre appareil électronique ! Pensez à la réutilisation.

ecotrel
association sans but lucratif
LA GESTION RESPONSABLE DES RESSOURCES

WWW.RESSOURCES.LU

Éveillez votre beauté: les dernières tendances et découvertes

La rubrique d'Emilie

lbh.lu/pha12

Découvrez les dernières tendances et les produits incontournables qui vous attendent en pharmacie. Plongez dans un monde où l'innovation est à votre disposition pour prendre soin de votre visage et votre corps.

Sandrine Stauner-Facques

De bons produits solaires

Face aux rayons du soleil, la protection de votre peau doit être une priorité incontournable actuellement. Il est capital de vous munir de produits solaires de qualité pour prévenir les dommages cutanés. Votre pharmacie aura tout ce dont vous avez besoin... Voici quelques exemples.

Pour votre visage et votre cou, pourquoi ne pas essayer Avène Solaire Ultra Fluid Invisible SPF50. Ce fluide offre un haut niveau de protection quotidien contre les dommages cellulaires et le photovieillissement causés par les rayons UVB, UVA et la lumière bleue.
Pour des zones ciblées, pensez à Mustela Stick Solaire Haute Protection SPF50+ UVA et UVB. Il peut être utilisé sur les cicatrices et les tatouages. Il est pratique à appliquer sur les oreilles (zone souvent négligée alors que les coups de soleil y sont fréquents).

Pour le corps et le visage, *La Roche-Posay* propose Anthelios UVmune 400, une crème solaire pour peaux sensibles avec un SPF50+. La formulation de cette crème limite les risques de réaction cutanée et permet l'application de la crème solaire sur le contour des yeux.
Pensez aussi à la Cica-Crème SPF 50+ de la gamme Bariéderm d'*Uriage* qui est conçue pour prendre soin des peaux fragilisées par des agressions diverses qui peuvent être exposées au soleil. Elle est idéale pour les peaux abîmées par les démangeaisons, échauffements, post-actes dermo-esthétiques, tatouages...
Nous aimons aussi Photoderm de *Bioderma*, eau solaire Anti-Ox active SPF50: une eau protectrice antioxydante qui prévient les dommages cellulaires.
Pour les peaux à problèmes, nous vous conseillons Cicalfate+ SPF 50+ de chez *Avène*: un soin réparateur 2 en 1 qui protège les

peaux irritées exposées au soleil et aide à prévenir les marques post-cicatricielles.

Pensez aussi à vos cheveux! L'exposition au soleil est un facteur nocif qui abîme les cheveux jusqu'à les rendre cassants. Pour pallier à tous ces méfaits, la marque *Biologist Food* a conçu Biologist Sun Protect, une brume capillaire protectrice avec une diffusion fine pour une application facile. Son atout est de sentir le monoï, le rendant très agréable…

Des produits de soin

Les produits regalbants et sculptants sont conçus pour aider à tonifier et à remodeler la silhouette en ciblant certaines zones du corps. Leur efficacité peut varier en fonction de plusieurs facteurs, notamment la régularité de leur utilisation, le type de produit et la compatibilité avec le métabolisme individuel. Notez que le fait d'appliquer ce type de produit après avoir fait du sport ne peut être que bénéfique.

Body Sculpt de *Lierac* est une crème qui aide à raffermir et tonifier les zones concernées par le manque de fermeté (cuisses, hanches, fesses, bras, ventre), à regalber la silhouette tout en lissant et apportant un effet tenseur à la peau. Il est formulé avec 95% d'ingrédients d'origine naturelle et est adapté pour tous types de peaux.

Celles qui n'ont pas besoin de cela ont aussi droit à leur produit de soin. L'huile corporelle Remederm Dry Skin de *Louis Widmer* nourrit et protège la peau normale et sèche avec des huiles végétales de qualité, adaptée aux peaux sensibles de tous âges. Elle pénètre rapidement, renforce la barrière cutanée et laisse une légère fragrance.

Et comme toujours nous craquons pour l'Huile Prodigieuse® Or Florale de chez *Nuxe* avec son cocktail mythique de 7 huiles précieuses 100% végétales pour hydrater, satiner et illuminer en un seul geste visage, corps et cheveux. ●

Bien manger est l'affaire de tous!

Une alimentation saine dans le cadre d'une activité professionnelle est indispensable pour conserver son énergie, éviter la prise de poids et donc réaliser la prévention nécessaire de pathologies chroniques telles que le diabète, l'obésité ou les maladies cardiovasculaires.

Stéphanie Gilot, diététicienne

Au-delà de la mise à disposition par l'employeur d'un certain nombre de mesures bénéfiques à la santé au travail, chacun peut mettre en place des choix alimentaires plus sains, peu importe l'endroit où il se procure ses aliments, qu'il s'agisse de restaurants, de cafétérias, de cantines ou de préparations maison.

Quelques conseils de base permettant de respecter son organisme

- Je planifie ce que je vais manger et où je vais manger, voire, je prépare mes repas maison à emporter grâce au «*batch cooking*».

> « Je fais de l'eau ma boisson de choix et je m'hydrate suffisamment pendant la journée pour éviter la fatigue. »

- Je choisis des aliments aux couleurs, aux textures et aux saveurs différentes pour flatter mes papilles.
- J'évite les écrans et j'interromps mon travail le temps du repas pour éviter de perturber la digestion, je mange en prenant du recul et en pleine conscience.
- Je fais une vraie coupure, dans le calme, et je choisis les personnes avec lesquelles je mange!

Une variété d'aliments sains tous les jours

- Je choisis des légumes en abondance, des céréales complètes, des fruits et des produits laitiers qui m'évitent de grignoter pendant la journée et m'apportent des fibres, des vitamines et des minéraux.
- Je pense à prendre une portion de viande, de poisson, d'œuf ou de légumineuses, sources de protéines et d'acides aminés qui me pro-

curent une sensation de satiété.

- J'ajoute régulièrement à mon menu du poisson gras, des fruits oléagineux et des huiles riches en Omega 3 ou de l'huile d'olive qui participent à une bonne santé cardiovasculaire, du cerveau et du système nerveux.
- Je fais de l'eau ma boisson de choix et je m'hydrate suffisamment pendant la journée pour éviter la fatigue.
- J'apprends à lire les étiquettes des produits que je consomme pour savoir ce que je mets dans mon assiette!

Quelques aliments à emporter pour grignoter

- légumes en batônnets (carotte, céleri…);
- fruits;
- yaourts nature;
- amandes, noix, noisettes et noix du Brésil.

Intégrer des habitudes alimentaires saines aux réunions et autres situations de travail astreignantes

- En réunion: je modère ma consommation de produits sucrés, salés et gras et je favorise des crackers de blé complet, des fruits et de l'eau.
- Au distributeur automatique et au coin snack: je modère ma consommation de produits sucrés, salés ou frits, de sodas et je favorise les sandwichs au pain complet sans viande transformée, les soupes, les fruits, les yaourts nature et l'eau.

Contact

Retrouvez Stéphanie sur son site *nutridiet.lu* et prenez RDV sur Doctena ou sur le site du cabinet médical *cmbeimschlass.lu*
Tél.: 661 278 100.

Bota
relax 280

bas de compression

BOTA RELAX 280 est un bas de contention qui stimule la circulation sanguine et vous offre un confort optimal. Ce bas a été testé cliniquement : la pression exercée est maximale au niveau de la cheville et diminue progressivement en remontant.

BOTA RELAX 280 – BOTA RELAX 280 COTON

- Soulage les jambes lourdes ou fatiguées dues à une station debout ou assise prolongée
- Favorise la récupération après le sport : marche, course, vélo, …
- Réduit le risque de thrombose en voyage

Conseils

- Bougez suffisamment
- Portez des chaussures plates et des vêtements amples
- Ne croisez pas les jambes
- Prenez des douches chaudes et froides en alternance
- Surélevez vos pieds et vos jambes

Disponible dans les pharmacies, dans les bandagisteries et dans les magasins médicaux

Plus d'infos : Tél. +32 9 386 11 78 • info@bota.be • www.bota.be

Bota
Since 1940

AD 202102 FR

PORTRAIT

Henri Leconte, un champion à cœur ouvert

Henri Leconte, légende du tennis français, jouit d'une reconnaissance et d'un respect étendus au sein du monde du sport. Son nom résonne aux côtés de ceux des plus grands champions, et il peut légitimement se vanter d'avoir été classé numéro un français et d'avoir atteint la cinquième place du classement mondial. Depuis quelques années c'est au Luxembourg qu'il a choisi de poser ses valises en compagnie de sa compagne Maya.

