

Letz be healthy

GRATUIT

Nutrition

Optimisez
votre dopamine

SPORT

Le breakdance est
une philosophie

BIEN-ÊTRE

Nouvelle tendance
dans les relations
de couple

Les indispensables
beauté de l'été

Un projet de **naissance**,
ça ne se néglige pas

Une clinique de la
commotion cérébrale
dans le sport au CHL



Récital, un lieu de vie
hors du commun

Soleil: le faux ami
de vos enfants

Qu'est-ce que la
microkinésithérapie?

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

PERSKINDOL





Kosmetikprodukte

Umgang mit Kosmetika und Medikamenten

Inhaltsstoffe von Körperpflegemitteln und Kosmetika können am falschen Ort schädlich sein. Bringen Sie Kosmetika und Körperpflegemittel, egal ob unverbrauchte bzw. verdorbene Cremes oder Lotionen, daher zur SDK.

Auch Behälter mit Resten von chemischen Haarfärbemitteln oder ähnlichen aggressiveren Produkten, gehören nicht in den Restmüll.

Vermeidung

- Achten Sie bei Seifen und Reinigungsmitteln auf milde und hautverträgliche Produkte.
- Dies gilt auch für Kosmetika und andere Produkte wie z.B. Haarfärbemittel.
- Bei Naturkosmetik werden ausschließlich natürliche Rohstoffe, wie pflanzliche Öle und Fette, verwendet.
- Viele Naturkosmetik-Produkte sind von unabhängigen Instituten getestet und als empfehlenswert eingestuft.

Produits de beauté

Manipulation de cosmétiques et de médicaments

Les ingrédients des produits de soins corporels et des cosmétiques peuvent être nocifs s'ils sont placés au mauvais endroit. Apportez donc vos cosmétiques et produits de soins corporels, qu'il s'agisse de crèmes ou de lotions non utilisées ou abîmées, à la SDK.

Les récipients contenant des restes de colorants chimiques pour cheveux ou de produits similaires plus agressifs ne doivent pas non plus être jetés avec les déchets résiduels.

Prévention

- Pour les savons et les produits de nettoyage, choisissez des produits doux et bien adaptés à la peau.
- Cela vaut également pour les cosmétiques et autres produits comme les teintures pour cheveux.
- Les cosmétiques naturels utilisent seulement des matières premières naturelles, comme des huiles et des graisses végétales.
- De nombreux produits cosmétiques naturels ont été testés par des instituts indépendants et ont été considérés comme recommandables.

Information Informations

Zur Produktkategorie Kosmetika und Medikamente zählen wir:

- Cremes und Salben
- Mascara und Nagellack
- Pillen, Zäpfchen und Kapseln
- Tropfen, Sirupe und andere Flüssigkeiten
- Medizinische Sprays
- Vitamintabletten

Die SuperDrecksKëscht® sammelt kosmetische Produkte ein egal ob diese abgelaufen, nicht abgelaufen, benutzt, teilbenutzt oder gar unbenutzt sind. Für Spritzen und Kanülen, verwenden Sie die Sicherheitsbehälter, die Sie zum Beispiel im Ressourcencenter, bei der mobilen Sammlung der SDK oder in der Apotheke erhalten.

Korrekt entsorgen



Mobile Sammlung der SuperDrecksKëscht®
Ressourcencenter
Apotheke



Elimination correcte



Collecte mobile de la SuperDrecksKëscht®
Centre de ressources
Pharmacies



Produktkategorie Catégorie de produits

Nous comptons dans la catégorie de produits cosmétiques et médicaments :

- crèmes et pommades
- mascara et vernis à ongles
- pilules, suppositoires et gélules
- les gouttes, sirops et autres liquides
- sprays médicaux
- comprimés de vitamines

La SuperDrecksKëscht® accepte également les produits cosmétiques qui sont périmés, non périmés, utilisés, partiellement utilisés ou même inutilisés. Pour les seringues et embouts de canules, utilisez les récipients de sécurité que vous recevrez par exemple au centre de ressources, à la collecte mobile de la SDK ou à la pharmacie.

Vive l'été

Chers lecteurs,

L'été est enfin là, apportant avec lui des journées ensoleillées, des soirées animées et des moments de détente bien mérités. Préparez-vous à plonger dans la saison la plus dynamique de l'année, où nous devons profiter de chaque instant. De notre côté, nous œuvrons également en tentant d'emmener un peu de soleil dans vos vies avec notre magazine de cet été.

Mon équipe et moi sommes ravis de vous présenter notre édition estivale, remplie de conseils et d'astuces pour vous aider à profiter pleinement de la saison tout en prenant soin de votre santé et de votre bien-être.

Dans ce numéro, nous avons nos rubriques récurrentes relatives à la beauté, à la nutrition, à l'enfance, au sport sans oublier les recettes que beaucoup d'entre vous attendent impatiemment. Et pour le reste, c'est toujours la surprise, histoire de vous apporter de nouvelles rubriques au fil de nos rencontres et de nos envies.

Je souhaite mettre l'accent sur l'importance de prendre soin de soi pendant les vacances. Même si vous n'en avez pas l'habitude, accordez-vous des moments de détente et de bien-être afin de recharger vos batteries. Alors pensez à vous et faites de votre bien-être une priorité.

Nous espérons que ce numéro vous apportera des idées et des conseils utiles pour prendre soin de vous et de votre santé cet été. Nous vous souhaitons de merveilleuses vacances, remplies de soleil, de détente et de moments de bonheur partagés avec vos proches.

Prenez soin de vous encore et encore et profitez de l'été! Rendez-vous en septembre pour notre numéro de rentrée.

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.



ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956



VACANCES SANS SOUCIS

NOUS SOMMES LÀ.

moskito.lu

L'assistance médicale mondiale 24h/24 et 7j/7 est incluse automatiquement dans notre package de base. De plus, en cas d'un incident à l'étranger, vous pouvez en profiter dès le premier jour de votre adhésion CMCM.

Envie de devenir membre? Rendez-vous sur www.cmcm.lu

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

[cmcm_luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm_luxembourg) [@cmcm_lu](https://www.instagram.com/cmcm_lu) [cmcm_lu](https://www.tiktok.com/cmcm_lu) [cmcm_lu](https://twitter.com/cmcm_lu) [CMCM Luxembourg](https://www.youtube.com/CMCMLuxembourg) [CMCM-App](#)



6
Beauté
 Les indispensables
 de l'été



8
Conseils du mois...
 • ErgyPhilus et ErgyKid:
 le soutien estival au
 microbiote intestinal



10
Société
 Récital, un lieu de vie
 hors du commun



12
CHL
 Création d'une clinique
 de la commotion
 cérébrale dans le sport



14
Enfance
 Un projet de
 naissance, ça ne se
 néglige pas



15
Recettes
 • Cake aux courgettes
 et aux olives
 • Clafoutis aux cerises



18
Nutrition
 Optimisez
 votre dopamine



20
Médecine manuelle
 Qu'est-ce que la
 microkinésithérapie?



22
Bien-être
 Nouvelle tendance dans
 les relations de couple



24
Soins à la personne
 Centre de formation
 continue «Päiperléck
 Formation a.s.b.l.»



26
Sport
 Bien plus qu'un sport,
 le breakdance est une
 philosophie



28
Grand air
 Le soleil, faux ami
 de vos enfants



30
Sortir
 Véronique Sanson,
 Agnieszka Kurant,
 Parc animalier
 de Sainte-Croix

32
Exclusivités web ...

34
Concours

Restez connecté

lbh.lu

Les indispensables de l'été

Cet été, la beauté est à l'honneur dans notre rubrique! Nous avons sélectionné pour vous les meilleurs produits de la saison, pour une peau éclatante et pleine de santé. Découvrez vite nos coups de cœur et nos astuces pour une routine beauté légère et efficace.

Sandrine Stauner-Facques

Produits solaires

Il est à emporter en vacances ou à mettre dans votre sac à main car son format le permet. Anthelios UVMune 400 SPF50+ de *La Roche-Posay* est un fluide de très haute protection UVB/UVA ultra-longs qui protège des dommages cellulaires profonds et de l'hyperpigmentation induite par la lumière visible.

