GRATUIT

L'obésité chez nos animaux

LODYSS, l'eau minérale naturelle luxembourgeoise bonne pour tous

- Acuitis, Maison d'Optique
- Lit **Ergosleep**®: ergonomie

SENIORS

- Une activité physique adaptée
 Soins esthétiques et bien-être
- Importance des protéines, de la vitamine D et de l'activité physique
- Nouvelles technologies
- · Paramedicus, soins et aides à domicile
- Les Foyers de jour de Päiperléck

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

Esthétique L'épilation définitive

> Rentrée: doudou et tétine?

Sclérose en plaques: comment bien se nourrir et gérer la fatigue?



découvrez Bacterelax®

© % in

AGIR SUR L'AXE INTESTIN-CERVEAU: UNE STRATÉGIE GAGNANTE POUR GÉRER SON STRESS

Le stress est devenu un compagnon quotidien pour beaucoup d'entre nous, affectant notre bien-être mental et physique. Le stress, qu'il soit provoqué par des défis quotidiens, des pressions au travail ou des événements majeurs de la vie, a un impact significatif sur notre santé, allant de troubles du sommeil et de l'humeur à des maladies cardiovasculaires et une immunité affaiblie.

L'expression « Avoir la boule au ventre » employée pour décrire une sensation de stress est très représentative des effets que peut avoir le stress sur notre intestin.

Comment est-ce possible ? Car notre cerveau et notre intestin sont en constante communication. L'axe intestin-cerveau est un réseau bidirectionnel de communication entre le système nerveux central et le système digestif. Ce lien bidirectionnel est essentiel pour réguler de nombreux aspects de notre santé physique et mentale.



L'association de bonnes bactéries et du safran peut offrir une approche naturelle pour gérer le stress. Voici comment cette combinaison fonctionne :

1.

SYNERGIE INTESTIN-CERVEAU:

Les bonnes bactéries sont nécessaires à la santé intestinale, ce qui peut à son tour favoriser une meilleure communication entre l'intestin et le cerveau. Le safran soutient directement le cerveau en augmentant les niveaux de sérotonine. 2.

AMÉLIORATION DE L'HUMEUR :

En agissant à la fois sur l'intestin et le cerveau, les bonnes bactéries et le safran peuvent aider à équilibrer l'humeur, réduire les symptômes d'anxiété, et améliorer le bien-être général.

Le stress est une réalité de la vie moderne, mais des solutions naturelles offrent une approche prometteuse pour le gérer. En soutenant la santé intestinale et en améliorant directement la chimie du cerveau, la combinaison de bonnes bactéries et de safran peut aider à réduire le stress, améliorer l'humeur et favoriser un bien-être général.

Astel Medica Created by Life.

www.astel-medica.com





Rentrée, santé et sérénité

Après un été à la météo aussi aléatoire qu'un tournoi de bingo, l'automne pointe tout doucement le bout de son nez. La nature commence à se vêtir de son manteau cuivré pour ensuite se déshabiller à son rythme et prendre le temps de se ressourcer. Et si nous prenions exemple sur mère Nature pour nous consacrer du temps et cultiver notre bien-être ?

Qui dit mois de septembre dit rentrée, que celle-ci soit scolaire ou professionnelle. J'ai à cœur de voir chaque rentrée comme un passage à une nouvelle année, avec son lot de belles résolutions, nouveaux défis et partir à la conquête de futures aventures inattendues. C'est le moment idéal pour faire le point sur l'année écoulée.

Pour entamer cette rentrée sous les meilleurs auspices, nous vous livrons toutes nos astuces naturelles pour lutter contre stress et fatigue et maintenir une sérénité qui vous aura, nous l'espérons, été apportée par l'été.

Dans cette édition, nous mettons aussi à l'honneur nos seniors que nous chérissons au quotidien. Une série d'articles leur sont dédiés, afin qu'eux aussi puissent profiter pleinement de leur vie, bien entourés et en bonne santé

Excellente rentrée aux petits, mais aussi aux plus grands.

Christine





Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

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

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

Régie commerciale

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

Editeur responsable

Dr Eric Mertens drmertens@connexims.lu



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



SAFFRASOR

SAFRAN • RHODIOLA • ASHWAGANDHA ZINC • B-VITAMINES

- RÉSISTANCE MENTALE EN CAS DE STRESS¹
 - ESPRIT OPTIMAL²
 - PLUS D'ÉNERGIE³



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.

¹Ashwagandha et rhodiola soutiennent la résistance mentale en cas de stress. ²Extrait de safran à spectre complet, standardisé, pour une humeur optimale.

³La vitamine B6 contribue à un métabolisme énergétique normal et à la vitalité générale.

N°91 - septembre 2024

Sommaire



6 A découvrir

LODYSS, eau minérale naturelle luxembourgoise



8
Esthétique......
L'épilation définitive

10

Conseils du mois ..

- Rentrée scolaire: adultes et enfants fatigués...
- Pâte suisse: les bienfaits de saison
- Flavonoïdes, vitamines B6 et B12 et chrome
- Vitamine D et sélénium: pour une bonne immunité



14 Enfance

Doit-il faire sa rentrée sans son doudou et sa tétine?



16
Testé pour vous
Acuitis, une expérience client exceptionnelle dans le monde de l'optique et de l'audition

18

Dossier Seniors

- Opter pour une activité physique adaptée
- Les soins esthétiques et le bien-être pour les seniors
- L'importance des protéines, de la vitamine D et de l'activité physique
- Seniors et nouvelles technologies: rester connecté et épanoui
- Paramedicus, soins et aides à domicile
- Les Foyers de jour (CJPA) de Päiperléck



28

Sclérose en plaques: comment bien se nourrir et gérer la fatigue?



Recettes

- Piperade de Sandrine
- Babka d'Anne Leick



Exclusivité

Lit Ergosleep®: pour un confort ergonomique et une détente ultime



36 Phyto

Des plantes adaptogènes contre le stress



38

Animaux L'obésité chez nos animaux de compagnie



40

Evénements Le CHAPITO by Casino 2000: l'écrin d'événements d'exception 39 Sortir

42

Concours

43 Exclusivités web ...



À DÉCOUVRIR

LODYSS, l'eau minérale naturelle luxembourgeoise bonne pour tous

Produite par la Brasserie Nationale, LODYSS est une eau minérale naturelle luxembourgeoise d'une pureté incomparable. Il y a plus de 30.000 ans, le Luxembourg traversait sa période glaciaire. C'est à cette époque qu'est né le cycle de l'eau minérale naturelle luxembourgeoise LODYSS.

Cette eau à la composition minérale unique a été préservée depuis plus de 30.000 ans de toute pollution et de toute nuisance humaine. Elle a gardé une pureté incomparable et originelle. *LODYSS* est uniquement vendue en bouteilles en verre: toutes ses propriétés sont donc garanties et conservées.

Une eau de 30.000 ans puisée à 317m de profondeur sous une roche impénétrable

L'eau située sous la Brasserie est l'ingrédient clé du processus de brassage. Ainsi, la qualité de nos bières est liée à cette eau exceptionnelle. Pour mieux connaitre ses propriétés, des analyses poussées ont été effectuées avec l'aide des chercheurs du LIST, le «Luxembourg Institute of Science and Technology». En plus de la pureté exceptionnelle de l'eau, les résultats concernant la datation ont été impressionnants: 30.000 ans, soit l'ère glaciaire!

Au cours des millénaires, elle a suivi une odyssée souterraine au cœur du Luxembourg. C'est ce parcours si particulier qui lui a conféré sa composition minérale unique. Préservée dans un aquifère à 317m de profondeur sous une couche impénétrable, *LODYSS* est restée vierge de toute pollution humaine.

Datée de l'ère glaciaire et conservée à l'abri de



toute pollution humaine, sa composition minérale reflète sa pureté exceptionnelle. En tant que gardienne de cette ressource naturelle précieuse, la Brasserie Nationale effectue des tests rigoureux pour vérifier la qualité de son eau: des contrôles réglementaires, des analyses envoyées à un institut indépendant et des vérifications conformes à la norme FSSC 22000.

Une bonne eau est primordiale pour la santé de tous

Vitale pour le fonctionnement de notre organisme, l'eau permet d'hydrater notre corps mais également de le purifier des déchets.

Pour un nourrisson, la pureté de l'eau est primordiale: une trop forte quantité de minéraux peut s'avérer néfaste pour l'organisme fragile d'un nouveau-né, et provoquer à terme toutes sortes de dysfonctionnements. C'est pourquoi l'Organisation Mondiale de la Santé recommande de préparer les biberons des nourrissons avec une eau dont la quantité de nitrates ne doit pas dépasser les 10mg par litre. LODYSS est l'unique eau luxembourgeoise à ne contenir aucune trace de nitrates, ni de nitrites, d'hormones, de perturbateurs endocriniens ou encore de plomb.

Rappelons que l'eau est indispensable et fondamentale pour l'alimentation des nourrissons et il est donc capital de bien la choisir.

L'ère glaciaire, la garantie d'une pureté incomparable

- Zéro nitrate: rares sont les eaux pouvant afficher le 0 nitrate. Les analyses garantissent aussi une absence totale de tout polluant d'origine humaine tel que les pesticides, les hormones, les édulcorants, etc.
- Pauvre en sodium: LODYSS est une eau faible en sodium, ce qui en fait une eau minérale à consommer au quotidien sans modération.
- Faiblement minéralisée: avec un résidu sec à 180°C de 276mg/l, LODYSS rentre dans la catégorie des eaux faiblement minéralisées et qui peut donc être bue par tous, tous les iours.

Préservons ce que la nature nous a offert

Pour préserver la pureté originelle de *LODYSS* mais aussi l'environnement, des engagements importants ont été pris à plusieurs niveaux:

- Le verre consigné comme contenant exclusif: meilleure protection de la pureté de LODYSS et de l'environnement;
- L'outil de production a été repensé de manière à diminuer les consommations d'électricité, de gaz et d'eau;
- La proximité des fournisseurs est devenue un élément important dans leur sélection.