Sandrine Stauner-Facques .....

©Christian Wilmes

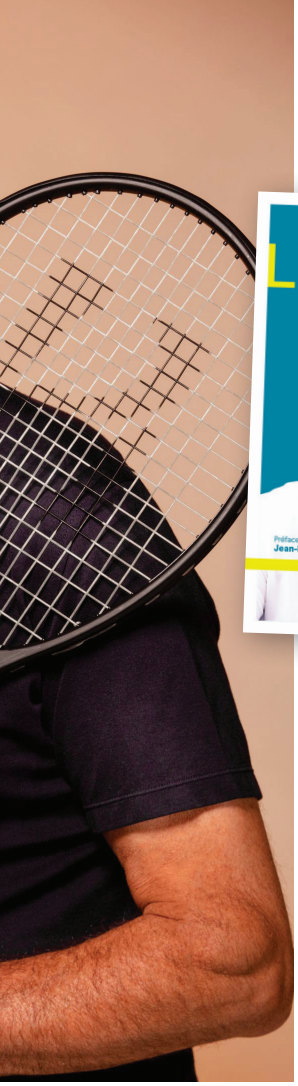
Son chemin de vie

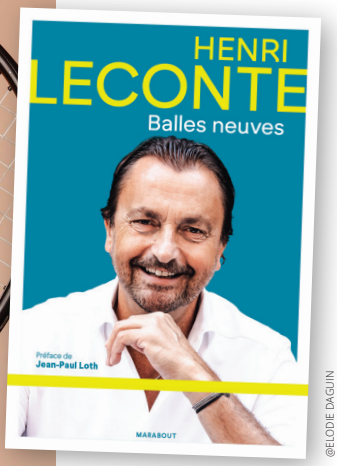
Admirer le parcours pluridisciplinaire d'Henri Leconte est inévitable. Depuis janvier 2020, il occupe le poste de Vice-Président au Tennis Club des Arquebusiers de Luxembourg, tout en jonglant avec son rôle chez RTL Radio en France, où il couvre les événements tels que Roland Garros et les futurs Jeux Olympiques. Cependant, le tennis n'est qu'une facette de sa vie foisonnante de passions. Henri est également un fin connaisseur de vin, membre de la Jurade de Saint-Émilion depuis une décennie, une affiliation qui a profondément marqué sa vie, accentuée par ses liens avec la famille Bertrand du Château Carteau. Cette passion l'a même amené à tisser des liens étroits avec une deuxième famille près de chez lui, ses parents résidant à Bergerac. En France, il dédie son temps en tant que Président bénévole de la section tennis du Levallois Sporting Club, une tâche qu'il assume avec fierté au sein d'une communauté de 2.400 membres. Mais Henri ne s'arrête pas là. Il est également co-fondateur de HL&Co, une société d'événementiel qu'il dirige aux côtés de sa compagne Maya, orchestrant divers événements sportifs, des conférences et des séances de coaching, tant pour les entreprises que pour les particuliers.

Son dernier livre *Balles neuves*

Fin 2023, Henri a dévoilé son dernier ouvrage, *Balles neuves*, une autobiographie captivante. Dans cet ouvrage, Henri revisite avec émotion sa carrière, son évolution et sa relation privilégiée avec le public français. Henri y révèle les coulisses de son parcours, mettant en lumière les expériences qui l'ont forgé. Il esquisse également le portrait des années 80, une époque emblématique du tennis de l'ère *Open*, où il a inscrit sa marque indélébile.

Autrefois enclin à compartimenter les divers aspects de sa vie, Henri se livre désormais avec une clarté teintée de l'âge et de la maturité. Son profond intérêt pour le développement personnel transparaît dans son analyse





@ELODIE DAGUIN

> “ Cet ouvrage est l’essence même de son être empreint de sagesse et de bienveillance. ”

des mécanismes d’un esprit de champion. Désormais, il s’autorise à aborder sans détours ce qui l’a modelé, ce qu’il a chéri, ce qui l’a bouleversé, enrichi et blessé, offrant ainsi un récit authentique et poignant de sa vie et de sa carrière. Henri défend avec conviction un point de vue tranché sur l’état du tennis français et l’évolution du sport qui a façonné sa vie.

Écrit en collaboration avec Maya, ce projet a nécessité deux ans et demi de travail. Henri y offre une introspection profonde, dévoilant le véritable homme derrière la façade publique. Dans *Balles neuves*, il se livre avec une authenticité saisissante, abandonnant le personnage médiatique pour révéler l’homme sincère, sans artifices.

Maya partage avec conviction: «*Ce livre est bien plus qu’une simple rétrospective, c’est un voyage intime au cœur d’Henri, une plongée dans sa profondeur et son authenticité qu’il a lui-même dû explorer pour se révéler pleinement. Ensemble, nous avons pris cette initiative, et cet ouvrage retrace le parcours d’Henri depuis sa naissance jusqu’à ses 60 ans. Il met en lumière ses rencontres décisives au fil des années, ses réactions, ses blessures et les échecs qui l’ont façonné et construit, mais surtout qui ont servi de catalyseurs à sa croissance personnelle. Ce livre raconte le cheminement de vie, riche en développement et en autodécouverte.*»

Ce livre s’attache à explorer l’épanouissement personnel d’Henri, à capturer l’essence même de son être. Les péripéties qu’il a traversées lui ont désormais ouvert la voie pour exprimer pleinement sa résilience et sa capacité à embrasser le renouveau. Henri lui-même affirmait: «*L’écriture de ce livre m’a offert une meilleure compréhension de ma nature profonde et m’a permis d’accéder à davantage de sagesse. C’est essentiellement un bilan de ma vie, rédigé avec le recul nécessaire et teinté de sérénité.*»

Maya souligne que «*le bien-être implique également une révélation de soi-même, un processus de purification des ressentiments et des blessures émotionnelles, une introspection nécessaire pour se libérer et s’harmoniser avec son être intérieur. Ce livre incarne ainsi l’acceptation du passé dans le but de créer un nouvel élan vers l’avenir.*» ●

Henri sera de passage au *Purple Lounge* du *Casino 2000*

Le mercredi 19 juin, Henri sera l’invité d’honneur de l’émission *Stars & Stories* au *Casino 2000* de Mondorf-les-Bains. Une heure durant, il répondra aux questions de Thierry Georges, le journaliste qui a ancré le concept. Après cette entrevue captivante, le public aura l’opportunité d’interagir avec Henri Leconte, posant ainsi ses propres questions. Ensuite, Henri se prêtera avec enthousiasme au jeu des dédicaces et photos, offrant ainsi une touche personnelle à son livre qui sera disponible à la vente lors de cette soirée exceptionnelle.

Infos Société Henri Leconte

lbh.lu/77dl9

Santé féminine: du nouveau dans la ménopause

Les laboratoires *Nutergia*, spécialistes de la Nutrition Cellulaire Active®, innovent à nouveau avec ERGYMENO confort et ERGYMENO Zen. Une synergie de plantes et de vitamines et minéraux, sans soja ni colorants, pour une réponse indidualisée aux manifestations de la ménopause.

Dr R.D.

La ménopause est définie comme l'arrêt des règles. Il y a plus d'un million de femmes ménopausées en Belgique. Dans l'ensemble, 40 à 70% des femmes ont des bouffées de chaleur pendant 7 ans en moyenne, et si l'on se réfère aux chiffres de l'Inserm (France), 87% ont au moins un des symptômes de la ménopause, en plus de l'arrêt des règles. Les plus fréquents sont les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et la fatigue, mais bon nombre de femmes se plaignent d'une irritabilité ou d'un sommeil perturbé, par exemple.