Nous vous proposons aussi Photoderm lait ultra SPF50+ de *Bioderma* pour toute la famille: une protection solaire de haute technologie, renforcée contre les UVA. La marque pense aussi aux enfants avec Photoderm Pediatrics Lait SPF 50+ multi-résistant à l'eau et au sable. L'utilisation d'une crème solaire est essentielle pour protéger votre peau des dommages causés par les rayons UV du soleil, tels que des brûlures, des rides, des taches pigmentaires et des cancers de la peau. Même si vous ne vous exposez pas au soleil pendant de longues périodes, il est important de protéger votre peau en utilisant une crème solaire tous les jours, car les rayons UV peuvent traverser les nuages et les vitres. En plus de protéger votre peau, l'utilisation d'une crème solaire peut également améliorer l'apparence de votre peau en empêchant la formation de nouvelles rides et taches pigmentaires. N'oubliez pas de proté-



ger votre peau en utilisant une crème solaire tous les jours, même en hiver.

Pour nettoyer votre visage

La Mousse Micro-Peeling Éclat Vinoperfect de *Caudalie* nettoie la peau en profondeur et élimine les cellules mortes grâce à une exfoliation kératolytique douce. Le teint est plus lumineux et unifié. Un soin peeling quotidien pour un effet peau neuve en 30 secondes. Cette mousse peut être utilisée autant par les femmes que les hommes.



Des sérums magiques

Les sérums ont la cote en cosmétique car ils offrent une concentration élevée d'ingrédients actifs, pénètrent plus profondément dans la peau et sont conçus pour cibler des problèmes spécifiques tels que les rides, l'hyper-

A SAVOIR...

Faire quelques UV avant de partir en vacances au soleil prépare la peau au soleil

FAUX: Le bronzage en cabines ne prépare pas la peau au soleil. La fréquentation des cabines de bronzage est fortement déconseillée car elle n'offre aucune protection contre les rayons UV du soleil et peut augmenter le risque de cancer de la peau.

Inutile de continuer à vous protéger si vous êtes bronzé(e)

FAUX: Même les indices SPF50+ que nous vous conseillons fortement ne filtrent pas la totalité des UV, ils laissent encore passer 2% des UV.



pigmentation, la déshydratation, etc.
 Les *Instituts Esthéderm* ont créé Intensive Pro-Collagen+ pour le visage et le cou. Il évite la perte de fermeté et le relâchement cutané en stimulant la production naturelle de 5 types de collagène dans toutes les couches de la peau.
La Roche-Posay vient de sortir MELA B3 sérum concentré intensif anti-taches anti-récidive. C'est un nouvel actif pour corriger l'hyperpigmentation comme jamais auparavant. Les résultats sont visibles dès la première semaine. Vous devez l'essayer si vos taches persistent sur votre visage... Liftactiv B3 sérum de *Vichy* aide également à lutter contre les rides et les taches de pigmentation. Il ravive l'éclat et unifie le teint, corrige visiblement les taches brunes, réduit l'apparence des marques de dyschromie et des rides. A vous de faire votre choix en fonction de vos besoins et de votre affinité avec les marques.

Besoin d'une bonne crème?

SkinCeuticals est la haute efficacité recommandée et prescrite par les dermatologues, médecins et chirurgiens esthétiques. Leurs formules associent une forte concentration en actifs purs à des textures à haute absorption cutanée pour offrir une haute efficacité anti-âge autour de 3 principes fondamentaux: prévenir, corriger et protéger. *SkinCeuticals AGE Interrupteur Advanced* est une crème multi-correctrice qui aide à atténuer le vieillissement visible causé par le déclin du collagène et la glycation.
 Les *Laboratoires Avène* proposent la crème intensive éclat *ACTIV Cg*, une crème hydratante intense anti-âge à la vitamine C.
 Ces crèmes sont à appliquer matin et soir après la pose d'un sérum et toujours en évitant le contour des yeux. ●



La rubrique d'Emilie





ErgyPhilus et ErgyKid: *le soutien estival* au microbiote intestinal

Qui dit vacances et voyages dit aussi changement de pays, d'alimentation, d'habitudes... avec parfois les petits (ou gros) désagréments digestifs qui peuvent survenir. Pour s'en prévenir, et pour restaurer l'équilibre, les laboratoires *Nutergia* ont une réponse de qualité, pour les grands comme pour les petits.



Dr R.D.

Excursions d'un jour ou voyages au bout du monde, tout le monde aime... S'ouvrir l'esprit, vivre des aventures nouvelles, s'évader de la vie quotidienne, que du bonheur! Mais pour nos intestins, le voyage peut être stressant. En effet, choix alimentaires douteux, décalage horaire et bouleversements de la routine (les intestins aiment la routine) exposent au risque de diarrhée du voyageur, par exemple. Et c'est fréquent, car on estime que cela concerne 20 à 50% des personnes habitant dans un pays développé qui

voyagent vers des contrées nouvelles.

ERGYPHILUS® Plus, des laboratoires *Nutergia*, est particulièrement recommandé pour soutenir la flore intestinale pendant les périodes particulièrement sensibles. Il a sa place en hiver, mais aussi lors des voyages dans des pays à risque.

ERGYPHILUS® Plus est conseillé en cas de voyage à l'étranger à raison de 2 gélules par jour. En attaque, la dose journalière peut aller jusqu'à 4 gélules.

ERGYKiD® Infantis: spécialement adapté aux enfants

Autre fleuron de l'expertise *Nutergia*, ERGYKiD® Infantis est spécialement adapté aux enfants et aux tout-petits, avec des souches physiologiquement présentes dans le lait maternel, et un format liquide avec stilligoutte pratique.

Tout comme ERGYPHILUS® Plus, ERGYKiD® Infantis est conçu sur mesure pour soutenir le microbiote.

En seulement 8 gouttes par jour, il permet d'administrer ces 4 souches sélectionnées:

- *Bifidobacterium breve*
- *Bifidobacterium bifidum infantis*

- *Lactobacillus reuteri*
- *Lactobacillus rhamnosus GG*

La vitamine D3 complète la formule et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants. Le format liquide prêt à l'emploi avec stilligoutte facilite la prise. Et évidemment ERGYKiD® Infantis est sans allergène, sans additif.



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.



ERGYPHILUS® Plus est un complément alimentaire à base de 4 souches de lactobacilles et bifidobactéries vivantes, dosées à 8 milliards par gélule. Il se compose d'une synergie unique de 4 souches de lactobacilles et bifidobactéries vivantes qui contribuent à l'équilibre de la flore intestinale, et sont rigoureusement sélectionnés pour leurs propriétés:

- *Lactobacillus rhamnosus GG*
- *Lactobacillus paracasei*
- *Lactobacillus acidophilus*
- *Bifidobacterium bifidum*. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien



Le saviez-vous?

Grâce à l'apport de lactobacilles et bifidobactéries naturellement présents dans le lait maternel, ERGYKiD® Infantis est également conseillé en accompagnement pour les enfants nés par césarienne et/ou non allaités, ainsi qu'en soutien pour les enfants allaités.



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»

Récital, un lieu de vie hors du commun

Lorsque rester chez soi n'est plus envisageable, il est essentiel de prendre une décision éclairée pour son bien-être et sa sécurité. La résidence *Récital*, située dans le quartier prisé de Luxembourg Merl, ne représente pas un simple compromis, mais plutôt un choix de vie pour les personnes de grand âge autonomes ou dépendantes.

Pour en savoir plus



lbh.lu/yjvtz

Sandrine Stauner-Facques

Un cadre feutré et cocooning

La résidence *Récital*, ouverte en 2022, offre un environnement chaleureux et convivial pour les personnes âgées. L'objectif est de favoriser des moments de partage et de sérénité dans des espaces de vie offrant tant le plus grand confort possible qu'un cadre de vie positif. Ceci grâce à des infrastructures de grande qualité, mais surtout en raison des soins chaleureux prodigués par un personnel soignant qui a à cœur le bien-être des résidents.