Pour répondre aux différents besoins des consommateurs, *LODYSS* est disponible aux formats 25cl, 50cl et 1l en version minérale naturelle, finement pétillante et pétillante uniquement en 25cl. *LODYSS* est uniquement disponible en verre consigné pour préserver la pureté de l'eau ainsi que l'environnement.

LODYSS chez vous: un nouveau service de livraison à domicile

Conscient que l'achat de casiers n'est pas facile pour tous les usagers, un système de livraison à domicile avec récupération des consignes est introduit. Ce service est disponible via la plateforme d'achat en ligne drinx.lu avec une livraison unique au Grand Duché de Luxembourg.



L'épilation définitive

Pour une épilation définitive de qualité supérieure, Medistetix a choisi le laser à diode haute puissance de la marque Leaseir, offrant des résultats incomparables aux traitements proposés dans les instituts esthétiques.

Sandrine Stauner-Facques/ André Theismann

Avec l'appareil d'épilation définitive de Medistetix, bénéficiez de la plus forte puissance moyenne et de pointe du marché pour un traitement rapide, complet et véritablement définitif

Une efficacité hors du commun

La machine à laser diode de Medistetix utilise une longueur d'onde spécifique de 810 nanomètres, reconnue par des études cliniques comme la plus efficace pour détruire le bulbe du follicule pileux. Cette technologie offre des résultats exceptionnels pour deux raisons:

- La machine développe une puissance intrinsèque qui est au-delà de ce que l'on trouve sur le marché:
- Ce qui est capital, c'est la durée d'impulsion du laser (durée du flash). Plus il est court et plus il est efficace. C'est le contraire de ce que l'on peut imaginer.

André Theismann garantit d'excellents résultats jusqu'au phototype 4. Les phototypes 5 et 6 auront généralement besoin de plus de séances.

Durée du traitement et méthodologie

Pour obtenir un résultat optimal en épilation définitive, un minimum de six séances espacées de deux mois est recommandé. Pourquoi? Parce que le cycle de croissance du poil comporte trois phases distinctes:

- la phase anagène (croissance);
- la phase catagène (repos);
- la phase télogène (expulsion).

Pour une épilation définitive réussie, il est essentiel de traiter les poils en phase anagène, lorsqu'ils sont en contact direct avec le bulbe. Cependant, seulement 15 à 20% de nos poils se trouvent dans cette phase à tout moment de notre vie, d'où la nécessité de six séances espacées de deux mois pour traiter l'ensemble des poils. Medistetix assure de traiter l'intégralité des poils en six séances, car c'est le nombre nécessaire pour obtenir un résultat optimal. L'idéal pour être sans poils lors des beaux jours de 2025 est de débuter son épilation définitive au mois de septembre 2024. Les instituts qui proposent une épilation définitive en quatre séances ne peuvent pas traiter l'ensemble des poils en raison des cycles de croissance. Avec seulement quatre séances, environ 80% des poils seront traités, mais pas la totalité.

Zones traitées avec l'épilation définitive

Chez les femmes, les zones les plus fréquemment épilées sont les aisselles, les demijambes et le maillot, ainsi que le visage pour éliminer les poils et le duvet indésirables. Il est recommandé de songer à l'épilation définitive lorsque les grossesses ne sont plus prévues, car les changements hormonaux peuvent affecter la croissance des poils.

Chez les hommes, l'épilation définitive est également populaire pour les zones telles que le dos et le torse. Cette solution est idéale pour



ceux qui ne veulent plus se raser. Les cyclistes ont également recours à l'épilation définitive des jambes, car les poils peuvent causer des infections en cas de chute. Medistetix n'oublie pas les hommes et propose des solutions d'épilation définitive adaptées à leurs besoins spécifiques.

Les jeunes peuvent également envisager l'épilation définitive dans certains cas, tels qu'une pilosité abondante et gênante. Cependant, chez les jeunes femmes en plein développement hormonal, il est important de noter que les résultats ne seront pas définitifs et nécessiteront un traitement complet suivi d'une séance de rappel annuelle.

Durant le traitement, que faire des poils qui continuent à pousser?

Pendant le traitement d'épilation définitive, il est normal que des poils continuent de pousser. Pas de panique, il existe une solution: la personne en cours de traitement peut se raser pour éliminer les poils sans les arracher, car si les poils sont arrachés, ils ne pourront pas être traités lors de la prochaine séance.

Comment fonctionne le laser?

Le laser utilisé pour l'épilation définitive cible les zones les plus foncées de la peau, telles que les poils. Les patients ayant une peau claire et des poils foncés sont les candidats idéaux pour ce traitement, mais cela fonctionne également sur les poils blonds. Plus le poil est épais, plus la surface de captation est grande, ce qui permet une transmission plus efficace de l'énergie du laser. Cette énergie va se propager jusqu'au bulbe du poil, le neutralisant de manière définitive.

Le laser utilisé pour l'épilation définitive ne fonctionne pas sur les poils blancs en raison de l'absence de mélanine. De même, il n'a aucun effet sur les poils roux car la couleur du laser est trop proche de celle de la mélanine. Pour que le laser puisse fonctionner correctement, il a besoin d'un contraste entre la couleur du laser et celle des poils. •

C'est en septembre qu'il faut débuter son épilation définitive pour être prêt(e) pour les beaux jours de 2025.



Leaseir MHR:

laser à diode haute puissance



MEDISTETIX

MEDISTETIX

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

CONSEILS DU MOIS

Rentrée scolaire: adultes et enfants sont fatigués...

Eté et grandes vacances vous ont permis de recharger les batteries. Mais voici la rentrée, et entre le travail, les enfants, la gestion de la maison et les activités de toute la famille, vous courez partout du matin jusqu'au soir... et la fatigue se fait déjà sentir, parfois même dès le matin!

Quand bien dormir ne suffit plus à retrouver votre vitalité, c'est que la fatigue est plus profonde. Sommeil non réparateur, manque d'énergie, perte de cheveux et pulsions sucrées sont autant de signes pouvant signifier un manque de vitamines. Ce manque de vitamines peut avoir des conséquences sur le fonctionnement de vos cellules: épuisées, il leur manque des nutriments indispensables à leur fonctionnement et leur production d'énergie.

ERGYCÉBÉ, pour faire le plein de toutes les bonnes vitamines

ERGYCÉBÉ est un complément alimentaire à base de 12 vitamines, zinc et chrome. Il a sa place en cas de fatigue, de baisse de tonus, ou tout simplement en cas de besoin d'un apport de vitamines. Grâce au complexe de vitamines, oligoéléments et antioxydants, une gélule permet de couvrir 100% des apports de

référence en vitamines B2, B5, B6, B9 et C qui contribuent à réduire la fatigue.

Les atouts de ERGYCÉBÉ

- Soutient le système immunitaire et les défenses naturelles grâce au zinc et aux vitamines A, C et D, et contient du chrome qui contribue au maintien d'une glycémie normale;
- Enrichi en zinc et vitamine E qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif;
- Formule innovante exclusive contenant toutes les vitamines du groupe B, associées à 2 minéraux (zinc et chrome):
- Vitamines B9 et B12 sous leur forme méthylée, forme directement active pour une meilleure assimilation;
- Gélule végétale en pullulan issu de tapioca = produit garanti sans allergène, sans colorant. Convient aux végétariens.

Pate suisse: les bienfaits de saison

Dans la gamme bien connue *Pâte suisse*, des laboratoires Lehning, les petits soucis de l'automne et de la rentrée trouveront aussi une réponse naturelle.

Aux extraits de plante, à base de gomme d'acacia naturelle et sans sucre, les *Pâte suisse* sont de véritables compléments alimentaires, fabriqués en Suisse à base d'éléments naturels, pour renforcer vos défenses:

- Immunité, à base d'échinacée et d'acérola, au délicieux goût de fruits rouges, pour aider à stimuler les défenses immunitaires.
- Vitamine D3, à base de gentiane et de

- sauge, à l'arôme naturel de citron.
- Vitamine C, à l'argousier et à l'hibiscus, avec un arôme naturel d'orange.

Mais aussi pour soulager de manière naturelle:

- Tux, aux plantes pectorales, pour aider à adoucir la gorge en cas de toux.
- Respiration, aux huiles essentielles de pin



Bon à savoir: pour la rentrée, ERGYCÉBÉ est proposé en une forme spéciale: promo 3 mois + 1. De quoi se faire du bien au portefeuille comme au tonus.

Tout savoir sur les vitamines du groupe B

C'est dans les produits frais et non raffinés que les vitamines du groupe B sont le mieux représentées. Initialement, on ne connaissait qu'une vitamine B, jusqu'au jour où les chercheurs ont pu mettre en évidence 8 composés chimiques différents, qu'ils ont numérotés de 1 à 12. Puis, certaines formes furent exclues du groupe (B4, B7, B10 et B11).

En plus de ce numéro, chaque vitamine du groupe B a son nom scientifique: vitamine B1 ou thiamine, vitamine B2 ou riboflavine, vitamine B3 (PP) ou nicotinamide, vitamine B5 ou acide pantothénique, B6 ou pyridoxine, vitamine B8 (H) ou biotine (aussi appelée B7 dans certains pays), vitamine B9 ou acide folique, vitamine B12 ou cobalamine.



et d'eucalyptus, pour dégager le nez. • Gorge, avec les bienfaits apaisants de la propolis, à l'arôme naturel de miel.

CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®

Extrakt aus Cistus incanus (Cystus 052®) Extrait de Cistus incanus (Cystus 052®)

Votre défense interne pour soulager votre système immunitaire et rester en bonne santé naturellement



Comment l'utiliser?

Utilisation préventive en présence d'un risque accru d'infection (école, grands magasins, transports publics): laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche toutes les 60 à 90 minutes.

Traitement d'appoint lors d'inflammations de la cavité oropharyngée: laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche 6 fois par jour, en répartissant les prises sur la journée.

Demandez conseil à votre pharmacien

Polyphénols complexes stables extraits de Cistus × incanus L. PANDALIS

Une exclusivité de Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH

CONSEILS DU MOIS

Vitamine D et sélénium: le duo gagnant pour une bonne immunité

Notre système immunitaire ne peut pas fonctionner correctement sans le sélénium et la vitamine D. Une alimentation saine et une exposition au soleil vous donnent accès à ces deux nutriments, mais ce n'est pas toujours suffisant. D'où l'importance de compléments tels que D-Pearls et Selenium-Zinc.