Certains des symptômes de la ménopause sont transitoires, et s'atténuent avec le temps. Néanmoins, un quart des femmes peuvent encore être affectées dix ans plus tard. D'autres, comme les troubles génito-urinaires, peuvent s'installer durablement, et même s'aggraver avec l'âge. Au final, toutes les femmes ne sont pas égales devant les troubles de la ménopause: chez certaines, cela reste discret, et chez d'autres les manifestations sont gênantes et altèrent la qualité de vie. C'est pourquoi le suivi médical doit être individualisé.

Avec ou sans phyto-oestrogènes

ERGYMENO Confort comprend une synergie de plantes à action phyto-oestrogénique pour retrouver le confort pendant la ménopause. La sauge permet d'agir sur les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, tandis que la vitamine B6 aide à réguler l'action hormonale. Enfin, le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux. Enfin, ERGYMENO Confort a une action phyto-hormonale médiée par les extraits de houblon.

ERGYMENO Zen est une formule exclusive sans phyto-œstrogènes à base de pollen, de safran et de pissenlit, pour une ménopause sereine, permettant également d'améliorer les signes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur et de réduire la fatigue. ERGYMENO Zen ne contient pas de phyto-oestrogènes, et peut donc être utilisé dans les cas où l'on préfère éviter les phyto-hormones, notamment en cas d'antécédent personnel ou familial de cancer hormonodépendant. ●

Nutergia, c'est aussi des solutions pour chaque besoin de la vie d'une femme

ERGYONAGRE: HUILE D'ONAGRE, L'HUILE DES FEMMES

ERGYONAGRE est un produit exclusif du laboratoire *Nutergia* à base d'huile d'onagre vierge, obtenue par première pression à froid et de qualité contrôlée. L'onagre aide à mieux gérer les désagréments liés aux cycles menstruels et contribue au maintien d'une peau belle et saine.

ERGYPHILUS® FEM POUR LE CONFORT INTIME

ERGYPHILUS® Fem est une association de 6 souches de ferments lactiques scientifiquement sélectionnées pour leurs propriétés, contenant notamment des *Lactobacillus gasseri* et *Lactobacillus crispatus*, ainsi que de la vitamine B2 qui contribue au maintien des muqueuses saines.

ERGYPHILUS® Fem pourra être conseillé pour le confort intime et pour contribuer à l'équilibre de la flore intestinale et vaginale par l'apport de lactobacilles et bifidobactéries, et convient aux femmes enceintes et aux jeunes filles à partir des premiers cycles menstruels.

ERGYPHILUS® Fem contient également de la vitamine B2 qui contribue au maintien des muqueuses saines... voilà qui est parfait pour la muqueuse vaginale.

ice watch

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.

PHYTO

Soutien naturel au stress avec des plantes adaptogènes

Dans notre société moderne, le surmenage, la pollution de l'air, l'anxiété et le stress au travail sont devenus des défis quotidiens entraînant souvent des problèmes de santé. Pour mieux y faire face, il existe des plantes adaptogènes. Des recherches scientifiques montrent que le safran, la rhodiole et l'ashwagandha peuvent soutenir le corps dans la gestion du stress physique, chimique et biologique à court et à long terme.

Sorien Staelens, pharmacienne

Ces plantes, riches en propriétés tonifiantes et stimulantes, aident à optimiser notre réponse au stress en régulant l'hormone du stress, le cortisol. Leur principal avantage est qu'elles peuvent prévenir l'épuisement en cas de stress. Leurs composés actifs peuvent également influencer l'humeur, réduire la fatigue et renforcer l'immunité.

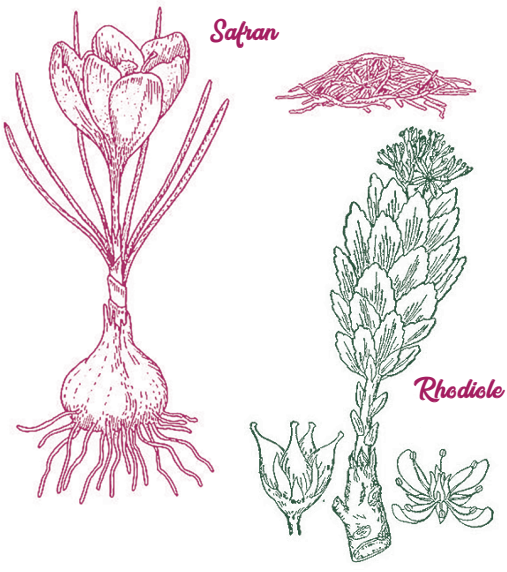
Le safran et la rhodiole contre la dépression

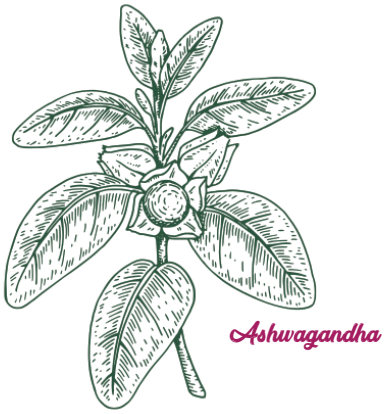
Le safran est utilisé depuis des siècles en cuisine comme une épice précieuse. Les stigmates sont donc également appelés «or rouge». Bien qu'il ne soit pas strictement une plante adaptogène, le safran possède néanmoins certaines propriétés adaptogènes et cognitives. Ce sont surtout ses composés actifs (crocine, crocétine et safranal) qui se révèlent

> « Ces plantes aident à optimiser notre réponse au stress en régulant le cortisol. »

efficaces dans le traitement des dépressions légères à modérées.

Comme les peuples scandinaves utilisaient autrefois la rhodiole (*Rhodiola rosea*) pour augmenter leur résilience mentale et physique, nous pouvons également profiter de cette ressource naturelle. La rhodiole est originaire des régions montagneuses de Scandinavie et de Sibérie et regorge de phénols et de flavonoïdes tels que la rosavine et la quercétine, connus pour leurs propriétés neuroprotectrices, le renforcement du cœur, l'amélioration des performances physiques et mentales et la réduction de la fatigue. La rhodiole apporte





un soutien, surtout en cas de fatigue saisonnière comme les dépressions hivernales.

Des plantes aux propriétés immunomodulatrices

L'ashwagandha (*Withania somnifera*) ou ginseng indien est souvent considéré comme l'herbe ultime de régénération et de rajeunissement dans la médecine ayurvédique. La racine contient des alcaloïdes, des pyrazoles et des pipéridines qui aident à réduire l'anxiété et à protéger le corps contre les effets néfastes du stress. La plante possède également des propriétés immunomodulatrices et, grâce à son action apaisante, elle améliore également la qualité du sommeil.

En combinaison avec un régime équilibré et nutritif contenant une bonne proportion d'acides gras oméga-3, des vitamines et des minéraux, les suppléments naturels à base de plantes adaptogènes peuvent renforcer l'endurance mentale. Les vitamines B, notamment les vitamines B3, B6 et B12 ainsi que le zinc, sont essentiels pour soutenir le système nerveux et la fonction cérébrale, car ils agissent comme des cofacteurs importants dans le métabolisme des neurotransmetteurs tels que la dopamine, la sérotonine et le GABA. Il est également essentiel de disposer de suffisamment vitamine D pour soutenir le bon fonctionnement du système immunitaire et prévenir les humeurs dépressives. ●

Demandez conseil à votre pharmacien

Formoline L112: une aide efficace pour perdre du poids

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 graisse et d'acides gras libres qui ne peuvent donc être absorbés par le corps.

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.

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.

Nutrients, 15(16), 3516. DOI: 10.3390/ nu15163516

- Dispositif médical à base de D-glucosamine et N-acétyl-D-glucosamine provenant de carapaces de crustacés.
- Convient aux personnes souffrant de diabète.
- Sans exhausteur de goût, conservateur ou colorant.
- Sans gélatine, gluten, lactose, protéines lactiques ou cholestérol.