Un beau quartier

La résidence *Récital* est située dans un quartier empreint d'histoire, celui de Merl, où se trouve le conservatoire de musique. Quel thème inspirant pour les aînés: la musique stimule les sens, elle offre un espace d'expression, elle rend la routine quotidienne plus joyeuse, plus agréable. C'est pourquoi la résidence *Récital* a choisi de mettre la musique à l'honneur. Dès l'entrée, un magnifique piano trône en place centrale, et il n'est pas là uniquement pour la décoration. Des enfants, des adolescents, des professeurs viennent régulièrement jouer, offrant ainsi des moments de partage et de convivialité. Dans cette même pièce, on re-

trouve un grand nombre d'autres instruments de musique qui participent à l'ambiance musicale de la résidence.

Le quartier de Luxembourg Merl est également un choix idéal pour la résidence *Récital*. C'est un quartier résidentiel connu pour son cadre de vie agréable et paisible, ainsi que pour ses nombreux commerces de proximité et ses beaux espaces verts, comme le parc de Merl, où les résidents peuvent se promener.

Une résidence de standing

Récital est un lieu de vie où les résidents bénéficient d'un confort et d'un bien-être optimal. Les chambres sont aussi confortables que celles d'un hôtel de luxe, avec des lits médicalisés mais capitonnés. Les espaces communs sont accueillants, lumineux et conçus pour que les résidents puissent recevoir leurs proches dans les meilleures conditions.

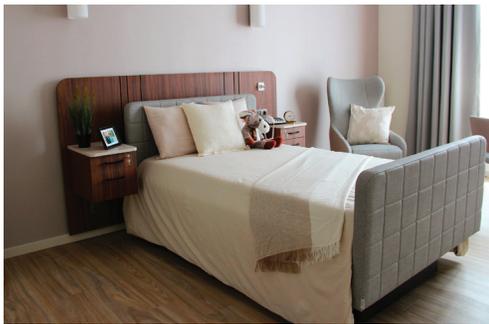
Grâce à une prise en charge globale et à l'expertise, au professionnalisme et à l'empathie du personnel, les résidents peuvent retrouver le goût de vivre et profiter de soins de qualité. *Récital* propose des chambres simples de diverses tailles ainsi que des chambres doubles ou communicantes équipées de tout le confort moderne.





Les services proposés

-  110 chambres
-  Piano bar
-  Restaurant gourmet
-  Immense terrasse
-  Coiffeur
-  Sécurité 24h/24, 7j/7
-  Petite épicerie
-  Soins adaptés pour personnes désorientées
-  Activités quotidiennes
-  Soirées cinéma
-  Belle piscine, wellness
-  Institut de beauté
-  Salle de sport, salle kiné
-  Wifi
-  Soins adaptés pour personnes fragilisées



De nombreuses activités

Chaque jour, une variété d'ateliers et d'activités sont proposés aux résidents de *Récital*, pour qu'ils puissent s'épanouir et maintenir leur forme physique et mentale. De plus, des sorties extérieures culturelles ou de divertissement sont régulièrement organisées pour ceux qui le souhaitent.

Tout est mis en œuvre pour que les résidents se sentent chez eux, conservent une activité et un relationnel, et profitent pleinement des infrastructures mises à leur disposition telles que la piscine, l'espace kiné ou le salon de coiffure.

Une cuisine incroyable

Les repas servis au *Récital* sont loin de ceux proposés dans les hôpitaux. Le chef cuisinier Gérald Vanhove, récemment récompensé par le prestigieux Trophée International de Cuisine à l'école *Ducasse de Meudon*, propose des plats dignes d'un restaurant gastronomique, tant au niveau visuel que gustatif. Son objectif est de donner du bonheur aux résidents, et apparemment, il réussit parfaitement sa mission.

À chaque repas, un membre de l'équipe de cuisine va à la rencontre de chaque résident à table pour lui demander son avis sur le prochain menu. Si ce n'est pas de son goût, une alternative est proposée. Les menus sont adaptés, équilibrés, bien dosés en protéines, sains et gourmands. Un indice qui ne trompe pas: les familles sont nombreuses à venir partager un repas avec leur parent résident, tant en semaine que le week-end. ●

Journées Portes Ouvertes le dimanche

13 octobre 2024 de 14h à 18h (inscriptions sur recital.lu). Visites possibles sur RDV.

Récital - 19, rue Johnny Flick - L-1550 Luxembourg Merl - +352 28 70 59 1 - recital.lu

Création d'une clinique de la commotion cérébrale dans le sport au CHL

Le CHL a le plaisir de vous annoncer l'ouverture de sa Clinique de la Commotion Cérébrale dans le Sport/ *Sports Concussion Clinic (SCC)*. Cette nouvelle entité clinique, unique au Grand-Duché de Luxembourg et dans la région frontalière proche, est intégrée à la Clinique du Sport du CHL (Clinique d'Eich). Elle bénéficie du soutien du Centre Médical Olympique Luxembourgeois (CMOL).

À qui s'adresse la SCC ?

La SCC est destinée aux sportifs blessés (n'importe quelle fédération ou club sportif) et chez lesquels une suspicion de commotion cérébrale est évoquée soit par le sportif lui-même, soit par les encadrants du sportif (entraîneurs, coach sportifs, famille,...) lors de l'entraînement ou en compétition.

Notre service auprès des sportifs

Dans la mise en place de notre clinique, nous garantissons une prise en charge par une équipe médicale et paramédicale spécifiquement dédiée à ce type de pathologie.

Nous accompagnons nos sportifs pour un retour graduel au sport, comme à l'école ou au travail.

Que faire en cas de suspicion d'une commotion cérébrale ?

Si vous présentez une perte de connaissance récidivante, des vomissements répétitifs, une irritabilité accrue avec agitation et agressivité, des maux de tête en aggravation avec vision double, picotements et douleurs dans les membres supérieurs et inférieurs, des convul-



“ Nous accompagnons nos sportifs pour un retour graduel au sport, comme à l'école ou au travail. ”

sions ou éventuellement une aggravation de maux de nuque, veuillez vous adresser au service d'urgence de l'hôpital de garde en précisant ce qui vous est arrivé.

Dans tous les autres cas il faut respecter un repos absolu pendant 24 à 48 heures, en évitant l'utilisation de tous les médias connus: les écrans, le téléphone, la télévision, la radio et l'ordinateur. ●

Pour obtenir quelques informations importantes:

Tél.: 4411-7305

(En appelant ce numéro, vous recevrez toutes les informations importantes dont vous avez besoin jusqu'à votre rendez-vous à la SCC)

E-mail: concussion.cmol@chl.lu

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.



Un projet de naissance, ça ne se néglige pas

D'ici peu vous serez maman? Félicitations! Mais avez-vous pensé à votre projet de naissance? Donner la vie est loin d'être anodin et vous avez la possibilité de faire des choix. Agathe Becker, doula en Moselle, vous livre quelques informations.

Sabrina Frohnhofner

La grossesse se vit et se prépare au fil des semaines. Choisir la maternité comme l'accompagnement médical, tout cela s'anticipe et peut intégrer un projet de naissance. «*C'est un document écrit dans lequel sont précisés les souhaits pour l'accouchement, la délivrance, l'accueil du bébé et le séjour en maternité ainsi que les demandes spéciales en cas d'imprévu*», précise Agathe Becker, doula, c'est-à-dire accompagnante à la naissance dans l'est de la France. Préparer un projet de naissance c'est déjà mettre des mots sur son futur rôle de parent. L'objectif est de vivre activement ce moment extraordinaire dans la sérénité, plutôt que de le subir. «*C'est donc un support, il est essentiel de le faire avant le jour J pour avoir les idées claires. Ce sont des suggestions qui peuvent être discutées avec le papa, la famille, la sage-femme, tout en sachant qu'il faudra faire des concessions en cas de problèmes.*»

Ce que vous pouvez demander

Les besoins: il est possible de lister les besoins, comme par exemple être dans l'obscurité plutôt qu'en pleine lumière, «*car on accouche comme on conçoit les bébés: dans l'intimité*», sourit Agathe Becker. Être en sécurité, dans sa bulle, est primordial pour accueillir sereine-

“ Ce document n'a aucune valeur juridique, c'est surtout un outil de communication. ”

ment un enfant. «*Il ne faut pas avoir faim ni trop chaud.*» Et il est possible de définir sa position: allongée, sur le côté, debout...