Si les niveaux de sélénium et de vitamine D dans le corps sont adéquats, c'est parfait. Hélas pendant l'automne, l'hiver et le début du printemps, le soleil ne nous offre pas assez de lumière pour permettre la synthèse de vitamine D par la peau. La plupart d'entre nous sont donc à risque de carence pendant les mois froids et peuvent donc tirer profit d'un complément de vitamine D. Et parmi ceux-ci, D-Pearls mérite d'être mentionné, car plusieurs études ont montré sa bonne absorption par l'organisme.

Le saviez-vous?

De nombreux facteurs interfèrent avec la production de vitamine D par la peau. Par exemple, les crèmes solaires empêchent les rayons UVB d'atteindre la peau. Les personnes dont la pigmentation de la peau est plus foncée ont plus de mélanine, ce qui réduit aussi la production de vitamine D. Enfin, avec l'âge la peau produit moins de vitamine D pour une même quantité de lumière solaire. C'est pourquoi nous avons tous de grandes chances d'être carencés en vitamine D.

Manque de sélénium

En Europe, l'apport en sélénium, un minéral qui supporte plus de 25 enzymes différentes dépendantes du sélénium (sélénoprotéines) dans le corps, est également un défi. La teneur de ce nutriment dans le sol européen est relativement faible par rapport à d'autres parties du monde. C'est pourquoi nos cultures agricoles contiennent moins de sélénium et la viande des

Flavonoïdes, vitamines B6 et B12 et chrome

C'est la formule de CITREX® pour aider à maintenir une glycémie normale et un métabolisme énergétique normal, notamment pour les personnes souffrant de syndrome métabolique.



Depuis quelques années, on sait que des extraits actifs de la bergamote et de l'orange sanguine permettent, moyennant une cure de 12 semaines au moins, d'améliorer les paramètres du syndrome métabolique.

CITREX® associe ces extraits naturels d'agrumes, notamment la naringine et la naringénine, au chrome, qui contribue au maintien d'une glycémie normale, et aux vitamines B6 et B12, qui contribuent à un métabolisme énergétique normal. A la clé, des effets bénéfiques sur les

triglycérides, le cholestérol, la glycémie à jeun, le poids et la masse grasse.

Le syndrome métabolique associe plusieurs troubles liés à la présence d'un excès de graisse abdominale (tour de taille supérieur à 94cm pour les hommes et à 80cm pour les femmes), et au moins deux autres anomalies parmi les suivantes: excès de sucre dans le sang, taux de triglycérides élevé, un faible taux de «bon» cholestérol (HDL), tension artérielle trop haute.



animaux qui se nourrissent de ces cultures a également une teneur en sélénium plus faible. Cela affecte même leur lait chez les ruminants tels que les vaches, de sorte que les produits laitiers sont également affectés par la carence en sélénium.

Une levure de sélénium à large spectre

Des études ont été réalisées avec un complément alimentaire spécial. SelenoPrecise, la levure au sélénium à large spectre exclusive de Pharma Nord, est tout à fait unique en ce qu'elle contient plus de 20 souches de sélénium différentes. C'est ce que vous obtiendriez normalement d'une alimentation équilibrée ou avec de nombreuses sources différentes de sélénium. SelenoPrecise est la forme de sélénium contenue dans Selenium+Zinc qui contient en outre du zinc minéral, en plus des vitamines A, B6, C et E. •



CITREX® se prend à raison de 2 comprimés par jour, avec le petit déjeuner et le dîner. Il faut compter trois mois de traitement pour améliorer les paramètres du syndrome métabolique, en complément des mesures diététiques.

CITREX®, support aux mesures hygiénodiététiques

Combiné à des mesures hygiénodiététiques, CITREX® est la réponse idéale pour toutes les personnes qui veulent mettre tous les atouts de leur côté pour perdre du poids et améliorer leur prise de sang. En combinaison avec une alimentation équilibrée et une activité physique, chez certains patients, l'amélioration obtenue peut parfois éviter de devoir recourir à des médicaments hypolipémiants. •



Doit-il faire sa rentrée sans son doudou et sa léline?

L'heure de la rentrée a sonné: pour votre enfant, c'est le début de la scolarité. Il aura sans doute du mal à se séparer de vous mais aussi de son doudou et de sa sucette. Voici quelques astuces pour l'accompagner.

Sabrina Frohnhofer

L'école, cette grande inconnue: ce lieu se compose d'enfants qu'il n'a jamais vus, d'une maîtresse qui ne peut pas s'occuper que de lui... de quoi être angoissé. A chaque rentrée scolaire, son lot de larmes. Dans ces cas-là, le précieux doudou comme la tétine peuvent être utiles. Mais sont-ils autorisés? N'hésitez pas à demander à l'école en amont. Un conseil: parlez-en à votre enfant. Dites-lui que sucette et doudou resteront dans le cartable, mais qu'à la sortie, il pourra les récupérer. Cela peut même être rassurant de les savoir à portée de main. Les enseignants savent bien qu'un enfant tient à ces objets réconfortants.

Un doudou ça sert à quoi?

Le doudou est l'objet transitionnel (c'est le nom que lui donnent les psys) grâce auquel l'enfant peut se séparer de son objet d'attachement essentiel, sa mère. C'est un élément de réassurance, d'où l'importance d'acheter un double pour éviter un drame en cas de perte. In utero, l'enfant va téter son pouce. Entre 18 mois et 2 ans, il va choisir l'objet qui sera son doudou: une peluche, un mouchoir, une couverture.

66 Le jour J, on évite de partir en catimini, dites-lui au-revoir, c'est important.



Les retrouvailles à l'heure de la sieste

A l'école, on laisse ses petits trésors dans le cartable mais on a le droit de les ressortir pour le temps calme ou la sieste. Cela fait partie des apprentissages pour devenir grand. Les tout-petits disposent souvent d'un panier où ils peuvent déposer leur doudou pour pratiquer des activités. Au fur et à mesure, ces accessoires deviendront de moins en moins nécessaires. Mais les enfants pourront les retrouver en cas de petit

Parlez à votre enfant

coup de cafard ou de gros chagrin.

«Quel que soit son âge, il faut communiquer», insiste Angélica Aque, spécialisée dans la petite enfance et la formation à Thionville et au Luxembourg. «Dites-lui la vérité. Si on prend le temps d'expliquer les événements, le mot crèche ou école peut alors exister lorsqu'il est associé à un lieu.» Exprimez votre ressenti. L'enfant est intuitif et instinctif. Posez des mots sur ce que vous observez de ses émotions. L'empathie et la bienveillance aident à faire baisser le stress.

Le moment des au revoir peut être difficile autant pour l'enfant que pour vous. N'essayez pas de partir en catimini, il est nécessaire de dire à plus tard pour qu'il ne se sente pas d'un coup perdu, ce qui pourrait devenir angoissant pour lui.

Découvrez notre gamme de **gommes à sucer** aux saveurs variées!





















aux extraits de plantes à base de gomme d'acacia naturelle sans sucre



TESTÉ POUR VOUS

une expérience client exceptionnelle dans le monde de l'optique et de l'audition

Acuitis, Maison d'Optique et d'Audition, est une enseigne internationale, fondée à Genève en février 2010. La première Maison au Luxembourg a vu le jour à Auchan Kirchberg en mars 2011.

Sandrine Stauner-Facques ...

Acuitis fait partie d'un réseau riche de plus de 150 points de vente répartis dans 7 pays (Suisse, France, Belgique, Luxembourg, Espagne, Angleterre et Canada) et a su s'imposer comme une adresse de référence en matière d'optique et d'audition.

Un concept unique et plébiscité par ses clients

La Maison crée ses propres montures et travaille en étroite collaboration avec les leaders des verres optiques. Ainsi, ses prix sont 30% inférieurs à ceux du marché de l'optique pour une prestation globale: 1 monture achetée = 2 verres à votre vue. La fourchette de tarifs s'étend de 40€ à 300€, pour les montures les plus prestigieuses. *Acuitis* a fait bouger les codes de l'optique et de l'audition en proposant des créations originales et de haute qualité, à des prix accessibles à tous.

La raison du succès? Un sens aigu du conseil et la volonté de proposer des produits ultra performants, tant en optique qu'en audition. En effet, le concept *Acuitis* s'appuie sur un service 5 étoiles assuré par des professionnels hautement qualifiés et propose des créations en optique et en audition à prix très très doux. «*Au Luxembourg, nous sommes fiers de pouvoir dire que nos collaborateurs opticiens, optométristes ou audioprothésistes sont très qualifiés; 60% d'entre eux ont une maîtrise dans leur métier.»*



Des valeurs humaines fortes

Acuitis est une entreprise qui défend les valeurs humaines et les valeurs de famille. Il leur tenait à coeur de créer la Maison de la Fondation Héron en 2023 au Rwanda. Laurent Branckaert, Directeur Délégué, explique: «Quand on reçoit, l'idée est de pouvoir donner. Nous faisons deux missions de dépistage par an. La Fondation, c'est 400m² créés dans un hôpital. Nous formons les locaux et dépistons environ 20.000 enfants par semaine. En fin d'année, nous partons avec nos partenaires chirurgiens pour opérer les enfants détectés avec une pathologie. Nous délivrons environ 300 lunettes, 150 aides auditives et opérons entre 30 et 40 enfants par an. Certaines opérations sont très lourdes.»

Innovation, prévention et audition

Cet esprit d'innovation, vous le trouverez dans toutes les Maisons *Acuitis*. En effet, les Maisons disposent d'un biophone, observatoire acoustique de dernière génération, dédié au dépistage des troubles auditifs et au réglage des aides auditives.



Acuitis a su également s'imposer comme un acteur majeur dans la prévention auditive et témoigne jour après jour de la force de son engagement en sensibilisant jeunes et moins jeunes à se protéger lors de leurs activités: natation, musique, chasse, travail en open space. L'objectif est d'adopter des mesures préventives pour éviter les dommages auditifs et préserver une audition optimale.