Testé et certifié conformément aux réglementations européennes relatives aux dispositifs médicaux. Suivi de qualité et surveillance de production «made in Germany». «*Premiumqualität und höchste Produktsicherheit*»

Vers une nouvelle dimension de soins:
La désinstitutionalisation et les soins psychiatriques à domicile

Devant l'évolution permanente de la prise en charge des troubles mentaux, le traitement traditionnel en institution spécialisée est remis en question. L'implémentation d'un encadrement psychiatrique au lieu de vie du patient représente un tournant majeur pour la désinstitutionalisation afin d'intégrer les patients atteints de pathologies psychiatriques graves dans leur environnement socio-familial.

ZithaUnit a.s.b.l. innove dans le domaine de la santé mentale

Au Luxembourg, un défi se profile dans le domaine de la santé mentale: grand nombre de patients atteints de maladies psychiatriques chroniques, peinent à stabiliser une relation thérapeutique adaptée à leurs besoins. Les patients les plus touchés souffrent souvent de troubles du spectre psychotique ou de troubles psychiques majeurs, exacerbés par l'usage abusif et chronique de substances nocives. Ces pathologies conduisent régulièrement au non respect du suivi thérapeutique et au refus de l'encadrement psychologique.

> “ Le patient devient l'acteur principal de sa santé mentale, soutenu par un réseau de soutien adapté à ses ressources et à son environnement. ”

Un fardeau individuel et sociétal

Cette dynamique complique le maintien des liens sociaux et aggrave la détérioration de la santé physique et mentale des personnes concernées. Les hospitalisations répétées, parfois même en placement d'office, soulignent non seulement l'intensité de la souffrance individuelle, mais aussi l'impact négatif sur le pronostic de santé mentale à long terme.

Au-delà de la souffrance personnelle les admissions fréquentes aux urgences, des réhabilitations de longue durée et des maladies somatiques associées représentent aussi un fardeau significatif pour le système de santé.

ZithaUnitRéseau: Un acteur clé pour les soins psychiatriques personnalisés

ZithaUnit se positionne avec son réseau comme service précurseur innovant dans le domaine des soins psychiatriques à domicile. Cette initiative vise à fournir aux patients une qualité de vie à domicile, très différente de l'environnement institutionnel et cruciale dans le parcours de soins des patients.

Une collaboration nationale avec tous les acteurs spécialisés

ZithaUnitRéseau intervient avec son équipe pluridisciplinaire extra-muros au domicile du patient, en s'appuyant sur une collaboration étroite avec d'autres services spécialisés dans l'intérêt du patient.

Comme partenaire privilégié, la RehaKlinik du CHNP intervient dans le cadre de la prise en charge stationnaire, semi-stationnaire et à domicile pour une période limitée. Sur prescription médicale du psychiatre et en échange permanent avec le médecin traitant, le patient est encadré selon son état de santé et en concertation avec son entourage proche.

Ainsi d'autres partenaires sont contactés régulièrement pour coordonner le parcours du patient, tels que d'Ligue a.s.b.l., Liewen Dobaussen a.s.b.l. et Réseau Psy. a.s.b.l..

Un case-management personnalisé

ZithaUnitRéseau déploie un *case-management* rigoureux avec des interventions adaptées au fur et à mesure de l'évolution des besoins du patient en visant toujours son autonomie. Le patient devient l'acteur principal de sa santé mentale, soutenu par un réseau de soutien adapté à ses ressources et à son environnement.

Avec sa nouvelle offre à domicile, ZithaUnitRéseau centre son approche sur le patient et l'intègre dans son milieu de vie. Ce changement de paradigme dans la délocalisation du traitement psychiatrique offre de nouvelles perspectives de vie aux personnes souffrant de troubles mentaux sévères et façonnera durablement le paysage de la santé mentale.

Conventionnée par le Ministère de la Santé et de la Sécurité Sociale, affiliée à la COPAS (Confédération des Organismes Prestataires d'Aides et de Soins), membre de l'EGSP (Entente des Gestionnaires des Structures Complémentaires et Extrahospitalières en Psychiatrie a.s.b.l.) ZithaUnit participe au réseau EUCOMS qui œuvre au plan européen pour l'amélioration des services de santé mentale. ●

Contact:
ZithaUnit a.s.b.l., 30 rue Ste Zithe,
L-2763 Luxembourg
Tél: 26453-1
Email: zithaunit@zitha.lu
zithaunit.lu

La **posturothérapie** neurosensorielle

La posturothérapie, c'est l'étude de la position corporelle et la recherche de la symétrie musculaire. C'est une thérapie globale et une approche thérapeutique qui vise à traiter les troubles posturaux en tenant compte des interactions entre le système nerveux et les capteurs sensoriels du corps. Cette méthode se base sur l'étude du système postural du corps humain, système complexe mettant en interaction différents capteurs dont les yeux, les oreilles, les muscles, les articulations, la peau et les pieds.

Sandrine Stauner-Facques .....

Il y a trois éléments à différencier en posturologie

- la podologie;
- la posturopodie;
- la posturothérapie neurosensorielle.

Tout podologue est posturologue car les semelles orthopédiques modifient la posture du patient. Certains podologues choisissent d'étudier la posturologie. C'est une approche thérapeutique qui se concentre sur l'équilibre et la posture du corps. Elle a pour but de traiter les douleurs musculo-squelettiques en rétablissant l'alignement naturel du corps.

La posture prend en compte les interactions entre les différents systèmes du corps: les systèmes nerveux, musculaire, osseux et sensoriel pour promouvoir une posture optimale et réduire les tensions et les douleurs.

- Le podologue posturopodiste fabrique des semelles neurosensorielles ou posturales qui vont stimuler le système nerveux du patient. La semelle stimule le corps qui réagit et se rééduque petit à petit.
- La semelle orthopédique va elle aider de façon mécanique le corps à se repositionner.

> « La posturothérapie neurosensorelle est vraiment une thérapie globale. »

Charlotte Gresset

Charlotte est podologue posturopodiste. Elle a obtenu son diplôme au bout de quatre années de cursus de posturologie posturopodie et elle est actuellement en formation de posturothérapie neurosensorielle. Grâce à cette pratique, il est possible de traiter les troubles fonctionnels du patient, sa posture, son équilibre par le biais de la thérapie manuelle. C'est une approche de traitement utilisée en physiothérapie, en chiropraxie, en ostéopathie et dans d'autres disciplines médicales. Elles se concentre sur la manipulation des tissus mous et des articulations du corps pour soulager la douleur, améliorer la mobilité et favoriser la guérison. Charlotte travaille sur les capteurs dysfonctionnels, afin que ceux-ci fonctionnent à nouveau correctement. Les posturothérapeutes travaillent sur le système nerveux de leurs patients.

Ne soyez pas surpris

Charlotte vous demandera de vous mettre en sous-vêtements, même si vous venez pour une prescription de semelles. Pas de panique, c'est normal pour une posturologue, elle va observer votre corps, votre dos, votre manière de vous tenir! Les posturologues sont dans du ressenti palpatoire tellement fin que travailler à travers des vêtements est beaucoup plus com-

pliqué… Certains patients ne comprennent pas pourquoi Charlotte leur touche le crâne… L'explication est simple: un posturologue évalue les tensions et dysfonctionnements posturaux en palpant le crâne et le reste du corps afin d'identifier des déséquilibres crâniens, mandibulaires pouvant influencer la posture. Ce sont des techniques ciblées sur les muscles, tissus mous, qui vont contribuer à réduire les tensions et à restaurer l'équilibre postural.

Le défi du posturologue

Le défi est de faire comprendre aux patients que le posturologue (même si vous avez mal à la cheville), va étudier votre système de manière globale. La douleur ressentie est très souvent une conséquence, une adaptation, une compensation à un problème situé ailleurs. Si le patient est dubitatif, Charlotte lui montre et lui explique tout afin de le mettre en confiance. Elle récupère souvent des patients qui ont essayé beaucoup d'autres thérapies mais qui n'ont jamais trouvé de soulagement. De ce fait, elle s'adapte à chacun, met un point d'honneur à bien écouter, parce que parfois la réponse se trouve dans leurs explications.