Le lieu: le choix de l'endroit peut aussi être mentionné. A l'hôpital ou à la maison; accompagnée d'une sage-femme ou d'une doula. «*Mais attention aux risques et aux conséquences. Par contre si vous optez pour un accouchement dans l'eau, toutes les maternités ne sont pas équipées.*» L'allaitement: libre à chacune de donner le sein ou non, «*mais la première tétée est pleine de bonnes choses pour le bébé.*»

Faites des concessions

Gardons à l'esprit qu'un accouchement ne se déroule jamais comme prévu ou espéré et qu'une naissance ne ressemble jamais à une autre. Si vous avez un projet, mettez-y de la souplesse et insistez sur la confiance que vous portez au corps médical. L'intervention médicale peut aussi figurer sur ce document: voulez-vous une péridurale? Acceptez-vous l'épisiotomie? L'usage d'une ventouse? «*Et surtout êtes-vous prête à endurer la douleur? Cette question se pose par rapport à la péridurale voire la césarienne.*»

A noter que ce document n'a aucune valeur juridique, c'est plutôt un outil de communication afin d'améliorer la collaboration et la confiance entre les professionnels de santé et la future maman. Une fois rédigé, vous le transmettez à la sage-femme ou à l'obstétricien en charge du suivi. Il sera ajouté au dossier médical. Vous pouvez également emporter une copie dans votre valise de maternité. ●

CAKE AUX COURGETTES ET AUX OLIVES

L'astuce de Sandrine:

Ce cake est délicieux servi en apéritif ou en accompagnement d'une salade.

CLAFOUTIS AUX CERISES

L'astuce d'Anne:

Cette recette se décline avec de nombreux autres fruits.



CAKE AUX COURGETTES ET AUX OLIVES

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes moyennes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 100 g d'olives dénoyautées (noires ou vertes selon vos goûts)
- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 10 cl d'huile d'olive
- 100 g de parmesan râpé
- sel et poivre



Mode de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Râpez les courgettes et émincez finement l'oignon et les gousses d'ail.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec l'huile d'olive.
- Ajoutez la farine, la levure chimique, le parmesan râpé, les courgettes râpées, l'oignon, l'ail et les olives coupées en rondelles. Salez et poivrez.
- Mélangez bien le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Versez la pâte dans un moule à cake préalablement beurré et fariné.
- Enfourez pour 45 min environ, jusqu'à ce que le cake soit bien doré et qu'une lame de couteau plantée au centre ressorte sèche.
- Laissez refroidir avant de démouler et de couper en tranches.
- Le cake se conserve parfaitement au réfrigérateur.

J'y ajoute parfois une vingtaine de noisettes concassées pour apporter du croquant, c'est délicieux.

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



CLAFOUTIS AUX CERISES

Ingrédients

- 500 g de cerises
- 2 œufs
- 75 g de sucre semoule
- 25 g de poudre d'amande
- 30 g de Maïzena®
- 1 gousse de vanille
- 125 g de crème épaisse
- 125 g de lait frais entier
- 20 g de beurre
- 20 g de sucre semoule

Mode de préparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélangez les œufs entiers avec le sucre semoule, la poudre d'amande, la Maïzena® et la gousse de vanille fendue et grattée.
- Ajoutez la crème épaisse et le lait frais entier. Amalgamez le tout à nouveau.

- Chemisez le plat de cuisson avec le beurre et le sucre semoule, à l'aide d'un pinceau.
- Lavez les cerises, séchez-les, retirez leurs queues puis disposez-les avec les noyaux dans le plat. Laisser les noyaux permet de donner plus de goût au clafoutis.
- Choisissez soit un plat à gratin soit des moules individuels selon l'occasion.
- Versez l'appareil à clafoutis dans votre ou vos moules et faites cuire pendant 30 min au four, jusqu'à ce que le mélange soit pris et coloré. La cuisson se fera plus rapidement dans les petits moules individuels.
- Dégustez tiède.

Le clafoutis aux cerises fait partie des desserts repères incontournables de la cuisine française. Il est facile à réaliser, convivial, sucré... mais acidulé, sec au-dessus... mais moelleux au-dessous.

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)

SPA® Fruit Fruitément bon



100 %
d'origine
naturelle

Faible
en calories

Mieux boire.



Mieux vivre.

Optimisez votre *dopamine*

On en entend beaucoup parler mais savez-vous ce qu'est la dopamine? La dopamine est un neurotransmetteur, c'est-à-dire une molécule qui permet la transmission de l'influx nerveux entre les neurones. Elle joue un rôle important dans de nombreuses fonctions de l'organisme, notamment dans la régulation des mouvements, le plaisir, la motivation, l'attention et la mémoire.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz

C'est également la star des neurotransmetteurs minceur qui permet de garder la ligne! La dopamine est également connue pour son rôle dans la régulation de l'appétit et du poids corporel. Nous allons explorer le rôle de la dopamine dans le corps et comment elle peut être influencée par l'alimentation et le mode de vie.

Qu'est-ce que la dopamine?

La dopamine est un neurotransmetteur qui est produit dans le cerveau et dans d'autres parties du corps. Elle est impliquée dans de nombreux processus physiologiques, notamment la régulation des mouvements, la motivation, le plaisir et la récompense. La dopamine est également impliquée dans la régulation de l'humeur et de l'appétit.

Le rôle de la dopamine dans la régulation de l'appétit

La dopamine joue un rôle important dans la régulation de l'appétit et du poids corporel. Des études ont montré que les personnes obèses ont souvent des niveaux plus faibles de dopamine dans le cerveau, ce qui peut contribuer à une augmentation de l'appétit et à une prise de poids. En outre, une augmentation de



“ La dopamine est connue pour son rôle dans la régulation de l'appétit. ”

la dopamine peut aider à réduire l'appétit et à favoriser la perte de poids.

Comment augmenter la production de dopamine?

Il existe plusieurs façons d'augmenter la production de dopamine dans le corps. Voici quelques stratégies:

- Consommer des aliments riches en tyrosine. La tyrosine est un acide aminé qui est converti en dopamine dans le cerveau. Les aliments riches en tyrosine comprennent les



La dopamine est un neurotransmetteur essentiel qui joue un rôle clé dans la régulation de l'appétit et du poids corporel. En augmentant la production de dopamine dans le corps grâce à des habitudes saines, comme la consommation d'aliments riches en tyrosine, l'exercice régulier, la réduction du stress et un sommeil suffisant, il est possible de réduire l'appétit et de favoriser la perte de poids. En intégrant ces stratégies dans votre mode de vie, vous pouvez optimiser la production de dopamine dans votre corps et maintenir un poids santé à long terme.

protéines animales (viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers), les noix, les graines, les légumineuses et les fruits et légumes riches en protéines (comme les épinards et les avocats).

- Faire de l'exercice régulièrement. L'exercice physique peut augmenter la production de dopamine dans le cerveau. Des études ont montré que l'exercice régulier peut aider à réduire l'appétit et à favoriser la perte de poids.
- Réduire le stress. Le stress chronique peut réduire la production de dopamine dans le



cerveau. Des techniques de réduction du stress, comme la méditation, le yoga et la respiration profonde, peuvent aider à augmenter la production de dopamine et à réduire l'appétit.

- Dormir suffisamment. Le sommeil est important pour la production de dopamine. Des études ont montré que le manque de sommeil peut réduire la production de dopamine et augmenter l'appétit.
- Éviter les drogues et l'alcool. Les drogues et l'alcool peuvent réduire la production de dopamine dans le cerveau et contribuer à une augmentation de l'appétit et à une prise de poids.