Côté correction, *Acuitis* porte un nouveau regard sur l'audition. Trop souvent, les aides auditives sont perçues comme un handicap,

mais ne pas en porter peut isoler de sa famille, de ses amis et peut occasionner une dégradation de la stimulation cognitive.

Ainsi, Acuitis a décidé d'inverser cette tendance en proposant aux personnes ayant une baisse de leur capital auditif, de tester gratuitement des aides auditives afin qu'ils puissent découvrir les nombreux bienfaits de ces petits appareils gorgés de technologie. Grâce à son approche moderne et différenciante, Acuitis touche une clientèle plus jeune, souvent âgée d'une soixantaine d'années et propose un suivi optimal pendant trois mois avec des rendez-vous bi-annuels pour assurer un confort continu. Et cerise sur gâteau, le personnel multilingue chez Acuitis permet de proposer des tests auditifs dans la langue maternelle des clients... et c'est du jamais vu dans le domaine de l'audioprothèse.

Design, originalité et qualité

Acuitis est bien plus qu'une enseigne d'optique, c'est avant tout une marque créateur qui propose des collections exclusives et originales. Chez Acuitis, toutes les lunettes de vue, de soleil ou auditives sont imaginées et dessinées par Frédéric Beausoleil, directeur artistique (artisan lunetier). Les matériaux utilisés sont naturels: fleur de coton, bois, corne, méta-carbone, bambou. Acuitis propose également une expérience unique à ses clients: créer leurs propres lunettes imprimées en 3D.

Côté verres optiques, ils sont fournis par *Essilor* et *Nikon*. Le petit plus d'*Acuitis*: toutes les lunettes de soleil peuvent être mises à la vue - en verres solaires ou blancs. •





Seniors, et si vous optiez pour une activité physique adaptée?

Le sport c'est la santé, seul souci, avec l'âge les articulations deviennent douloureuses et empêchent la pratique de certaines disciplines. Pourtant, tout au long de sa vie et encore plus à la retraite, il faut bouger. Des activités adaptées existent.

Sabrina Frohnhofer

Au moment de la retraite, certains, déjà sportifs, ne changeront pas leurs habitudes ou augmenteront leur pratique, d'autres s'inscriront dans des clubs ou feront de l'exercice seuls. Il y a aussi ceux qui se tourneront vers ce que l'on appelle l'activité physique adaptée ou APA. C'est idéal si l'on est dans une phase de reprise après plusieurs années et que l'on craint de se faire mal ou de ne pas réussir à suivre un cours classique. Elle est particulièrement recommandée si l'on a des soucis de santé qui méritent une attention particulière

Quels sont les bénéfices d'une activité physique?

Les bénéfices de l'activité physique sont nombreux. La pratique régulière permet d'entretenir sa condition physique, de garder une tonicité musculaire, de la souplesse et de l'équilibre. Elle permet de prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète, certains cancers, l'ostéoporose et les fractures. Elle contribue aussi au bien-être mental.

«La particularité de l'APA est de pratiquer sans risque de se blesser», précise Maxime Schaack, enseignant en activité adaptée pour la santé et intervenant au sein d'une association à Yutz

66 On n'est pas dans la performance, on cherche à améliorer le quotidien des personnes qui suivent une activité adaptée à leur condition physique. 99 en France. «Plus on avance en âge, plus le corps et l'esprit ont une histoire: il est important d'en prendre conscience.»

L'enseignant APA saura adapter les propositions aux capacités de chacun pour lui permettre de faire le cours en modifiant les exercices au cas par cas, si besoin. «Ma doyenne a plus de 90 ans, grâce à l'activité adaptée, exercée à son domicile, elle a gagné en autonomie et en équilibre.»

Des cours de sport pour les seniors sont dispensés dans plus de 40 communes au Luxembourg. Chaque année, le Ministère des Sports édite Le calendrier du sport-loisir. Des séances sont aussi organisées par les Clubs Seniors et la Seniorenakademie du Service RBS.

A quelle fréquence?

«On peut commencer par une heure hebdomadaire puis y ajouter de la marche, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.» Si l'on pratique deux ou trois fois par semaine, on constatera rapidement une amélioration de sa condition physique. «Si on pratique seulement une fois par semaine, cela permet déjà de se maintenir en forme, de créer du lien social. Nous avons des groupes de dix personnes maximum, on mise sur le ludique et l'évolutif, on fait de l'individualisé en tenant compte des pathologies des pratiquants.»

La maladie ne doit pas être un frein

L'activité physique adaptée peut être prescrite aux personnes qui souffrent d'une affection



Les messages de recommandation autour de l'importance de pratiquer une activité physique sont largement diffusés. Pourtant, 45% des habitants de l'Union européenne déclarent ne jamais faire d'exercice physique ou de sport. Plus du quart des adultes de 65 à 79 ans ont un comportement associant inactivité physique et sédentarité et 73% passent plus de trois heures par jour assis.

Les conséquences ne sont pas à prendre à la légère car moins on bouge, moins on en a envie. On prend du poids, on perd du muscle, on se démotive et on manque d'énergie. Le cœur se fragilise.

L'activité physique améliore la santé des personnes âgées dans trois dimensions: physique, psychique et sociale. Elle réduit la morbidité et contribue à la prévention des pathologies chroniques. Une pratique régulière permet de prévenir les chutes, rompre l'isolement social et favoriser le maintien de l'autonomie.

de longue durée ou d'une maladie. Elle est recommandée en cas d'obésité, d'hypertension ou de dénutrition.

Pour pratiquer une activité physique en toute sécurité: effectuez un contrôle médical régulièrement, privilégiez les sports doux; échauffez-vous et étirez-vous; buvez de l'eau pendant l'effort. Consultez votre médecin en cas de maux de tête, de douleurs dans le thorax, les articulations ou les muscles.

Ces structures sont le bon compromis entre la salle de fitness et le club de sport traditionnel. «Noyé dans la masse, on peut se blesser; seul, on n'est pas motivé, admet Maxime. Notre but est de leur permettre d'améliorer leur quotidien, d'être moins fatigué, moins essoufflé. Ils retrouvent confiance en eux et en leur corps.»



Les soins esthétiques et le bien-être pour les seniors: **prendre soin de soi en vieillissant**

Faire attention à soi, à son corps et à son apparence est important à tout âge, y compris pour les seniors. En vieillissant, la peau change, les cheveux peuvent devenir plus secs, plus fragiles et le corps est parfois raide et douloureux. Voici quelques conseils pour maintenir son bien-être et son apparence en vieillissant.

Sandrine Stauner-Facques

Les soins de la peau

Avec l'âge, la peau des seniors peut devenir plus sèche et perdre de son élasticité. Il est essentiel de l'hydrater matin et soir avec des crèmes appropriées et de qualité. L'utilisation de produits anti-âge peut également aider à atténuer l'apparence des rides et des taches de vieillesse. De plus, il est crucial de se protéger du soleil en appliquant une crème solaire à indice de protection élevé.

Certains compléments alimentaires peuvent s'avérer efficaces pour améliorer la texture de la peau: des compléments qui contiennent du collagène, de l'acide hyaluronique, de la vitamine C, de la vitamine E, des oméga-3, du zinc, du coenzyme Q10... Attention, il est toujours recommandé de consulter un professionnel de santé avant de commencer tout complément alimentaire pour s'assurer qu'il est adapté à vos besoins individuels.

Les cheveux

Avec l'âge, les cheveux peuvent devenir plus fins, secs et fragiles. Pour maintenir leur santé et leur beauté, il est important d'utiliser des produits



capillaires doux et adaptés. Les shampoings et après-shampoings hydratants peuvent aider à nourrir et renforcer les cheveux.

Les massages et les étirements

Les massages sont une excellente façon de se détendre et de soulager les douleurs musculaires et articulaires. Les seniors peuvent opter pour des massages doux et relaxants. Et pourquoi pas aller une fois par semaine chez un bon kinésithérapeute qui s'adaptera à vos éventuelles pathologies...

Notez que les étirements sont importants pour les seniors car ils maintiennent la flexibilité musculaire et articulaire, réduisent le risque de blessures et améliorent la posture. Ils contribuent également à soulager les douleurs chroniques, favorisent la relaxation et le bien-être mental, essentiels pour une vie active et équilibrée.

S'occuper de son corps et de son apparence est important à tout âge, et cela ne fait pas exception pour les seniors. En suivant ces conseils, les seniors peuvent se sentir bien dans leur peau et profiter pleinement de leur vie. N'hésitez pas à demander conseil à des professionnels de la santé ou de la beauté pour trouver les soins et les traitements les plus adaptés à vos besoins.

Toucher & être touché(e)-

le tactile et les émotions dans la démence



L'Info-Zenter Demenz vous invite à une conférence avec

Blandine Bruyet (psychomotricienne et formatrice certifiée stimulation basale), en présence de Monsieur Max Hahn (Ministre de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil)

suivie d'une table ronde modérée par Patrick Azevedo avec e.a.

- Sylvie Fairon, fille d'une dame atteinte de démence
- Sonia Marzona, chargée de direction Services Ambulatoires ALA
- David Waxweiler, chef de département SERVIOR et d'un verre de l'amitié

Gratuit avec inscription obligatoire avant le 21 septembre 2024 : info@demenz.lu / (+352) 26 47 00 / demenz.lu







L'importance des **protéines**, de la **vitamine D** et de l'**activité physique** chez les seniors

Avec l'avancée en âge, les besoins nutritionnels évoluent et il est essentiel d'adopter une alimentation équilibrée et adaptée pour préserver sa santé et son autonomie. Parmi les éléments clés d'une bonne nutrition chez les personnes âgées, les protéines, la vitamine D et l'activité physique jouent un rôle capital dans la prévention des pathologies liées au vieillissement.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz .

Le rôle primordial des protéines

Les protéines sont indispensables au maintien de la masse musculaire et à la réparation des tissus. Avec l'âge, la synthèse des protéines diminue, ce qui peut entraîner une perte de masse musculaire, appelée sarcopénie. Cette perte de muscle peut avoir des conséquences néfastes sur la mobilité, l'équilibre et l'autonomie des seniors.