Le cabinet propose un éventail de traitements concernant les maux de pieds

- pédicure médicale;
- orthonyxie: rééducation des ongles incarnés par des systèmes de fils en titane ou en inox;
- onychoplastie: réparation d'ongles en cas de traumatisme à l'aide de résines semi rigides;
- orthoplastie: prothèse en silicone sur mesure pour régler les conflits entre les orteils et la chaussure, et limiter l'évolution des déformations des orteils;
- thérapie laser pour traitement des verrues, mycoses, cicatrisation de plaies, douleur musculaires;
- ionophorèse: pour traitement de la transpiration ou des verrues;
- posturothérapie neurosensorielle;
- semelles orthopédiques;
- semelles posturales.

La prise en charge par la CNS

Pour une prise en charge partielle par la CNS vous avez besoin d'une prescription de votre médecin pour des semelles orthopédiques, sur laquelle il devra préciser la raison pour laquelle elles sont nécessaires. Si vous avez une mutuelle, ils se peut qu'elle prenne également une partie à sa charge. ●

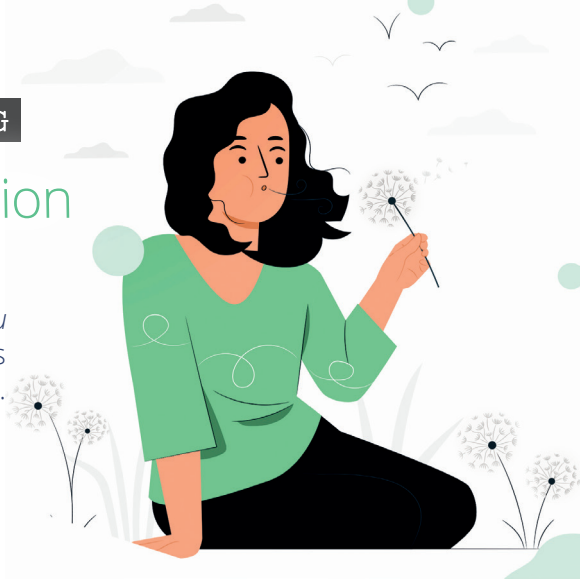
Charlotte Gresset à Dudelange
RDV: +352/661 90 24 90 -
cgpedipod3515@gmail.com

Témoignages de patients de Charlotte

lbh.lu/0wg56

CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG

Lancement de l'application mobile *Pollen.lu*



Le lancement de l'application mobile *Pollen.lu* offre désormais une surveillance efficace des niveaux de pollens présents au Luxembourg.

Les allergies saisonnières aux pollens touchent de nombreux luxembourgeois sur une grande partie de l'année et cela à partir du mois de janvier. Désormais, les personnes concernées peuvent suivre en temps réel la concentration de pollen dans l'air grâce à l'application mobile *Pollen.lu*. Développée par le Centre Hospitalier de Luxembourg en collaboration avec son service d'immuno-allergologie, le ministère de la Santé et de la Sécurité sociale, et la société Nvision, cette application offre une solution pratique et gratuite.

Données en temps réel

Accessible à tous, cette nouvelle application mobile permet aux personnes allergiques de consulter instantanément les niveaux d'alerte des divers pollens présents dans l'air luxembourgeois. En effet, «*grâce à des capteurs installés sur les toits du CHL, l'application fournit des données en temps réel sur les pollens dans l'air au Luxembourg. Cette technologie analyse l'air ambiant et fournit des informations sur la présence de 11 types de pollens les plus allergisants. Les plus importants sont dans un ordre chronologique le noisetier, l'aulne, le frêne, le bouleau, le chêne, les graminées, l'armoise*», explique le Dr Farah Hannachi, médecin chef du service national d'immuno-allergologie.

Les niveaux de concentration des pollens sont actualisés trois fois par jour et classés en quatre catégories: non détectés, faibles, moyens et élevés. En outre, l'application fournit des conseils pratiques pour réduire ou éviter l'exposition au pollen.

> “ 44% de la population luxembourgeoise est susceptible de souffrir d'allergies. ”

Un outil essentiel pour la lutte contre les allergies

Martine Deprez, ministre de la Santé et de la Sécurité sociale, souligne l'importance de cette initiative dans la lutte contre les allergies au Luxembourg: «*Les allergies représentent un problème de santé publique majeur. Selon une étude récente effectuée par le L.I.H, 44% de la population luxembourgeoise est atopique et donc susceptible de souffrir d'allergies. Cette application peut ainsi être d'une grande aide pour de nombreuses personnes allergiques, en leur permettant d'anticiper leur traitement et de réduire ou d'éviter le contact avec le pollen*».

Téléchargez gratuitement l'application *Pollen.lu* sur l'***App Store*** et ***Google Play***. L'application est disponible en langue allemande et française.

GRATIN DE COURGETTES AU RIZ

L'astuce de Sandrine:
Au lieu de mettre les courgettes entières, mixez-les et mélangez au riz avec la béchamel. Cela fera une sorte de flan, c'est top aussi!

TARTE RUSTIQUE FRAISE-RHUBARBE

L'astuce d'Anne:
Avant de servir, ajouter quelques feuilles de menthe sur la tarte. Déguster tiède ou froid.

GRATIN DE COURGETTES AU RIZ

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de riz
- 800 g de courgettes (environ 4 moyennes)
- 2 c à s d'huile d'olive
- sel et poivre
- herbes de Provence
- une noix de beurre
- 2 c à s de farine
- 500 ml de lait
- une pincée de muscade râpée
- 100 g de fromage râpé (gruyère, emmental ou parmesan)

Mode de préparation

- Faire cuire le riz et le mettre de côté.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver et couper les courgettes en rondelles. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes de Provence.
- Beurrer un plat allant au four et étaler le riz cuit au fond.
- Disposer les rondelles de courgettes sautées sur le riz de manière uniforme.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter de la farine pour réaliser un roux. Verser progressivement du lait tout en remuant pour obtenir une sauce béchamel onctueuse. Ajouter le sel, le poivre et la muscade.
- Verser la sauce béchamel sur les courgettes dans le plat. Faire un peu pénétrer la sauce à l'intérieur du riz et des courgettes à l'aide d'une cuillère.
- Saupoudrer de fromage râpé et enfourner le gratin pendant environ 25 à 30 min, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

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

TARTE RUSTIQUE FRAISE-RHUBARBE

Ingrédients pâte sucrée

- 250 g de farine de blé T45 ou T55
- 125 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 jaune d'œuf
- 3 c à s d'eau glacée
- 60 g de sucre

Ingrédients garniture

- 350 g de fraises
- 300 g de rhubarbe
- 40 g de sucre
- 2 c à s de Maïzena
- jus de 1/2 citron
- 40 g de poudre d'amandes
- quelques feuilles de menthe

Dorure

- 1 jaune d'œuf
- sucre roux
- 1 poignée d'amandes effilées

Mode de préparation

- Verser la farine sur le plan de travail. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux et le sel. Mélanger du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sablé. Faire un puits au centre, ajouter le jaune d'œuf, l'eau et le sucre. Mélanger tous les ingrédients puis écraser avec la paume de la main pour amalgamer la pâte. Former un palet de 2-3 cm d'épaisseur et l'envelopper dans du film alimentaire. Laisser reposer 2h minimum au réfrigérateur.
- Laver et équeuter les fraises. Les couper en deux. Nettoyer les tiges de rhubarbe, retirer les extrémités et coup er la rhubarbe en tronçons de 3-4 cm.
- Dans un bol, mélanger les fraises, la rhubarbe, le sucre, la Maïzena et le jus de citron. Laisser macérer pendant 15 minutes.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Étaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. La saupoudrer de poudre d'amandes en laissant un bord de 4 cm. Répartir le mélange fraise-rhubarbe. Rabattre les bords de la pâte sur la garniture. Glisser le papier avec la tarte sur une plaque de four. Battre le jaune d'oeuf, badigeonner le bord de la tarte à l'aide d'un pinceau et le parsemer de sucre roux et d'amandes effilées. Enfourner pour 30 min.