Faire un bilan

Faire appel à un micronutritionniste peut être une stratégie utile pour optimiser la production de dopamine dans le corps et maintenir un poids santé. Un micronutritionniste peut vous aider à évaluer votre apport en micronutriments et à identifier les éventuelles carences ou déséquilibres qui pourraient affecter la production de dopamine. En fonction de vos besoins individuels, le micronutritionniste peut vous recommander des changements alimentaires ou des compléments alimentaires pour améliorer votre apport en micronutriments, toujours sous sa supervision. •

Christel Heintz

Micronutritionniste chez AminVital

Tél: +352 691 351 974 - aminvital.lu

Test: Je manque de dopamine?



lbh.lu/o6qc7

Qu'est-ce que la **microkinésithérapie**?

La microkinésithérapie est une approche thérapeutique manuelle qui vise à libérer les traumatismes profondément ancrés dans la mémoire de notre organisme, lesquels entravent son bon fonctionnement.

Sandrine Stauner-Facques

Notre corps est constamment exposé à des agressions d'intensités variées, qu'elles soient d'origine extérieure (microbes, toxines, chocs physiques ou émotionnels) ou intérieure (faiblesse d'un organe, fatigue, problèmes existentiels).

Parfois nous avons besoin d'aide

Bien que notre organisme possède une remarquable capacité d'autoguérison, certaines agressions peuvent être trop intenses, mal identifiées ou répétitives, empêchant ainsi une réponse adéquate. Dans ces cas, des «cicatrices» se forment dans les tissus, retenant les empreintes émotionnelles et traumatiques.

Les conséquences sur notre santé peuvent apparaître immédiatement ou plus tard, à la suite d'une réactivation ou d'une accumulation de ces «cicatrices».

Comment fonctionne la microkinésithérapie?

La microkinésithérapie utilise une technique de micropalpation manuelle spécifique pour détecter et révéler ces «cicatrices» dans le corps, afin de stimuler ses propres méca-

“ Une séance de microkinésithérapie peut suffire pour vous soulager de certains maux. ”

Quelques précisions sur la microkinésithérapie



lbh.lu/764vr

nismes d'autoguérison. En éliminant les entraves, cette approche permet au corps de retrouver des capacités parfois perdues depuis longtemps.

Une fois affranchi de ces contraintes, le corps va pouvoir retrouver les capacités qu'il avait perdues parfois depuis des années. Bon nombre de problèmes peuvent donc trouver une possibilité d'amélioration avec la microkiné, qui est une solution complémentaire et naturelle pour retrouver un bien-être physique et émotionnel. Elle s'adapte à tous les âges de la vie et peut être utilisée à des fins préventives ou curatives.

Pourquoi ne pas simplement masser la zone douloureuse?

La douleur causée par une mémoire traumatique peut se manifester dans des parties du corps éloignées de la source du traumatisme. Le corps est une machine complexe où des réactions en chaîne peuvent se produire sur de longues distances. C'est pourquoi le traitement de la douleur doit tenir compte de l'ensemble de l'organisme.



La microkinésithérapie est une approche thérapeutique manuelle douce qui considère le corps dans sa globalité.

Le microkinésithérapeute cherche à détecter et à corriger les dysfonctionnements qui perturbent le fonctionnement et la vitalité du corps, même s'ils ne sont pas directement liés à la douleur ressentie. En agissant sur les tissus, les organes et les systèmes corporels, le microkiné peut aider à soulager la douleur et à améliorer la santé globale.

Combien de séances?

Une séance de microkinésithérapie dure environ une heure, mais peut parfois être plus longue. Après avoir discuté des raisons de votre visite, vous vous installerez sur la table de massage habillée, mais avec des vêtements fins et confortables.

Pour un symptôme donné, 2 à 3 séances de microkiné sont généralement suffisantes. Cependant, le nombre de séances nécessaires peut varier en fonction de la nature et de la gravité du problème de santé.

Il est important de laisser un délai de 3 à 4 semaines entre deux séances afin de permettre au corps de réagir et de s'adapter aux changements. Toutefois, dans le cas d'un problème aigu, deux séances rapprochées peuvent parfois être nécessaires.

Est-ce remboursé par la CNS?

Bien qu'étant reconnue par le Ministère de la Santé, la microkinésithérapie ne fait pas partie des actes remboursables par la CNS.

Après la séance de microkinésithérapie

Après une séance de microkinésithérapie, le corps commence à éliminer les désordres. Il est fréquent de se sentir fatigué et d'avoir des douleurs ou des émotions liées à la libération des «cicatrices». Il est recommandé de boire beaucoup d'eau et d'éviter les efforts physiques intenses.

Les effets bénéfiques peuvent prendre plusieurs jours pour se faire sentir, il est donc important d'être patient. Toutefois, une seule séance peut parfois suffire à soulager la douleur et à améliorer la santé globale. ●

Indications

- Douleurs ostéo-articulaires, musculaires et tendineuses;
- Céphalées, troubles gastro-intestinaux et gynécologiques;
- Troubles du sommeil, stress, anxiété;
- Conséquences des traitements toxiques, chimiques et environnementaux (chimiothérapie, radiothérapie...);
- Régurgitations et coliques du nourrisson.

Microkiné Flora
5, rue Michel Weber
L-9089 Ettelbruck
Tél: +352 691 229 619

Nouvelle tendance

dans les relations de couple

Dans le paysage complexe des relations humaines, une tendance se dessine: de plus en plus de couples, même jeunes, optent pour faire chambres à part.

Sandrine Stauner-Facques

Si cela peut sembler contre-intuitif dans notre culture où la cohabitation est souvent considérée comme un signe d'engagement, cette décision repose sur divers facteurs, allant des ronflements aux horaires de sommeil décalés, en passant par le besoin de préserver son propre espace.

Les raisons majeures

Ce sont en général les ronflements du conjoint qui peuvent perturber le sommeil de l'autre, conduisant à une fatigue chronique et à des tensions quotidiennes.

L'autre cause souvent relevée est le trouble du sommeil: des problèmes tels que l'insomnie, le syndrome des jambes sans repos ou l'apnée du sommeil peuvent nécessiter un environnement de sommeil spécifique qui ne peut être atteint en partageant le même lit.

De même, les horaires de sommeil décalés sont devenus monnaie courante dans une société où les exigences professionnelles et les activités sociales peuvent étirer la journée bien au-delà des heures traditionnelles de repos. Plutôt que de perturber le sommeil de l'autre en essayant de s'adapter à des horaires incompatibles, de nombreux couples choi-

“ Le besoin de préserver son propre espace est devenu une priorité pour beaucoup. ”



sissent de dormir séparément pour préserver leur santé physique et émotionnelle.

Envie de son espace

Les raisons de cette tendance vont au-delà des aspects que nous venons de citer. Dans un monde où l'individualisme est de plus en plus valorisé, le besoin de préserver son propre espace et son autonomie est devenu une priorité pour de nombreuses personnes, même au sein de leur relation amoureuse. Avoir sa propre chambre peut offrir un cocon où l'on peut se retirer pour se reposer, réfléchir ou simplement être seul avec ses pensées, sans craindre de perturber l'autre.

Cette évolution des normes de cohabitation reflète également un changement dans la façon dont nous concevons l'intimité et la proximité dans les relations. Être capable de respecter les besoins individuels de sommeil et d'espace personnel peut en réalité renforcer la connexion émotionnelle entre les partenaires, en leur permettant de s'engager de manière plus authentique et équilibrée dans la relation.



La communication est essentielle

Nous devons cependant reconnaître que cette décision n'est pas nécessairement appropriée pour tous les couples. Certains peuvent trouver que partager un lit est essentiel pour maintenir une connexion émotionnelle forte, et peuvent voir la séparation physique comme une source de distance et d'isolement. Comme pour tout aspect d'une relation, la communication ouverte et honnête est essentielle pour comprendre les besoins et les préférences de chacun et trouver des compromis qui fonctionnent pour les deux partenaires.