Pour prévenir la sarcopénie, il est recommandé de consommer des protéines de qualité en quantité suffisante. Les sources de protéines animales, comme la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers, sont particulièrement intéressantes car elles contiennent tous les acides aminés essentiels. Les protéines végétales, présentes dans les légumineuses, les céréales et les oléagineux, peuvent également contribuer à couvrir les besoins en protéines, à condition de les associer pour obtenir un profil en acides aminés complet.

La vitamine D, un allié précieux

La vitamine D joue un rôle essentiel dans l'absorption du calcium et la minéralisation des os. Une carence en vitamine D peut entraîner une ostéoporose, caractérisée par une fragilité osseuse et un risque accru de fractures. Les personnes âgées sont particulièrement exposées à ce risque, en raison d'une synthèse cutanée de la vitamine D moins efficace et d'une

66 L'activité physique contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité.

exposition au soleil parfois insuffisante.

Pour prévenir les carences en vitamine D, il est recommandé aux personnes âgées de s'exposer régulièrement au soleil, en veillant à protéger leur peau des rayons UV, et de consommer des aliments riches en vitamine D, comme les poissons gras (saumon, maquereau, hareng), les œufs et les produits laitiers enrichis. Dans certains cas, une supplémentation en vitamine D est nécessaire, sur avis médical. Il faut faire une prise de sang pour déterminer les besoins de la personne.

L'activité physique, un pilier de la prévention

L'activité physique est un élément clé de la prévention des pathologies liées au vieillissement. Elle permet de maintenir la masse musculaire, d'améliorer l'équilibre et la coordination, de prévenir les chutes et de lutter contre la sédentarité. De plus, l'activité physique contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité.

Il est recommandé aux personnes âgées de pratiquer une activité physique régulière,



adaptée à leurs capacités et à leur état de santé. La marche, la natation, le vélo, le taichi ou encore le yoga sont autant d'activités qui peuvent être bénéfiques pour les seniors. Il est important de consulter un professionnel de santé avant de débuter une nouvelle activité physique, afin de s'assurer qu'elle est adaptée et sécuritaire.

La nutrition et l'activité physique jouent un rôle capital dans la prévention des pathologies liées au vieillissement. Les protéines, la vitamine D et l'activité physique sont des éléments clés pour préserver la santé et l'autonomie des seniors. En adoptant une alimentation équilibrée et adaptée, et en pratiquant une activité physique régulière, ces derniers peuvent améliorer leur qualité de vie et réduire leur risque de développer des maladies chroniques.



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

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 Produktsicheheit»



Les seniors d'aujourd'hui manifestent une aisance croissante avec les outils numériques, une tendance qui leur ouvre un éventail de possibilités de plus en plus large. Ils peuvent désormais rester connectés avec leur famille et leurs amis, s'adonner à des activités ludiques et divertissantes, et même gérer leur santé de manière autonome.

Sandrine Stauner-Facques

Cette évolution positive contribue à améliorer leur qualité de vie et à renforcer leur inclusion dans la société numérique actuelle.

Rester en contact avec ses proches

Les réseaux sociaux, tels que Facebook ou Instagram sont des plateformes idéales pour garder le contact avec sa famille et ses amis, même à distance. Il est facile de créer un compte et de commencer à publier des photos et des messages. Les seniors peuvent également utiliser des applications de messagerie instantanée comme WhatsApp ou Messenger, pour échanger des messages et des appels vidéo avec leurs proches afin de maintenir un contact régulier.

Se divertir et se cultiver

Les tablettes et les liseuses électroniques offrent un accès illimité à des livres, des journaux et des magazines. Les seniors peuvent ainsi profiter de leur temps libre pour se divertir et se cultiver. Les jeux vidéo sont également une excellente option pour stimuler son cerveau et passer du bon temps. Il existe de nombreux jeux adaptés aux seniors, comme des jeux de réflexion ou de mémoire.

Les activités physiques et mentales pour les seniors

Il est important pour les seniors de rester actifs physiquement et mentalement pour maintenir leur santé et leur bien-être. Les activités physiques comme la marche, le yoga ou le tai-chi peuvent aider à améliorer la force, la flexibilité et l'équilibre: ces éléments sont très importants. Les seniors peuvent également pratiquer des activités mentales sur leur ordinateur ou tablette comme les mots croisés, les sudokus ou les jeux de mémoire afin de stimuler leur cerveau et prévenir la perte de mémoire.

Gérer sa santé en ligne

Les nouvelles technologies offrent également de nombreuses possibilités pour gérer sa santé en ligne. Les seniors peuvent utiliser des applications pour suivre leur activité physique, leur alimentation ou leur sommeil.

Il est important de se familiariser avec les nouvelles technologies et de les utiliser de manière régulière pour en tirer le meilleur parti. N'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches ou à suivre des cours pour vous initier à ces nouvelles technologies.

Paramedicus, soins et aides à domicile

2. C'est un réseau de soins

Paramedicus a été créé en 2012. C'est un réseau de soins et d'aides à domicile qui permet une prise en charge globale des patients afin de garantir un maintien à domicile dans les meilleures conditions. Le réseau compte aujourd'hui 150 employés. Leur antenne principale est basée à Esch Belval et une seconde se trouve à Livange, ce qui leur permet ainsi de couvrir tout le grand Sud du Luxembourg.

lbh.lu/bxgi5

Sandrine Stauner-Facques

Ce que propose Paramedicus

Voici la liste complète des prestations proposées par Paramedicus:

- soins infirmiers
- infirmiers relais pour gérer les transitions avant, pendant et après une hospitalisation.

Les 4 points suivants entrent dans le cadre de l'assurance dépendance:

- aides à domicile pour aider à la gestion de toutes les tâches quotidiennes (la toilette, les courses, les rendez-vous médicaux, le ménage, l'accompagnement des aidants...)
- tout ce qui est relatif aux soins palliatifs
- kinésithérapie et ergothérapie
- psychologie et neuropsychologie.

66 Paramedicus est un des seuls établissements à avoir un médecin dans sa structure.

Les points forts de Paramedicus

Ils se consacrent à leurs patients 24h/24, 7j/7, avec une présence infirmière constante. Il y a toujours du personnel disponible, incluant un infirmier et une aide-soignante pour intervenir en cas de besoin, y compris en pleine nuit, assurant ainsi une prise en charge continue et réactive.

Paramedicus se distingue également par une exclusivité notable: la présence du Docteur Vincent Mauron au sein de son équipe. Il est spécialisé en médecine gériatrique et de la douleur, disciplines essentielles pour répondre aux besoins complexes des patients âgés et/ou souffrant de douleurs chroniques. Sa disponibilité une fois par semaine permet d'offrir des soins coordonnés de haute qualité et adaptés à chaque patient. Sa présence renforce non seulement l'équipe, mais aussi la confiance des patients, de leurs familles et permet également de tisser un lien privilégié direct avec le médecin traitant habituel du patient.



4, Rue John Lennon 4371 Belvaux Luxembourg Tél: +352 55 55 92 - paramedicus.lu





Les Foyers de jour (CJPA) de Päiperléck

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 mobiles aux soins palliatifs, en passant par les résidences pour personnes âgées, les lits de vacances et les centres de jour, Päiperléck propose tout sous un même toit et met actuellement plus de 1.200 collaborateurs au service des clients de Päiperléck dans tout le Luxembourg.

Carlos de lesus

Des lieux conviviaux pour développer les liens sociaux

Pour de nombreuses personnes qui vivent encore chez elles, le premier contact avec Päiperléck, outre les services de soins à domicile, se fait souvent par le biais des différents centres de jour. Les sept établissements gérés par l'entreprise familiale sont répartis dans tout le pays et proposent une multitude d'activités enrichissantes, adaptées aux besoins et aux intérêts de tous les utilisateurs.

Les responsables de l'entreprise familiale ont divisé le pays en secteurs, en fonction de l'emplacement des différents centres de jour. Si la demande est importante et que des locaux appropriés sont disponibles, de nouveaux établissements peuvent être ouverts après autorisation des autorités compétentes.

123 utilisateurs dans 7 structures différentes

La capacité d'accueil varie d'un endroit à l'autre et dépend principalement de la taille des locaux et des exigences prévues par la loi et les différents règlements pour l'agrément. À Bettembourg par exemple, le centre peut accueillir jusqu'à 18 personnes. À Wiltz, c'est 36 personnes qui peuvent participer aux différentes activités, tandis que Rodange peut accueillir au maximum 4 personnes et Esch/Alzette 6 personnes. Au total, les sept différents centres de jour du groupe peuvent actuellement accueillir 123 personnes. Certains centres ont encore des places disponibles, d'autres sont complets

et d'autres encore ont la possibilité d'augmenter leur capacité d'accueil en fonction de la demande.

«Lorsque nous recevons une demande, nous analysons les souhaits du client et s'il v a des places disponibles dans un centre de jour à proximité de son domicile. Nous rendons visite à la personne pour lui expliquer comment fonctionnent les institutions de Päiperléck et pour lui expliquer le parcours administratif et le rendre compréhensible pour le client. Nous expliquons à la personne quels sont ses droits si elle est couverte par une assurance dépendance et quelles sont les démarches à suivre si elle n'est pas couverte. En outre, une «iournée d'essai» dans nos centres de jour permet au client de jeter un coup d'œil derrière les coulisses et de développer un sentiment personnel pour savoir si c'est la bonne solution pour lui», explique Lynn Manderscheid, responsable des activités du CIPA.

Activités sociales et thérapeutiques pour tous

Chaque jour, des chauffeurs de Päiperléck viennent chercher les usagers et les conduisent dans les différents centres. Ceux-ci sont ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00 et sont encadrés par une équipe pluridisciplinaire sur place. En accord avec la responsable des activités, des activités thérapeutiques ou sociales sont proposées, mais aussi des sorties, des excursions et même des vacances. Les repas sont pris en commun et l'équipe d'encadrement est en mesure de prodiguer des soins ou d'administrer des médicaments, tout en veillant au bien-être de chacun.