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

DÉTOX
MINCEUR
TRANSIT

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

CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ VOUS A 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

Actif depuis 15 ans dans le domaine des soins à la personne

Päiperléck: une entreprise familiale innovante

Les bases de l'entreprise actuelle ont été posées en 1982 lorsque Robert Hein et son épouse ont acheté l'hôtel «Le Chat Botté» à Berdorf. Étant le seul hôtel ouvert dans la région du Müllerthal, même en hiver, ils ont été confrontés aux problèmes de dépendance saisonnière du tourisme. Pour la basse saison, l'idée est venue d'offrir des forfaits hebdomadaires ciblant principalement les clients plus âgés qui ne pouvaient, ou ne voulaient pas voyager en hiver.

Carlos de Jesus

Les débuts

L'idée a rapidement rencontré un grand succès et la demande de ce groupe de clients, même pour la saison estivale, a rapidement augmenté. Dans ce contexte, la famille Hein a décidé en 1993, de transformer l'hôtel en «résidence-services».
Isabelle et Stéphanie Hein ont grandi dans cet environnement, ont été en contact permanent avec les clients et le personnel soignant. Elles ont poursuivi leurs études et ont décidé en 2006 de rejoindre l'entreprise, même en sachant que travailler avec les parents ne serait pas toujours facile. Avec leur père, l'actuel président du conseil familial, elles ont lancé de nouveaux projets dans le domaine des soins aux personnes âgées et ont fondé Päiperléck en 2009.
Depuis lors, les projets se sont enchaînés. Dès la première année, une première résidence pour personnes âgées avec tous les services nécessaires (restauration, conciergerie et soins) a été ouverte à Rodange, et un réseau propre de soins à domicile a été mis en place. En 2011, une résidence similaire a été ouverte à Esch-sur-Alzette (convertie en appartements seniors en 2023), suivie de Schengen en 2015, Beaufort en 2017 et Weidingen (Wiltz) en 2021.

> “Päiperléck réaffirme son engagement pour le bien-être global de ses résidents en appliquant systématiquement le concept d'humanitude.”

Une première au Luxembourg: tout sous un même toit!

Avec Bissen (2022) et Canach (2023), de grands projets ont été lancés. Pour la première fois, 4 structures sont réunies sous un même toit: une résidence-services avec lits de vacances, un SHPA avec une unité adaptée, un «Foyer du Jour» (CJPA) et des appartements pour personnes âgées. Ainsi, il est possible de rester au

même endroit même si l'état de santé se détériore et que le résident a besoin de plus de soins et d'attention. Les lits de vacances permettent même de «tester» la vie en résidence et facilitent la prise de décision sur un éventuel séjour permanent dans une résidence.

L'ensemble de l'offre de services est en constante expansion. Aujourd'hui, Päiperléck emploie plus de 1.100 personnes qui prennent soin de 1.550 clients (chiffres pour 2023). Sur les 1.550 clients, 800 sont pris en charge à domicile, 400 résident dans les sept résidences et 323 personnes dans les sept CJPA. De plus, Päiperléck dispose de 10 lits de vacances au total dans ses structures.
La devise et l'objectif de l'entreprise sont clairs: offrir un service optimal au client, respecter ses souhaits et ses idées, et lui offrir la meilleure qualité de vie possible. Et c'est ce que fait avec diligence le père Robert Hein.

L'humain au cœur des préoccupations

Päiperléck réaffirme son engagement pour le bien-être global de ses résidents en appliquant systématiquement dans sa pratique de soins le concept d'humanitude. Cette approche innovante, basée sur l'empathie, le respect et la dignité, vise à transformer la manière de dispenser des soins et à promouvoir ainsi une qualité de vie optimale pour tous. Parallèlement, Päiperléck s'engage pleinement dans la promotion de la santé mentale et offre à son personnel des formations et des coaching spécifiques. Ces initiatives visent non seulement à renforcer les compétences et les connaissances nécessaires pour accompagner de manière empathique et efficace les résidents confrontés à des cas complexes de santé mentale, mais aussi à déstigmatiser cette problématique. Cela souligne l'engagement inébranlable de Päiperléck pour le bien-être mental de ses résidents et de son personnel, et crée ainsi un environnement de soins attentionné et inclusif.
Päiperléck est également intégré au groupe de travail «Patient-Partenaire» de la FHL, où divers acteurs du secteur hospitalier et ambulatoire se réunissent pour élaborer des plans d'action concrets visant à intégrer et à valoriser les patients en tant que véritables partenaires dans leur prise en charge.

Des formations pour garantir la qualité des services

Dans ce contexte et afin de garantir la formation continue et le perfectionnement du personnel soignant, Päiperléck a mis en place en 2023 son propre centre de formation. L'approche de formation est globale et combine les dernières compétences techniques avec une sensibilité accrue aux aspects émotionnels et interpersonnels des soins. Le programme de formation équilibré vise à transmettre les compétences pratiques nécessaires pour des soins sûrs et efficaces, tout en contribuant à promouvoir l'amour du métier et l'empathie. Tous les domaines du personnel, y compris l'administration et le nettoyage, sont inclus dans les formations.

Enfin, l'entreprise familiale explore de nouvelles voies avec le projet «Santé mentale». Compte tenu du fait que près de 40% des patients et résidents souffrent de divers troubles mentaux et que la santé mentale est un pilier essentiel de la qualité de vie, l'entreprise s'efforce de créer un environnement dans lequel chaque individu - qu'il s'agisse de résidents, de patients ou de personnel - peut s'épanouir pleinement. Des programmes personnalisés pour les résidents, des formations et la fourniture de ressources pour le personnel: tout est mis en œuvre pour garantir le bien-être général. Au fil des ans, les services de soins à domicile Coviva et Gesondheets-Service-Lëtzebuerg ont été acquis, la résidence pour personnes âgées «Le Chat Botté» a été reconvertie en hôtel, et l'Hôtel Bel-Air Sport & Wellness à Echternach a été acheté.

En conclusion

Quinze ans de développement continu ne signifient pas que la famille Hein se repose désormais sur ses lauriers. Ils continueront à tout mettre en œuvre pour s'adapter constamment aux besoins et aux souhaits de leurs clients. Il reste encore quelques projets sur la *to do list,* tous dans le but d'offrir à leurs clients le meilleur service possible, avec la meilleure qualité possible. ●

SPORT

Body Balance: un savant mélange de gyms douces

Le *Body Balance* s'inspire des gyms douces du monde. S'y mélangent stretching et relaxation influencés par le yoga, le tai-chi et la méthode Pilates, version fitness. C'est un programme efficace pour améliorer sa tonicité et réduire son stress.

Sabrina Frohnhofer

Mêlant le yoga, le tai-chi et la méthode Pilates, le *Body Balance* permet un travail complet plutôt efficace. Le contrôle de la respiration est une part essentielle de chaque exercice et séquence de travail. De nombreuses options sont proposées pour faciliter la pratique. Idéal pour tous, hommes et femmes, ce programme a pour objectif d'améliorer la force, la mobilité, la coordination entre le corps et l'esprit pour une sensation de sérénité et de détente qui se ressentiront au quotidien.

Le *Body Balance* c'est avant tout un cours de fitness qui alterne trois phases au gré des disciplines. *«L'éveil se fait avec le tai-chi»,* commente Christel Le Maguer, coach. *«On saisit une boule d'énergie entre ses mains.»* Puis place au yoga, c'est la grosse partie du cours avec la salutation au soleil notamment. Ensuite quelques exercices de Pilates complètent la séance qui s'achève sur des étirements et de la relaxation. Comptez une heure. *«Tout est très codifié entre les mouvements, les chorégraphies et la musique.»*

Le déroulé d'une séance type en trois temps

L'échauffement: le cours commence par 15 minutes d'étirements statiques et d'exercices de respiration. Cette phase se déroule dans le calme et permet de prendre conscience de son corps et de favoriser ainsi la bonne réussite des exercices à suivre.