En fin de compte, l'adoption croissante des chambres à part dans les relations de couple témoigne d'une évolution dans notre compréhension de ce qui nourrit véritablement une relation saine et équilibrée. En permettant à chacun de préserver son bien-être physique, émotionnel et mental, cette approche peut favoriser une connexion plus profonde et plus durable entre les partenaires, jetant ainsi les bases d'une relation épanouissante et durable. ●



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.

Päiperléck crée le centre de formation continue «Päiperléck Formation a.s.b.l.»

Päiperléck s.à.r.l., une entreprise familiale luxembourgeoise, est active depuis de nombreuses années dans le domaine des soins et offre une large gamme de services: des soins à domicile, aux soins palliatifs en passant par les résidences pour personnes âgées, les lits de vacances et les centres de jour. Afin de rendre tout cela possible, Päiperléck met plus de 1.200 collaborateurs et collaboratrices au service de ses clients dans tout le Luxembourg.

Carlos de Jesus

Les responsables de l'entreprise familiale ont rapidement compris que le maintien d'un haut niveau de qualité, au-delà des exigences légales, nécessitait un personnel qualifié, au fait des dernières techniques et des meilleures pratiques.

Une meilleure formation du personnel soignant

Jusqu'à il y a quelques mois, la formation continue faisait partie des missions du service Qualité et Formation. Afin de répondre au souhait de mieux structurer et professionnaliser la formation continue et de l'ouvrir vers l'extérieur, il a été décidé en juin 2022 de créer une nouvelle structure. Päiperléck Formation a.s.b.l. est opérationnelle depuis mi-2023 et est dirigée depuis le 1^{er} avril 2024 par Laura Defloraine, ainsi que par Delphine Szamasi et Anais Lambinet, toutes deux infirmières et collaboratrices de ce service.

La responsable et le personnel du centre de formation croient fermement en une approche holistique de la formation, qui combine à la fois les compétences techniques les plus avancées et une plus grande sensibilité aux aspects émotionnels et interpersonnels des soins. Le programme de formation équilibré vise à transmettre les compétences pratiques nécessaires pour prodiguer des soins sûrs et

efficaces, tout en encourageant la compassion et l'empathie qui sont au cœur de toute interaction significative. Les programmes sont régulièrement mis à jour, soit en raison d'obligations légales, soit sur la base de l'expérience, du vécu personnel et du retour d'information du personnel soignant.

L'objectif principal est de recenser les besoins des collaborateurs sur place et d'organiser les formations nécessaires. Leurs compétences sont augmentées et une meilleure qualité d'encadrement est atteinte et garantie.

Un programme élaboré par des experts

Les programmes de formation continue sont élaborés par des experts dans le domaine et couvrent un large éventail de thèmes: de l'apprentissage des bases de la langue luxembourgeoise à la communication entre patient et soignant, en passant par les premiers secours, la médiation ciblée et la sensibilisation aux soins palliatifs. Les formations s'adressent à tout le personnel travaillant dans les résidences ou dans les soins à domicile, mais aussi aux particuliers qui s'occupent de proches nécessitant des soins.

Actuellement, le catalogue comprend une trentaine de formations différentes, mais de nouveaux cours sont ajoutés chaque jour, en fonction de la demande et des besoins exprimés tant par les collaborateurs de Päiperléck que par des personnes extérieures. Les responsables du centre de formation sont toujours à l'écoute et très réactifs. Ils sont en mesure de proposer rapidement des formations sur mesure qui répondent aux besoins.

“ L'objectif principal est de recenser les besoins des collaborateurs sur place et d'organiser les formations nécessaires. ”



Laura Defloraine

questions, les inspirer et raviver la flamme pour ces métiers parfois difficiles. Convaincus que l'apprentissage est plus efficace lorsqu'il est pratiqué, les sessions de formation incluent des simulations, des études de cas et des exercices interactifs pour se préparer à des situations réelles et utilisent des outils efficaces pour faire face aux situations.

De plus, l'équipe est complétée par une enseignante de luxembourgeois qui se concentre sur les besoins des employés afin de pouvoir communiquer dans la langue maternelle des clients. L'offre de formation sera élargie avec la rentrée 2024/2025, comme la poursuite de la formation aux premiers secours dans le domaine de la santé mentale et également un programme de coaching dans le *job crafting* seront ajoutés.

Acquisition et amélioration des compétences

Alors que la formation légale est sanctionnée par un certificat qui atteste des compétences de l'apprenant, l'évaluation est pour ainsi dire continue. Après que les objectifs attendus ont été fixés au début de la formation, ils sont réévalués à la fin de la formation et, enfin, l'apprenti et son responsable sont recontactés six mois plus tard afin de vérifier ce qui a été acquis, ce qui a été retenu et ce qui peut être amélioré.

Les formations ont lieu dans les locaux des différents centres Päiperléck, mais peuvent également être organisées dans les locaux d'autres institutions intéressées.

Que vous soyez dans la profession depuis longtemps et que vous souhaitiez vous perfectionner ou que vous débutiez dans les soins, Päiperléck Formation a.s.b.l. offre des possibilités de formation et de perfectionnement pour tous les niveaux. Les responsables croient en l'apprentissage continu et l'amélioration permanente, car le domaine des soins est en constante évolution.

Tous - directeurs, formateurs et apprentis - font partie d'une communauté qui s'engage à fournir des soins et une assistance d'excellence. Ensemble, ils s'efforcent de relever les normes de qualité dans les résidences et les soins à domicile et d'améliorer la qualité de vie des personnes qu'ils servent. ●



Delphine Szamasi

Anaïs Lambinet

Une formation pour tous

Qu'il s'agisse du personnel soignant, du personnel de cuisine, du personnel d'entretien ou du personnel administratif, toute personne intéressée et motivée est la bienvenue. Il est important que tous ceux qui sont en contact avec les patients soient en mesure de fournir des services de qualité, avec compassion et compétence, car ils jouent tous un rôle crucial dans le bien-être des personnes qui ont besoin d'aide.

L'équipe est composée de formateurs et de professionnels de la santé expérimentés, qui possèdent une vaste expérience dans le domaine des soins de santé et de la formation. Qu'ils soient infirmiers, thérapeutes, diététiciens, orthophonistes, psychologues, kinésithérapeutes, ingénieurs, informaticiens ou autres, ils ont à cœur de transmettre leur expertise. Ils sont là pour accompagner les apprenants dans leur parcours, répondre à leurs

Bien plus qu'un sport, le *breakdance* est une philosophie

Pour la première fois, le breakdance, qui a vu le jour dans les années 70 à New York, fera son entrée cet été aux Jeux Olympiques de Paris. Cette discipline, physique et dansée, possède bien plus d'une corde à son art.

Sabrina Frohnhofner



Le breakdance est un sport acrobatique qui se pratique sous forme de duels appelés *battles* durant lesquelles s'affrontent des équipes surnommées les *crews*. Le principe: les danseurs s'affrontent à tour de rôle durant une performance lors de laquelle ils enchaînent des mouvements de jambes et figures au sol, le tout en musique.

Reconnu sport de haut niveau en France depuis 2019, il fera son entrée aux *Jeux Olympiques* de Paris en 2024. Par le passé, il a déjà fait parler de lui, lors de *Jeux Olympiques* de la Jeunesse de Buenos Aires, en 2018. Le Comité international olympique l'avait intégré au programme des épreuves. Présent en tant que sport additionnel, il fera partie de la grande compétition, à Paris, les 9 et 10 août.

“ «On estime le nombre de pratiquants à travers le monde à 30 millions.» explique Sadat Sekkoum, éducateur et enseignant de breakdance. ”

Ce sont 32 danseurs du monde entier (France, Ukraine, Etats-Unis, Japon, Autriche...), soigneusement sélectionnés, qui y participeront.