Dans chaque résidence pour personnes âgées, les activités sont organisées en fonction des souhaits des utilisateurs. Ces activités doivent être accessibles à la majorité des résidents, afin que chacun puisse en profiter pleinement. Cuisiner, faire des biscuits, jouer à des jeux de société ou au bingo - beaucoup de choses sont possibles et proposées. Le centre pour seniors Edengreen de Bettembourg est par exemple connu pour son atelier de céramique. Il dispose même d'un four dans lequel les différents objets sont cuits. À Wiltz, c'est surtout la couture qui est proposée, à Canach la gymnastique douce et à Rodange le jardinage dans des plates-bandes surélevées.

Une activité différente chaque jour

Cet après-midi-là, un quiz de culture générale était organisé à Bettembourg. Une bonne demi-douzaine de personnes étaient assises autour de la table et essayaient de trouver les bonnes réponses aux questions posées par une collaboratrice de Päiperléck. Les questions ont d'abord été posées en français (le questionnaire avait été rédigé dans cette langue), puis elles ont été traduites en luxembourgeois et en portugais, et les réponses ont été données dans toutes ces langues. La maîtresse du quiz a ajouté: «Cela nous permet même d'améliorer notre vocabulaire luxembourgeois, pour ceux qui viennent de commencer».

Tout le monde était actif et intéressé, et la participante la plus âgée de la journée, qui avait tout de même 95 ans, n'était pas la dernière à répondre.

«Nous organisons régulièrement des sorties et des excursions. Les sorties shopping sont toujours un succès, et les excursions à Marie-Astrid ou Oktav sont très appréciées. Mais aussi des crèches ou des maisons relais viennent régulièrement nous rendre visite pour l'échange intergénérationnel. Ou nous visitons des institutions luxembourgeoises locales, par exemple des ateliers protégés, car cela est très important pour nous en tant qu'entreprise familiale luxembourgeoise. L'échange régulier ainsi que les visites entre les sept centres de jour font partie intégrante des activités afin de favoriser le contact social. Et bien sûr, il y a aussi quelques résidences pour personnes âgées qui organisent des vacances de plusieurs jours où nos clients sont accompagnés», ajoute Lynn.

Maintenir les relations sociales et lutter contre l'isolement

La responsable des activités est toujours à la recherche de nouvelles activités qui pourraient plaire aux résidents. Elle encourage chacun à donner son avis et à proposer de nouvelles idées et est toujours à l'écoute des souhaits de chaque visiteur, qui lui sont transmis par les différents responsables de foyer. Par exemple, le chien thérapeutique «Nours» est utilisé, selon les besoins, pour l'ergothérapie ou la physiothérapie dans les centres de jour. Dans ce contexte, les visites organisées dans une ferme thérapeutique sont également très appréciées.

Les responsables de Päiperléck S.à r.l. sont formels. Ils souhaitent que l'établissement soit un lieu convivial et accueillant, où chaque jour est rempli de joie, de stimulation et de convivialité. La mission des équipes pluridisciplinaires sur place est de créer un environnement dans lequel chaque personne âgée peut s'épanouir, se sentir valorisée et faire partie d'une communauté dynamique et attentionnée. Tout cela dans le but de maintenir ou de créer des liens sociaux et de lutter contre l'isolement.

CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG

Sclérese en plaques: comment bien se nourrir et gérer la fatigue?

Le CHL a récemment organisé, sous l'initiative du Dr Myriam Cescutti, neurologue au CHL, une matinée conférences intitulée «La sclérose en plaques, parlons-en», destinée aux patients concernés et aux professionnels de santé. Cet évènement a été l'occasion d'aborder la gestion des symptômes associés à la sclérose en plaques (SEP), une maladie auto-immune qui affecte le système nerveux central. Revenons sur deux thématiques majeures abordées lors de cette matinée: la nutrition et la gestion de la fatigue.

Nutrition et sclérose en plaques: nourrir le corps, nourrir l'esprit

La sclérose en plaques peut avoir un impact significatif sur l'alimentation des patients, affectant le transit intestinal, la déglutition et la modification du goût, ainsi que sur leur bienêtre général. Bien que la nutrition ne puisse pas guérir la SEP, une alimentation équilibrée joue néanmoins un rôle essentiel dans la gestion de la maladie et l'amélioration de la qualité de vie des personnes concernées par la maladie.



Conseils pratiques généraux

Ce qu'il faut retenir pour adopter une alimentation adaptée à la SEP:

- L'augmentation de la consommation de produits riches en oméga-3, tels que les poissons gras et l'huile de lin enrichie en microalgues, est bénéfique, en raison de leurs propriétés anti-inflammatoires.
- Aucune étude ne prouve que la consommation de graisses saturées (graisses animales, graisses solides à température ambiante...) favorise la démyélinisation. Cependant, il est vivement recommandé de privilégier les huiles végétales riches en graisses insaturées pour réduire les risques cardiovasculaires.
- Le gluten, une protéine présente dans certaines céréales, n'augmente pas la fréquence des poussées. Les suppléments de vitamine D sont quant à eux bénéfiques pour mainte-





nir une bonne santé et freiner la progression de la maladie.

- Maintenir une alimentation équilibrée et éviter la prise de poids est essentiel dans la SEP.
- Consommer en quantité suffisante des protéines pour prévenir la fonte musculaire. À cet égard, il est recommandé de ne pas éliminer les produits laitiers de son alimentation, car ils constituent une source importante de protéines.
- Avoir une consommation modérée de sel, idéalement entre 6g et 10g par jour. Éviter les produits trop salés et limiter l'ajout de sel en fin de cuisson des aliments.
- Réduire légèrement sa consommation de sucre, sans devoir adopter un régime strict pour atténuer la réponse auto-inflammatoire dans la SEP.
- Le régime méditerranéen (proche d'une alimentation équilibrée, principalement basé sur les légumes, les fruits, les viandes blanches, les poissons, les produits à base de céréales complètes, l'huile d'olive) est particulièrement recommandé pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires et le risque de mortalité en général.

Stéphanie Rosquin et Michèle Meyer, diététiciennes au Luxembourg: «Un travail pluridisciplinaire (neurologue, diététicien, orthophoniste...)

est essentiel dans la prise en charge des patients atteints de SEP. Cette prise en charge doit être personnalisée, tenant compte des besoins spécifiques de chaque patient, de leur système digestif et de leur style de vie. Bien qu'il n'y ait pas de solution miracle, des astuces efficaces peuvent néanmoins faire une réelle différence dans l'amélioration des symptômes et de la qualité de vie des patients.»

La fatigue: un vrai symptôme de la sclérose en plaques

La fatigue est le symptôme le plus fréquent chez 75 à 95% des personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP). Pour environ deux tiers de ces personnes, elle constitue le principal symptôme de la maladie et se manifeste au quotidien.

La fatigue due à la SEP est un symptôme complexe, vécu différemment par chaque personne concernée. Elle se caractérise par:

- un sentiment d'épuisement non lié à la performance physique ou cognitive fournie;
- un sentiment d'épuisement physique et/ou mental insurmontable et persistant;
- une fatigue démesurée, touchant souvent l'ensemble du corps;
- habituellement non visible (on parle d'un symptôme invisible);
- non compensée par le sommeil;
- renforcée par la charge émotionnelle et le stress:
- non comparable à la faiblesse musculaire, à la raideur musculaire ou à l'atrophie musculaire;
- survient parfois d'un moment à l'autre;
- est souvent un symptôme dynamique avec de grandes fluctuations: absente ou faible le matin, la fatigue augmente progressivement au cours de la journée;
- est sensible à la chaleur (douche ou bains chauds, bains de soleil, chaleur ambiante élevée), au stress ou à l'effort violent;
- peut augmenter les autres symptômes liés à la SEP;
- les poussées sont aussi des périodes au cours desquelles la fatigue est souvent plus importante, ou la fatigue peut même être un signe avant-coureur d'une poussée;
- ne semble pas liée à l'évolution de la maladie et peut survenir à tout moment de la maladie.

Niki Kraus, ergothérapeute chez MSL (Multiple Sclérose Lëtzebuerg), au sein du «MS-Day Center – Um Bill», avant suivi en 2019 une formation en Suisse pour devenir formatrice en gestion de l'énergie, explique: «La fatigue physique gêne les personnes touchées dans toutes les activités physigues. Elle augmente à mesure que les muscles sont utilisés. Les activités qui exigent un haut niveau de coordination motrice (parole) deviennent imprécises. La fatigue cognitive gêne les personnes touchées dans la réalisation des activités aui sollicitent les fonctions mentales (concentration, attention ou flexibilité). La performance diminue, les erreurs augmentent, la mémoire fait défaut. Et pourtant, beaucoup de personnes estiment que cette fatigue est normale, voire inévitable, et n'en parlent pas, alors qu'il s'agit d'un vrai symptôme et que différents moyens peuvent l'améliorer.»

La lutte contre la fatigue SEP repose essentiellement sur la gestion de l'énergie, l'exercice physique et la relaxation.

Gestion de l'énergie

La gestion efficace de l'énergie est importante pour réduire l'impact de la fatigue, souvent extrême, associée à la sclérose en plaques, laquelle rend plus difficile la gestion des activités quotidiennes.

Niki Kraus, précise: «Au lieu de se focaliser sur les limitations imposées par la fatigue, il est plus constructif de se concentrer sur l'énergie dont on dispose. En adoptant une gestion consciente de leur énergie et en utilisant des stratégies d'économie d'énergie, les patients peuvent non seulement mieux contrôler leur fatigue, mais aussi améliorer leur qualité de vie et maintenir un équilibre entre leurs différentes activités quotidiennes.»

Quelques stratégies efficaces pour économiser l'énergie:

Prendre des pauses efficacement:

 Faire des pauses avant d'être épuisé. Ces pauses peuvent inclure une pause-café, une session de relaxation, écouter de la musique ou toute autre activité permettant de se détendre.

- Privilégier des pauses courtes (15-20 minutes) et régulières.
- Planifier les pauses à l'avance et les respecter.
- Alterner entre travail, repos et loisirs, et expérimenter différentes méthodes de relaxation.