Les exercices: une série de mouvements de souplesse sont au programme. Exercice après exercice, tous les groupes musculaires sont sollicités. L'effort est progressif et ne doit jamais être douloureux même si la sensation de tiraillement est présente. Les exercices sont revisités et adaptés au fitness, mais la gestuelle est plus simple. Il faut insister sur la lenteur des mouvements afin d'éviter de brusquer le corps, mais l'effort est réel. Tous ces exercices se déroulent dans une musique d'ambiance très zen comme des chants d'oiseaux, de l'eau qui coule. Parfois, des images relaxantes sont diffusées sur un écran situé derrière le coach.

> « Le yoga a un côté spirituel qui peut freiner. Dans le Body balance, on ne retrouve pas cette philosophie. C'est plus accessible. »

Les étirements: après les exercices de renforcement musculaire, notamment des muscles posturaux et profonds du dos et des abdominaux, des étirements des jambes et des hanches, la séance se termine par quelques minutes de relaxation. Elles permettent de libérer les tensions. La première fois, il est normal de se sentir raide, de ne pas réussir à attraper son pied ou à lâcher prise. Les enchaînements et chorégraphies peuvent aller vite, il est possible de se sentir perdu, mais cela s'arrange en pratiquant régulièrement. L'objectif d'une séance de *Body*

Une discipline sous licence

Le *Body Balance* a été inventé par l'entreprise néo-zélandaise *Les Mills*, du nom de son fondateur, l'athlète Leslie Mills, à qui l'on doit aussi la création du *Body Pump* et du *Body Combat*.
Pour le pratiquer, une tenue confortable et légère suffira. Pas de chaussures, le cours se fait pieds nus pour un meilleur appui au sol. Un tapis et une serviette sont nécessaires. Des séances découverte sont possibles. Pour cela, il suffit de contacter les salles labellisées *Les Mills*. C'est le cas en France chez *Fit'ness* à Yutz et chez *Annafiit* à Esch-sur-Alzette au Luxembourg.

Balance est de parvenir à tenir des postures de plus en plus compliquées, sur la durée, tout en ayant un bon contrôle de sa respiration.

Les bienfaits sont multiples

Cette discipline permet de gagner en confort musculaire, en coordination et en souplesse. Elle travaille sur le maintien du dos, offrant ainsi au fil des séances, une posture plus droite grâce au travail effectué sur la colonne vertébrale. En pratiquant le *Body Balance*, votre silhouette sera mieux dessinée, grâce aux exercices visant à renforcer la ceinture abdominale, mais également les muscles profonds. *«On fait du gainage à chaque séance et on insiste sur les étirements des muscles sans négliger la relaxation. Les mouvements sont rythmés par la respiration qui est essentielle.»*
Un cours permet de brûler environ 400 calories. Ça peut faire partie d'un programme de remise en forme ou de perte de poids. *«Beaucoup le pratiquent en complément d'un autre sport et on progresse vite à condition de venir régulièrement»,* préconise Christel. *«Au moins une à deux fois par semaine.»* Toutefois, une séance de *Body Balance* est moins intense et ne fera pas perdre autant qu'un cours de cardio comme la zumba.

Qui peut pratiquer?

C'est l'avantage de ce sport: le *Body Balance* est une pratique douce donc accessible à tous. Chacun progresse à son rythme, les mouvements pouvant être adaptés en fonction de sa pathologie, de son âge voire de sa souplesse. Les personnes qui souffrent de maux de dos, de troubles articulaires ou ayant un certain âge adaptent les exercices, guidées par le coach pour gagner progressivement en souplesse et en endurance.
«Même les femmes enceintes peuvent venir», invite Christel, avec l'accord du médecin évidemment. Si la pratique du *Body Balance* est autorisée, vous devez informer le professeur de votre grossesse. De même, il est recommandé aux personnes seniors, ou en surpoids d'y aller avec précaution. *«C'est un travail en douceur mais aussi en profondeur. Sa singularité? Il n'y a aucun impact sur les articulations.»* Tout le corps s'en trouve renforcé, la souplesse s'améliore et on gagne en équilibre. En prime, ce sport hybride procure une sensation de bien-être. Il aide à apaiser l'esprit et à réduire le stress, notamment avec le travail mené sur la respiration. En outre, il améliore les capacités de concentration. ●

SORTIR

SORTIE

Pairi Daiza

Pairi Daiza est un jardin zoologique situé en Belgique, dans la province du Hainaut, à Brugelette. Il est célèbre pour abriter une grande variété d'animaux ainsi que des jardins thématiques inspirés de différentes cultures du monde. Il abrite plus de 7.000 animaux de 800 espèces différentes ainsi que des milliers de plantes et de pierres semi-précieuses sur un domaine de 75 hectares, répartis en 8 mondes thématiques. Le parc est reconnu pour son engagement dans la protection des espèces menacées et de leurs habitats à travers le monde.
Depuis 2019, le parc propose des séjours immersifs offrant une vue sur les animaux, permettant aux visiteurs de vivre une expérience unique en connexion avec la nature. Leurs logements offrent une expérience inoubliable, avec un service de qualité et une attention aux détails.
resort.pairidaiza.eu

CONCERT

Calvin Harris

Calvin Harris, le maestro de la musique dance moderne a pulvérisé les records mondiaux et conquis les classements avec plus de 35 milliards de streams. Il est l'un des artistes les plus visionnés sur *YouTube* et un pilier incontournable de *Sony Music*. Ses collaborations avec

des géants de l'industrie comme Frank Ocean, Pharrell Williams, Rihanna, The Weeknd et Travis Scott ont donné naissance à des hits qui ont marqué l'histoire de la musique. Ne manquez pas son concert à Luxexpo Open Air: ce sera une expérience musicale mémorable!
Samedi 6 juillet à Luxexpo Open Air -
Infos et tickets: atelier.lu

EVENEMENT

Luxembourg Pride

Le *Street Fest*, qui est le point culminant de la communauté LGBTIQ+ de Luxembourg depuis 1999, aura lieu cette année encore.
La Marche de l'Égalité lancera réellement la célébration de la diversité et de l'acceptation le samedi 13 juillet. Pour la première fois sur deux scènes, vous pouvez vous attendre à un feu d'artifice de musique, de danse et d'autres spectacles, ainsi qu'à des contributions politiques.
Sont prévus le dimanche une multitude de concerts, de spectacles de drags et de nombreuses autres spécificités qui rendront la journée inoubliable d'un point de vue queer.
Samedi 13 et dimanche 14 juillet à 19h -
Place de l'hôtel de ville à Esch-sur-Alzette

39e J.P. Morgan City Jogging

City Walking & Nordic Walking

Informations et Inscriptions
gratuites
www.fla.lu

2024

7 juillet

Organisation:

COQUE

fla
Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme a.s.b.l.

VILLE DE LUXEMBOURG

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

J.P.Morgan

RTL

emile weber
all about your journey

baloise

LOTERIE NATIONALE

CMCM
ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956

Gales

PETERS SPORTS

CK Charles Kieffer Group

healthy

reka print

Tageblatt
LËTZEBUERG

LUXEMBOURG
LET'S MAKE IT HAPPEN

SOURCES ROSPORT
D'WAASSER VUM LIEWEN

The **Cat Hotel**

Partir en vacances est crucial pour se ressourcer. Cependant, cela peut devenir un défi lorsque l'on est propriétaire d'un chat auquel on est profondément attaché. Idéalement, confier sa garde à un membre de la famille ou à un proche est la meilleure solution, mais cela n'est pas toujours réalisable. Alors voici une solution qui s'offre à vous...

Sandrine Stauner-Facques

Certaines personnes peuvent venir à votre domicile pour nourrir votre chat mais dans ce cas, ce dernier risque tout de même de souffrir de solitude. A vous de juger si vous préférez le laisser dans son espace de vie habituel ou le déloger afin qu'il soit sous surveillance.

Et pourquoi pas un hôtel?