Pour nous, c'est l'aboutissement de toutes ces années de pratique, d'enseignement et de partage de valeurs», assure Sadat Sekkoum, pratiquant en Moselle depuis trente ans et qui organise, avec son association Mixité, des

Une pratique devenue un outil éducatif

Issu de la rue et de la culture hip hop, le breakdance est apparu au début des années 1970 aux États-Unis, dans le quartier du Bronx à New York, en même temps que le rap, le graffiti et le beat box. Le breakdance s'est développé dans des conditions particulières, dans un contexte difficile au milieu des gangs. Véritable vivier cosmopolite où chaque couche d'immigration a développé son style de danse, ce quartier de la *Big Apple* a fait parler de lui à l'époque. Dans les années 1980, les médias se sont emparés du phénomène, propulsé par le cinéma entre *Flashdance* (1983), *Breakin' the Movie* (1984) et *Beat Street* (1984). Bénéficiant d'une cote de popularité auprès des jeunes, dans les quartiers, le breakdance a gagné du terrain et est devenu un outil éducatif, riche en valeurs. Aujourd'hui, le break s'est professionnalisé et l'émergence des réseaux sociaux a bénéficié aux jeunes talents. Le phénomène a tapé dans l'œil de nombreuses marques dont *Red Bull*.

événements en France, en Belgique voire au Luxembourg.

Une discipline mixte et accessible

Le style, de plus en plus en vogue, même dans les théâtres, est aisé à distinguer des autres danses. La plupart des mouvements s'enchaînent à même le sol sur les mains, le dos voire sur la tête. Ceux qui pratiquent à un niveau professionnel sont désignés comme *B-Boys* et *B-Girls* ou tout simplement *breakers*.

«C'est physique, mais accessible. De plus en plus de filles s'illustrent dans la discipline qui demande

“ Pour Omar Remichi, entraîneur de l'équipe de France: «l'arrivée du breakdance aux Jeux Olympiques est une véritable reconnaissance pour notre sport». ”

de la technique, de l'acharnement mais aussi de l'écoute», souligne Sadat qui est tombé dedans à l'âge de 16 ans, lors d'un stage à Thionville consacré aux cultures urbaines.

Une révélation. «Ce qui m'a séduit c'est cette cohésion. On était issus de quartiers différents, mais lors des battles on était identiques. On s'est exprimés. C'est ça l'esprit du hip hop: le partage et l'entraide au-delà de la religion, des croyances politiques, du milieu social.»

Un coup de projecteur inédit

Ça a évolué en cinquante ans, encore plus ces derniers mois. Désormais on parle de *breaking*. «On a déjà tout gagné: on a enchaîné les initiations dans les écoles, on est sollicité pour des spectacles et des projets. On a attiré davantage de pratiquants. L'effet ne s'est pas fait attendre et même si à Los Angeles en 2028, il n'y aura pas de breakdance lors des JO, l'engouement ne s'essouffera pas.»

Car ce sport qui se veut complet physiquement et artistiquement accepte tout le monde. «Fille, garçon, petit, grand, gros, maigre, avec un handicap ou pas. On évolue et on progresse vite à conditions d'être motivé.»

Véritable phénomène mondial, «on estime à plus de 30 millions le nombre d'adeptes dont 80% ont moins de 18 ans», ce coup de projecteur a permis de rendre ses lettres de noblesse à une discipline hors du commun, car ne l'oublions pas, le breakdance appartient au peuple, «c'est une manière de penser, d'être et d'exister. Il me montre le chemin depuis trente ans». ●

Le soleil, *faux ami* de vos enfants

Ce soleil, on l'attend toute l'année, on voyage parfois pour le trouver, surtout après le printemps maussade de 2024... Mais il faut s'en méfier, encore plus si vous avez des enfants en bas âge.

Sabrina Frohnhof

Enfin l'été et le soleil, ça fait un bien fou surtout après la grisaille qui a marqué le printemps. L'exposition au soleil peut être bénéfique pour la santé: on fait le plein de vitamine D et on retrouve le moral.

Toutefois, le soleil peut s'avérer dangereux. Cette année, plus que jamais, car votre peau n'est pas préparée et a besoin d'une attention particulière.

Celle des enfants encore plus. Ils sont plus vulnérables jusqu'à 15 ans. Leur peau est plus

“ Adultes, montrez l'exemple: mettez de la crème et portez un chapeau pour vous protéger du soleil. ”

fine, donc moins résistante. Quant aux bébés de moins d'un an, ils n'ont aucune défense, cela signifie que les rayons UV sont susceptibles de provoquer des lésions en profondeur.

Quels sont les risques?

Le coup de soleil: c'est une brûlure de l'épiderme qui se manifeste par une rougeur.

L'insolation: elle se manifeste par des nausées, de la fièvre, parfois des somnolences.

La kératite: il s'agit d'une inflammation des yeux suite à une exposition trop forte au soleil. Elle est reconnaissable par des yeux rouges et une sensation de picotement.

Protégez leurs yeux

L'œil d'un enfant est très réceptif à la luminosité et ne supporte pas une intensité trop forte. Les conséquences du soleil sur les yeux sont, comme pour la peau, souvent irréversibles et peuvent avoir des répercussions. Cela nécessite d'opter pour des verres présentant une protection avec la mention «UV 400» ou «100% UV protection». N'hésitez pas à solliciter les conseils d'un opticien.



L'ophtalmie: il s'agit d'une brûlure de la cor-
née, elle se caractérise par des troubles de
la vision, des douleurs voire des gonflements
des paupières.

Quelles précautions prendre?

La peau et les yeux de l'enfant sont sen-
sibles, alors on évite l'exposition surtout
entre 12h et 16h; on limite la durée; on uti-
lise une protection solaire adaptée. Même
à l'ombre, protégez-le car la réverbération
peut l'atteindre.

Le saviez-vous? On reçoit la moitié du rayon-
nement solaire sous un parasol; 80% des UV
passent à travers un ciel brumeux.

Que faire en cas de coup de soleil?

Malgré votre vigilance, il est possible que
votre enfant attrape un coup de soleil. Dans
ce cas, appliquez un gant imbibé d'eau
fraîche sur la plaie. S'il a de la fièvre, des
maux de tête ou des nausées, faites boire
le petit, douchez-le avec de l'eau tiède. En
cas de doute ou de symptômes prolongés,
consultez un médecin. ●

Anticiper les risques liés à la baignade

Éviter les risques liés à la baignade, tels
que l'hydrocution ou la noyade, passe
avant tout par l'anticipation. Scannez le
QR code pour connaître tous les points
à vérifier avant de partir à la piscine ou
à la mer.

*Vous pourriez
aussi aimer*



lbh.lu/bgtda



AVEC LOUPE

CART-A-TIC

L'ARME EFFICACE
CONTRE LES TIQUES

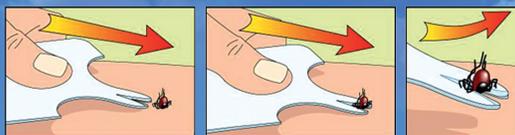
www.cart-a-tic.com



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

SORTIR



©Carpentier Agency

CONCERT

Véronique Sanson

Véronique Sanson, icône de la musique française, enflamme les scènes depuis près de six décennies.

Préparez-vous à (re)vivre en live ses plus grands classiques, ceux qui ont marqué plusieurs générations et qui continuent de résonner dans nos têtes et dans nos coeurs. L'artiste a ce don unique de nous transporter dans son univers.

Vous retrouverez sa générosité intacte et son énergie débordante qui vous laisseront des étoiles plein les yeux. Ne manquez pas cette occasion unique de (re)découvrir la légende de la musique française sur scène, avec une voix reconnaissable entre toutes et un talent qui a traversé les époques.

Mardi 22 octobre 2024 au CHAPITO du Casino 2000 à 20h. Tarif: à partir de 59€.