Planification quotidienne et hebdomadaire:

- Planifier les activités exigeantes aux moments où l'on a le plus d'énergie.
- Alterner entre tâches lourdes et légères.
- Prévoir des zones tampons pour les imprévus.

Fixer des priorités:

- Analyser ses activités en termes d'énergie requise et d'importance.
- Déléguer des tâches quand c'est possible (famille, voisin, femme de ménage...).

Utilisation optimale du corps:

- Changer de position fréquemment.
- Utiliser des appuis pour réduire la fatigue.
- Éviter de soulever ou de porter des objets lourds.

Adaptation de l'environnement:

- Travailler sur des plans de travail ergonomiques.
- Réorganiser l'espace pour éviter les déplacements inutiles.
- Utiliser des aides techniques comme des chariots, des sièges ajustables, et des ustensiles légers.

Simplification des activités pour réduire la charge de fatigue quotidienne:

- Analyser ses routines pour identifier les économies d'énergie possibles.
- Adapter les tâches quotidiennes (se laver, préparer à manger...) en modifiant les étapes ou en utilisant des aides techniques. Exemples: douche en position assise, cuisson en plusieurs étapes, préparation de doubles portions pour congeler.

Parler de sa fatigue:

 Une communication positive peut améliorer la compréhension et offrir un soutien précieux des personnes qui vous entourent.





PIPERADE DE SANDRINE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 poivrons (2 rouges, 2 jaunes)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 4 tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 4 œufs (facultatif)



Mode de préparation

- Émincez les poivrons et les oignons. Écrasez les gousses d'ail
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et les poivrons et faites cuire pendant environ 10 min, en remuant régulièrement.
- Ajoutez l'ail écrasé et les tomates coupées en dés. Salez et poivrez. Laissez mijoter pendant environ 15 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des œufs à la piperade. Faites des puits dans la préparation et cassez-y les œufs. Laissez cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris, mais que les jaunes soient encore coulants.
- Servez la piperade chaude, avec du pain grillé si vous le souhaitez

J'aime ajouter une pointe de piment d'Espelette à la préparation, 3 minutes avant la fin de cuisson car cela confère une touche de caractère.

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

BABKA D'ANNE LEICK

Ingrédients

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

Mode de préparation

- Dans le bol du robot, placez la farine, le sel, le sucre, la levure et le lait (attention de ne pas mettre en contact la levure avec le sel et le sucre).
- Pétrissez à vitesse moyenne pendant 20 min, ajoutez le beurre et continuez à pétrir

jusqu'à avoir une pâte lisse et brillante qui se détache des parois du bol.

- Boulez la pâte et placez-la 1h au frais.
- Étalez la pâte en forme de rectangle à la taille de la longueur du moule que vous allez utiliser et trois fois sa largeur.
- Faites chauffer légèrement la pâte à tartiner. Etalez-la sur la pâte, puis hachez le chocolat et les noisettes avant de les répartir sur la pâte à tartiner.
- Roulez la pâte en un rouleau de la longueur du moule, puis coupez-la en deux sur la longueur.
- Enroulez les deux morceaux puis placez la brioche dans un moule beurré.
- Laissez pousser pendant environ 45 min à température ambiante, par exemple à côté d'un four chaud. Puis enfournez dans le four préchauffé à 180°C pendant 20 à 25 min.
- A la sortie du four, badigeonnez avec un sirop pour qu'elle soit brillante.
- Attendez 5 à 10 min avant de démouler.

Passionnée de cuisine et de pâtisserie, Anne Leick a créé son blog culinaire «Carnet de saveurs» en 2017 et celuiconnaît un joli succès...



carnetdesaveurs.com - @ carnetdesaveurs

Votre immunité est-elle bien armée ?

Renforcez votre système immunitaire*!

- D-Pearls 3000

 apporte 75 μg de
 vitamine D3* naturelle,
 dissoute dans une huile
 d'olive "extra vierge"
 de haute qualité,
 pressée à froid.
- SELENIUM+ZINC apporte les vitamines A, B6*, C*, E et les oligo-éléments sélénium* et zinc*.
- * Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire
- ◆ Disponible en pharmacie





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

Scannez le code QR et inscrivez-vous.



Révolutionnez votre sommeil avec un lit Ergosleep®: pour un confort ergonomique et une détente ultime

Est-ce que vous avez des douleurs dorsales et souhaitez améliorer la qualité de votre sommeil pour vous réveiller plus reposé et détendu? Les lits Ergosleep® sont alors LA solution que vous recherchez. Avec leur conception ergonomique et leurs fonctionnalités avancées, ces lits offrent un confort ultime et une détente optimale pour votre corps et votre esprit. Neus avens teste peur veus

Sandrine Stauner-Facques ..

Un concept basé sur la recherche scientifique

Le lit *Ergosleep*® est basé sur plus de 35 ans de recherches scientifiques. La technologie *Ergosleep*® vise à optimiser la qualité du sommeil en personnalisant le soutien du matelas en fonction des types de corps et des habitudes de sommeil de chaque individu. Des études scientifiques soulignent l'importance d'un soutien adéquat du matelas pour l'alignement de la colonne vertébrale et la réduction des douleurs dorsales, qui sont des éléments clés de la marque.

Nous voulons vous présenter le configurateur *Ergosleep*® ou «Cocoon», c'est ainsi qu'on l'appelle chez Kichechef. Il s'agit d'une grande cabine de couchage blanche high-tech dans laquelle 1 à 2 personnes peuvent s'allonger confortablement afin de mesurer leur ADN pour un bon sommeil.

Qu'est-ce que l'ADN du bon sommeil?

Installez-vous dans la cabine de sommeil et, pendant quelques minutes, une analyse précise sera réalisée en utilisant le «Cocoon» chez Kichechef. Votre position de sommeil idéale sera déterminée, et vos résultats seront intégrés directement dans votre sommier, matelas et oreiller. Plus besoin de vous interroger sur le choix du bon lit ou matelas. Ces éléments qui ont été mesurés durant votre expérience dans le «Cocoon» vont vous permettre d'avoir un sommier et un matelas 100% personnalisé, sur-mesure... c'est de l'individualisation à l'état pur. Grâce à ce système, le matelas s'ajuste à votre corps et non l'inverse.

Le concept de lit Ergosleep®

- Mesure gratuite dans notre magasin
- Technique scientifique et de haute technologie
- Trouvez le bon soutien pour votre corps
- Découvrez la différence par rapport à un sommier fixe. Celui-ci s'adapte à votre corps Les matelas *Ergosleep*® sont fabriqués à partir de matériaux de haute qualité tels que le latex naturel, offrant un soutien et un confort supplémentaires. Les lits *Ergosleep*® offrent de nombreux avantages pour votre santé et votre bien-être.



Découvrez les 4 éléments de base du «Cocoon» d'Ergosleep® que vous trouvez en EXCLUSI-VITÉ chez Kichechef

- Le «Cocoon» mesure votre ADN du sommeil personnel
- Il intègre votre ADN du sommeil personnel dans votre sommier
- Il personnalise votre matelas basé sur votre ADN du sommeil
- Il adapte votre oreiller en fonction de votre ADN du sommeil

La personnalisation

Chaque partie du corps a besoin d'un soutien adéquat: de la tête, de la nuque et des épaules à la région lombaire, aux hanches, aux jambes et aux pieds. C'est ce profil qui représente votre ADN du sommeil.

Après avoir terminé l'analyse, un certificat détaille précisément comment régler votre sommier. Grâce à la formation de Kichechef, nos monteurs peuvent régler et monter le sommier de façon parfaite chez vous.

Le deuxième avantage est que ce système adapté, composé d'un sommier, d'un matelas

et d'un oreiller, peut même être monté sur votre lit existant. N'hésitez pas à explorer le vaste choix de lits d'*Ergosleep*® si vous souhaitez réaménager entièrement votre chambre à coucher.

Les lits *Ergosleep*® offrent une expérience de sommeil révolutionnaire, en utilisant des technologies et des matériaux de pointe pour offrir un confort ergonomique et une détente ultime.

Si vous cherchez à améliorer la qualité de votre sommeil et à vous réveiller plus reposé et détendu, un lit *Ergosleep*® est sans nul doute la solution que vous recherchez. •





Des **plantes adaptogènes** pour lutter naturellement contre le stress

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.

Sorien Staelens, pharmacienne

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. 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, bien plus qu'une épice

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 efficaces dans le traitement des dépressions légères à modérées.

La rhodiole contre la fatigue saisonnière

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.

L'ashwagandha, l'herbe aux effets régénérants

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.

La combinaison des différentes vitamines est essentielle

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 de vitamine D pour soutenir le bon fonctionnement du système immunitaire et prévenir les humeurs dépressives.

CHEZ DELHAIZE LA RENTRÉE, C'EST SUPER!

P'TIT LION ? P'TIT PRIX !

Nos P'tits Lions vous permettent de garder votre budget sous contrôle. Pratique, non? Surtout à la fin de l'été et à l'approche de la rentrée. Eh oui, il y a tellement de chose à régler : les cours de sport, les abonnements, etc. Mais avec nos P'tits Lions, vous gardez toujours le contrôle, tout en mangeant de délicieux petits plats équilibrés. À très vite!





L'obésité chez les animaux de compagnie est malheureusement devenue un problème fréquent, mais en tant que propriétaires responsables, il est important d'être vigilants et de prendre des mesures pour prévenir ou traiter ce problème de santé chez nos compagnons à quatre pattes.

Sandrine Stauner-Facques

Le surpoids ou l'obésité chez les animaux de compagnie peut entraîner de nombreux problèmes de santé graves et réduire la qualité et l'espérance de vie de nos animaux.

Quelques conséquences possibles du surpoids

- Problèmes articulaires: l'excès de poids peut exercer une pression supplémentaire sur les articulations, ce qui peut entraîner de l'arthrite, de l'arthrose et d'autres problèmes articulaires.
- Diabète: tout comme chez les humains, le surpoids peut augmenter le risque de diabète chez les animaux.
- Maladies cardiovasculaires: l'excès de poids peut également augmenter le risque de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle et insuffisance cardiaque).
- **Difficultés respiratoires:** les animaux en surpoids peuvent avoir des difficultés à respirer.
- Qualité de vie moins bonne: les animaux en surpoids peuvent avoir des difficultés à se déplacer, à jouer et à profiter des activités qu'ils aimaient auparavant, ce qui peut réduire leur qualité de vie globale.