Placer votre chat dans un hôtel pour chats pendant vos vacances offre une multitude d'avantages. Votre chat recevra des soins professionnels et une attention personnalisée, assurant son bien-être et sa sécurité durant votre absence. Nous en avons trouvé un à Schuttrange: c'est le *Cat Hotel* qui a 14 ans d'existence. Spécialement conçu pour répondre aux besoins des félins, toutes les installations sont adaptées à leur confort, à leur bien-être et à leur divertissement. De plus, votre chat bénéficiera d'une routine quotidienne bien établie incluant des repas réguliers, des moments de jeu et d'interaction avec les propriétaires des lieux: Ulrike et Daniel.

En optant pour un hôtel pour chats, vous évitez les désagréments potentiels liés à la garde à domicile, comme le stress pour le chat ou les soucis logistiques que pourrait rencontrer le gardien. Ainsi, en choisissant cette option, vous partez en toute tranquillité.

Le Cat Hotel

Les propriétaires habitent sur place. Ils ont créé une dépendance attenante à leur habitation pour créer leur concept. Cet endroit propose 9 pièces pour une superficie totale de 250m^2. Les chats sont placés dans les pièces en fonction de leur personnalité et de leur compatibilité, ce qui réduit les risques de conflits. Dans chaque pièce de la pension, vous trouverez tout ce dont votre chat a besoin pour se sentir chez lui: des arbres à chats, des paniers douillets, des litières propres et des jouets. Ainsi, votre chat peut se cacher, se percher en hauteur et vivre sa vie comme il le souhaite pendant votre absence.

L'option qui plaît

Le Cat Hotel a la particularité de proposer des caméras. Vous pouvez vous connecter et observer votre chat si vous le souhaitez. Cela rassure certaines personnes de pouvoir regarder leur animal afin de s'assurer qu'il va bien.

Exigences

Pour la sécurité de tous les chats, les propriétaires du Cat Hotel demandent à ce que vous passiez les voir avant le séjour prévu afin de montrer patte blanche. En effet, le carnet de santé de votre félin devra leur être apporté afin de vérifier que tous les vaccins de votre chat sont à jour.
Vous n'amenez que votre chat, sa nourriture et sa litière; tous les accessoires utilisés par votre chat sont compris dans le tarif du séjour (câlins y compris). ●

116 Rue Principale, L-5367 Munsbach Schuttrange
Tél.: +352 229 553

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: 30/06/24

lbh.lu/concours

Point de fuite

L'auteur

Elizabeth Brundage est diplômée de l'université du Hampshire. Elle a étudié le cinéma à l'université de New York et a été membre de l'*American Film Institute* de Los Angeles. Elle vit près d'Albany, dans le Nord de l'État de New York aux Etats-Unis.

L'ouvrage

Lorsque Julian Ladd, en rentrant un soir de l'agence de pub où il travaille, découvre dans le journal l'avis de décès de Rye Adler, le passé refait lentement surface. L'appartement qu'ils partageaient à Philadelphie, les cours de photo qu'ils suivaient à l'atelier Brodsky, vingt ans plus tôt. Et surtout la belle Magda, leur condisciple, dont tous deux étaient tombés amoureux. Malgré leurs divergences, Julian admirait Rye, et s'est toujours efforcé de ne pas laisser la jalousie l'emporter: c'est d'ailleurs lui, Julian, qui a épousé Magda, et s'il a choisi par sécurité la voie du marketing, Rye était de son côté devenu photographe de stars, loin de ses idéaux de jeunesse et des reportages dans le tiers monde qui l'avaient rendu célèbre. Aujourd'hui divorcé, Julian se rendra seul à la cérémonie en l'honneur de Rye, dont le corps n'a toujours pas été retrouvé... Avec la photographie pour témoin d'une société changeante, Elizabeth Brundage construit un roman aux apparences trompeuses, brouillant chaque piste, amenant la tension à son comble.

L'avis de la rédaction

L'auteur fait preuve d'une remarquable finesse d'observation, explorant les méandres des pensées avec profondeur. Son travail témoigne d'une recherche approfondie sur le métier de photographe, offrant des réflexions captivantes sur les aspirations véhiculées par cet art.

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

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.**

Comment faire **aimer la lecture** aux enfants?

La lecture est essentielle pour les enfants. Bien qu'elle soit parfois perçue comme ennuyeuse, plus tôt un enfant commence à lire, plus il apprend à l'apprécier et à en tirer profit pour son développement personnel et intellectuel.

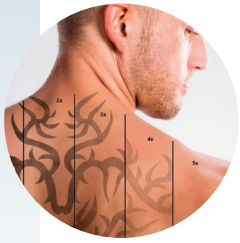
lbh.lu/hof8r

La rosacée, c'est quoi?

C'est une affection cutanée inflammatoire chronique qui affecte principalement le visage, bien qu'elle puisse également apparaître sur le cou, le cuir chevelu, le dos et la poitrine. Elle se manifeste par des rougeurs persistantes sur les joues, le nez, le menton ou le front, souvent accompagnées de petits vaisseaux sanguins dilatés visibles.

lbh.lu/cg1hf

Le détatouage pour faire peau neuve



Le détatouage est un acte médical qui se pratique de plus en plus. Alors que les tatouages ont longtemps été considérés comme permanents, l'avènement de nouvelles technologies et techniques permet désormais de les effacer. Cette tendance croissante vers le détatouage reflète un changement d'attitude envers les tatouages dont on a eu envie un jour mais que l'on regrette ensuite...

lbh.lu/b70t3

Cancers féminins: quelle place pour l'homéopathie

Les cancers féminins... Parlons-en. Soigner sans nuire grâce à une approche globale et individualisée est la raison d'être des *Laboratoires Boiron*. Fidèles à leurs valeurs, ils s'engagent pour la santé des femmes en leur consacrant une série de communications régulières et ciblées.

lbh.lu/js397

Prêt pour l'été avec Vinosun Protect de *Caudalie*

Nous commençons à rêver aux journées chaudes et lumineuses qui approchent. Le moment est donc venu de prévoir la protection solaire nécessaire pour éviter coups de soleil et allergies. *Caudalie*, ce sont des produits solaires naturels, respectueux de votre peau et de l'océan!

lbh.lu/n1d8s

8ème cours de Caroline Kehl

Découvrez le 8ème cours de sport en ligne conçu par notre coach Caroline pour notre rubrique LETZ MOVE afin de pratiquer des cours de sport depuis le confort de votre chez vous. Cette séance est axée sur le travail des fessiers et des cuisses. Alors, on se motive car même si ça va faire mal, c'est pour votre bien.

lbh.lu/hkmuk

La prévention des blessures chez les coureurs

Pratiquer une activité sportive et notamment la course à pied ne doit pas se faire sans règles ou conseils au risque de se blesser. La prévention des blessures est un des plus grands enjeux de ces dernières années car elle joue un rôle capital dans l'optimisation des performances que tout sportif recherche. Stéphane Schoenacker, ostéopathe DO, nous livre ses conseils.

lbh.lu/dygmb

Vêtements... Je garde ou pas?

Nos «vieux vêtements»... Quel dilemme, votre penderie est pleine à craquer et vous vous plaignez de ne rien avoir à vous mettre sur le dos? Pour en avoir le cœur net, un peu de rangement s'impose peut-être dans vos vêtements... Et vous ferez des heureux car des nécessiteux en profiteront.

lbh.lu/dmckc

SoriaBel

SAFFRASOR

SAFRAN • RHODIOLA • ASHWAGANDHA
ZINC • B-VITAMINES

- **RÉSISTANCE MENTALE EN CAS DE STRESS[1]**
- **ESPRIT OPTIMAL[2]**
- **PLUS D'ÉNERGIE[3]**

AVANTAGES

- Pour toute la famille, à partir de 12 ans
- 1 seule prise par jour, le matin
- Action rapide
- Absorption élevée grace à la Technologie Cyclodextrine
- Avec les vitaminen B3, B6, B12, D et le zinc, des cofacteurs pour un support optimal.

[1]Ashwagandha et rhodiola soutiennent la résistance mentale en cas de stress.
[2]Extrait de safran à spectre complet, standardisé, pour une humeur optimale.
[3]La vitamine B6 contribue à un métabolisme énergétique normal et à la vitalité générale.

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