EXPOSITION

Agnieszka Kurant

Agnieszka Kurant (1978, Łódź), dont le travail s'intéresse à des phénomènes contemporains tels que l'intelligence artificielle ou la relation entre mondes digital et biologique, a été invitée à concevoir une nouvelle installation pour le Pavillon Henry J. et Erna D. Leir. L'exposition réunira un ensemble d'oeuvres existantes et de nouvelles productions, dont *Alien Internet*



©Agnieszka Kurant, Air Rights 7, 2021

(2023), une oeuvre composée de ferrofluide – une substance noire inorganique, inventée par la NASA en 1963 – en suspension dans un champ électromagnétique, dont la forme se modifie en réponse aux données collectées à l'aide de technologies numériques sur les migrations et les interactions animales dans le monde.

Exposition jusqu'au 5 janvier 2025 au Mudam Luxembourg.

SORTIE

Parc animalier de Sainte-Croix

Dans un écrin de verdure de 120 hectares, le Parc Animalier de Sainte-Croix en Moselle est un lieu de découverte de la faune européenne et de la biodiversité mondiale. Cinq sentiers vous emmènent à la rencontre de plus de 1.500 animaux issus de 150 espèces vivant en semi-liberté! Certaines espèces sont issues de programmes d'élevage pour sauver ces dernières ou de programmes de réintroduction. Vous avez la possibilité de loger sur place dans des lodges nichés au coeur du parc.

Parc de Sainte-Croix à Rhodes - +33 87 03 92 05 - parcsaintecroix.com





Agissez maintenant!

RÉSERVEZ VOTRE CONSULTATION ET TRANSFORMEZ VOTRE SANTÉ ET VOTRE VIE DÈS AUJOURD'HUI!



Optimisez votre santé

Atteignez votre niveau de forme physique et mentale grâce au suivi d'un naturopathe.



Réduisez votre stress

Adoptez des techniques naturelles pour une vie plus sereine.



Optez pour une perte de poids durable

Obtenez les résultats durables, tout en améliorant votre santé cardiovasculaire.



Augmentez vos performances

Améliorez votre condition physique globale avec un entraînement personnalisé.



Retrouvez votre énergie

Boostez votre vitalité et votre bien-être au quotidien.



Retrouvez votre équilibre nutritionnel

Bénéficiez de conseils personnalisés pour une alimentation saine et équilibrée.



www.davidblondiau.lu

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.

Les rayons UV sont présents tous les jours partout

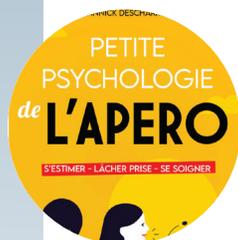


Aujourd'hui, les rayons nocifs du soleil deviennent de plus en plus intenses. Et ils sont présents tous les jours, partout. Quelle que soit la météo ou la saison. L'exposition au soleil peut entraîner des coups de soleil, un stress oxydatif, des dommages à l'ADN, un photovieillissement, des allergies, une hyperpigmentation et, dans certains cas, un cancer de la peau.



lbh.lu/l74zr

Livre: Petite psychologie de l'apéro



Et si l'apéro était bon pour la santé... mentale? Et si l'apéro avait des vertus thérapeutiques? C'est ce dont nous parle Yannick Descharmes dans son dernier ouvrage. L'apéro nous fait du bien: on lâche prise, on s'ouvre à l'autre, on s'extrait de son destin. On existe, tout simplement. Ses vertus se résumant en trois mots: s'estimer, lâcher-prise, se soigner.



lbh.lu/mco55

La maison de soins Elysis a fait son inauguration



Le Grand-Duc et la Grande-Duchesse ont inauguré le 10 juin dernier la nouvelle maison de soins *Elysis* à Esch-sur-Alzette en présence du Président de la Chambre des Députés, M. Claude Wiseler, du Bourgmestre d'Esch-sur-Alzette, M. Christian Weis et du Ministre de la Famille, M. Max Hahn. Une inauguration qui a permis la découverte de ce lieu exceptionnel.



lbh.lu/9z8qx

L'activité physique quotidienne doit entrer dans votre vie



Vous cherchez à améliorer votre santé, à perdre du poids ou à vous sentir simplement mieux dans votre peau? L'activité physique régulière peut vous aider à atteindre ces objectifs. Selon l'OMS, les adultes devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique modérée ou 75 minutes d'activité physique intense par semaine.



lbh.lu/6k0gr

Crèmes solaires **Uriage**



Uriage est une marque française de soins de la peau qui se spécialise dans les produits dermatologiques. C'est une marque respectée dans l'industrie des soins de la peau et ses produits sont souvent recommandés par les dermatologues. La marque a conçu 4 produits solaires exceptionnels SPF 50+ dédiés à certaines problématiques de peau.



lbh.lu/rrsuo

Bilan **SOS Villages d'Enfants Monde**



Le bilan 2023 de SOS Villages d'Enfants Monde témoigne de la constante solidarité des donateurs de l'association et du formidable travail des équipes sur le terrain pour renforcer la protection et le respect des droits de l'enfant.



lbh.lu/rg430

Manger des **fruits et légumes de saison** est primordial



Les fruits et légumes contribuent à notre bien-être général. Cependant, il est important de considérer la saisonnalité de ces aliments. Consommer des fruits et légumes de saison présente de nombreux avantages, tant pour notre santé que pour l'environnement.



lbh.lu/bx31x

Cours n°9 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 haut du corps et vous avez à présent 9 cours à mixer au fil de vos envies!



lbh.lu/4mtdy

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: 31/08/24



lbh.lu/concours

Les enfants endormis

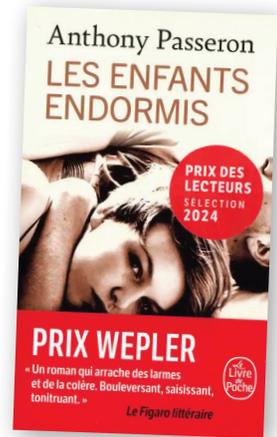
L'auteur

Anthony Passeron a grandi à Nice. Après ses études, il devient professeur de lettres et d'histoire pendant 12 ans. Même s'il cesse d'enseigner à ses élèves, Anthony Passeron continue de travailler dans l'éducation scolaire dans le domaine du e-learning. *Les enfants endormis* est son premier roman.

L'ouvrage

Avec une profonde pudeur et une perspective réfléchie, l'auteur offre ici un regard introspectif sur son histoire familiale. Il redonne vie à sa famille confrontée au sida. Il entrelace habilement le récit de son oncle avec des chapitres dédiés à la recherche scientifique, confrontant ainsi les récits personnels à l'échelle individuelle avec les méandres de la grande Histoire. Il plonge d'abord dans la sphère intime, capturant à travers les yeux d'enfants l'histoire de cet oncle autrefois aimé et chéri, désormais prisonnier de l'addiction à l'héroïne. De l'aveuglement des parents qui refusent de croire à cette descente aux enfers, à l'impuissance du frère et aux jugements moralisateurs du voisinage, c'est toute une famille qui se débat à ses côtés. Parallèlement, l'auteur dresse un

portrait saisissant de l'arrière-pays niçois, déchiré par les ravages de la drogue. Ensuite, il aborde la grande Histoire, avec ses contours les plus terrifiants. Il explore l'arrivée insidieuse d'un virus que l'on préfère d'abord ignorer, reléguant ses victimes à quelques catégories sociales. Puis vient la fiévreuse course à la recherche, une lutte acharnée entre scientifiques et laboratoires pharmaceutiques, sur fond de questions politiques brûlantes. Ce récit, d'une documentation remarquable, éclaire avec force et justesse la honte et la culpabilité qui entourent cette épidémie depuis son émergence.



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



Cosmétiques et médicaments

La catégorie de produits cosmétiques et médicaments comprend:

- pilules, suppositoires et gélules
- comprimés de vitamines
- les gouttes, sirops et autres liquides
- crèmes et pommades
- sprays médicaux
- mascara et vernis à ongles



Élimination correcte

 Collecte mobile de la SDK | Centre de ressources | Pharmacies



medi.sdk.lu T: 488 216 1



DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps
et retrouvez un transit idéal

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



DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

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

Demandez conseil à votre pharmacien

”

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