• Certains types de cancer: le surpoids peut augmenter le risque de certains types de cancer chez les animaux de compagnie, notamment le cancer de la vessie et le lymphome.

Soyez vigilants

De nombreux propriétaires sous-estiment le statut pondéral de leur animal et ne réalisent pas les risques pour la santé associés à l'obésité. Souvent on aime nos animaux avec leurs kilos en trop, ils sont mignons, parfois plus craquants mais il faut songer à leur santé avant tout... •

Selon l'Association for Pet Obesity Prevention (APOP), une organisation à but non lucratif qui se consacre à la sensibilisation et à la prévention de l'obésité chez les animaux de compagnie, en 2020:

- aux États-Unis, environ 60% des chats et 56% des chiens étaient en surpoids ou obèses;
- au Royaume-Uni, environ 51% des chats et 46% des chiens étaient en surpoids ou obèses;
- en Allemagne, environ 34% des chats et 46% des chiens étaient en surpoids ou obèses;
- en France, environ 33% des chats et 41% des chiens étaient en surpoids ou obèses.



CONCERT

Christophe Willem

Christophe Willem fait son retour sur scène avec son sixième album, «Panorama», qui reflète sa sincérité et sa croissance personnelle. Après une période de réflexion et de doute, le chanteur à la voix angélique s'est entouré de talentueux auteurs-compositeurs, dont Slimane, pour créer un album plus personnel que jamais, avec 14 morceaux inédits.

Sur scène l'artiste alterne entre des moments intimes et des échappées extravagantes tout en restant fidèle à son style unique et attachant. **Vendredi 11 octobre 2024 au CHAPITO du**

Vendredi 11 octobre 2024 au CHAPITO du Casino 2000 à 20h30. Tarif: à partir de 45€.

ANIMAUX

ZooParc de Beauval

Ce zoo a été élu meilleur zoo du monde pour la deuxième année consécutive par TripAdvisor. Avec plus de 10.000 animaux représentant 600 espèces différentes, le zoo de Beauval est l'un des plus grands et des plus diversifiés d'Europe. Les visiteurs peuvent observer des animaux rares et menacés dans des habitats spacieux et naturels, et profiter de spectacles d'animaux et d'expériences interactives. Le zoo est engagé dans la conservation de la faune et de la flore, et participe activement à des programmes de reproduction et de réintroduc-



tion d'espèces menacées. Le zoo de Beauval accorde une grande importance à l'éducation, à la recherche et à la durabilité, faisant de lui un modèle pour les zoos du monde entier.

Avenue du Blanc - F-41110 Saint-Aignan - zoobeauval.com

EXPO

Pavillon du Luxembourg à Venise

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

Au Mudam jusqu'au 24 novembre mudam.com



Vue d'exposition, Luxembourg Pavilion, A Comparative Dialogue Act, Biennale Arte 2024 © Delfino Sisto Legnani -Dsl Studio, 2024



Sandrine Stauner-Facques

Avec une scène de 24m de large et une hauteur sous plafond de 12m, le CHAPITO se distingue comme un espace événementiel hors du commun. Sa modularité et son accueil sur-mesure font de chaque manifestation un moment unique.

d'investissement, cet écrin prestigieux peut accueillir jusqu'à 2.100 personnes debout et 1.300 assises.

Casino 2000 Production

Le CHAPITO est une salle de spectacles dotée d'équipements technologiques de pointe, offrant des conditions idéales pour les artistes et le public. Des célébrités telles que Pascal Obispo, Alain Souchon, Ayo, Zaz, Garou, Roch Voisine et Renaud s'y sont produites, ainsi que des humoristes renommés comme Jérémy Ferrari, Maxime Gasteuil, Nora Hamzawi, Gad Elmaleh et Paul Mirabel.

Une programmation pour tous les goûts

En 2023, 44 shows se sont déroulés sur cette immense scène de 170m². Le CHAPITO propose une programmation éclectique: rock, pop, blues, variété française, italienne, portugaise, belge, suisse, canadienne, humour noir, comique, théâtre, imitation, mentalisme... Tous les genres et toutes les tailles de spec-

tacles sont représentés!

En 2023, quelques 35.000 spectateurs se sont pressés pour assister aux spectacles présentés dans cette magnifique salle!

Pourquoi les clients sont-ils séduits par le CHAPITO?

Les raisons sont multiples: l'esthétique de la salle est à couper le souffle avec ses chaises en velours rouge capitonnées et son design élégant. La salle a une dimension humaine permettant une proximité avec les artistes, créant une connexion unique entre la scène et le public. Parfois les spectateurs peuvent rencontrer leurs idoles lors de séances de dédicaces organisées à la fin des spectacles. Un immense bar permet de savourer une boisson tout en profitant des shows. La sécurité des clients est assurée avec un dispositif renforcé et un immense parking est à disposition. La programmation du CHAPITO by Casino 2000 est incroyable, avec des artistes nationaux et internationaux offrant des spectacles variés: musique, humour, danse, théâtre...

Le CHAPITO by Casino 2000 offre une expérience de spectacle unique, alliant esthétique, confort, proximité avec les artistes, sécurité et





programmation de qualité. Il n'est donc pas étonnant que les clients soient séduits par cette salle d'exception. De plus, l'attention particulière portée à l'acoustique parfaite contribue à faire du CHAPITO un lieu où chaque visite est mémorable.

Meetings & Events

Le CHAPITO accueille également des grands rendez-vous officiels annuels de la région comme la Journée des Bourgmestres, le Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois, le gala Sportspress Award Night, le Schleck Granfondo, le Salon des Beaux Arts, le Luxembourg Audio/Video Show... Ce sont de grands évé-

nements qui concernent tout le Luxembourg. Le CHAPITO accueille aussi des salons d'art, de tech et des soirées privées. Notez que la galerie qui mène au CHAPITO est également un beau lieu d'exposition où des événements peuvent également être organisés.

Au CHAPITO, on s'amuse mais on dîne aussi. Il est possible de réaliser des soirées personnalisées, publiques ou privées. Les espaces de cette grande salle sont modulables selon les envies et les besoins

De nouveaux traiteurs

Le CHAPITO collabore avec des traiteurs réputés tels que Marcotullio, Steffen et Julien Cliquet pour des moments d'exception.

En 2024, le complexe s'agrandira de près de 1.000m², offrant un nouvel espace d'accueil. Cette année, des nouveautés seront proposées pour les événements privés ou professionnels, comme la privatisation des restaurants Purple Lounge ou Les Roses, élargissant ainsi l'offre et attirant une clientèle diversifiée.

Un lieu polyvalent pour tous types d'événements

Le CHAPITO s'adapte à tous les besoins, que ce soit pour des concerts, des spectacles de danse, du théâtre, des soirées privées ou des événements d'entreprise. Les équipes du Casino 2000 collaborent avec les organisateurs pour créer des événements sur-mesure. La flexibilité de l'espace permet d'accueillir aussi bien de grands événements que des manifestations plus intimes, assurant ainsi la satisfaction de tous les participants. Réservé aux personnes majeures.

Casino 2000 de Mondorf-les-Bains - casino 2000.lu



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: 30/09/24



L'art du roman

L'auteur

D'origine tchèque et devenu français, Milan Kundera est un écrivain renommé pour ses œuvres telles que *L'insoutenable légèreté de l'être, La plaisanterie* et *L'immortalité*. Cet écrivain très discret préserve jalousement sa vie personnelle de tout regard indiscret.

Milan Kundera est également connu pour son engagement politique en faveur de la liberté d'expression et de la démocratie. Il est donc non seulement un grand écrivain, mais aussi un défenseur de la liberté et de la dignité humaine.

L'ouvrage

Cet essai de Milan Kundera est un ouvrage dans lequel il réfléchit sur la nature du roman et son évolution au fil du temps. L'auteur explore les différentes formes que peut prendre le roman, ainsi que les techniques narratives utilisées par les écrivains pour donner vie à leurs histoires.

Kundera aborde également des sujets tels que la place de l'auteur dans son œuvre, la relation entre la fiction et la réalité, ou encore la fonction du roman dans la société. Il analyse les œuvres de grands écrivains tels que Flaubert, Tolstoï ou encore Musil, pour illustrer ses propos et montrer comment ils ont contribué à l'évolution du genre romanesque.

L'art du roman est un essai passionnant et stimulant, qui offre une réflexion pro-



fonde sur la nature du roman et son rôle dans la culture contemporaine. Kundera y démontre une fois de plus sa grande érudition et sa capacité à analyser les œuvres littéraires avec finesse et intelligence.

De ce fait, cet ouvrage est une lecture incontournable pour tous ceux qui s'intéressent à la littérature et à l'écriture.

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.

Tout ce que vous devez savoir sur les cheveux



Les cheveux jouent un rôle essentiel dans notre apparence physique et notre identité personnelle. Ils peuvent être une source de fierté ou de complexe, selon leur état et leur apparence. Mais que savez-vous vraiment de vos cheveux? On vous dit tout!



La micropigmentation capillaire avec **Resurgens**



La micropigmentation capillaire est une solution innovante et non invasive pour lutter contre la perte de cheveux. La perte de cheveux est un problème qui peut affecter les hommes et les femmes, avec des conséquences physiques et psychologiques très importantes.



hh lu/vfuvm

Les bienfaits de **l'écriture** sur la santé mentale



Depuis des siècles, les êtres humains écrivent pour communiquer, raconter des histoires, transmettre des connaissances, mais aussi pour se comprendre eux-mêmes et exprimer leurs émotions les plus profondes. De nombreuses études scientifiques ont démontré que l'écriture régulière peut avoir des effets bénéfiques sur la santé mentale.



lbh.lu/izti9

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

...la nature nous offre CITREX



SUREX

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

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





