Les Jardins d'Alysea, bien plus qu'une maison de soins



B-NEXTCARE

un soutien pour la santé des entreprises et le bien-être des collaborateurs

CHL
Bronchiolite chez le nourrisson:
un nouveau vaccin

une qualité de sommeil royale, depuis plus de 135 ans

Un lifting global en une seule séance sans chirurgie ni aiguille, en 30 minutes

Nutrition et cancer: les bonnes pratiques

OCTOBRE ROSE

- Beauté et soins de la peau
- Interview de Margot Heirendt, (Fondation Cancer Luxembourg)
- Portrait du Dr Pit Duschinger (Europa Donna Luxembourg)
- Coaching et tatouage médical réparateur
- L'hormonothérapie: traitement et effets
- Activité physique: votre arme contre le cancer

Mais aussi nos conseils du mois, nos recettes, nos sorties, notre concours...



Acuitis (9)









Ensemble pour la vie et l'espoir

Chers lecteurs et chères lectrices.

En ce mois d'octobre, où les couleurs de l'automne teintent notre quotidien, nous entrons dans une période marquée par la réflexion, la sensibilisation et la solidarité. *Octobre Rose* n'est plus simplement un mouvement, mais une véritable institution, qui nous rappelle chaque année l'importance de la prévention et du soutien pour celles et ceux qui luttent contre le cancer du sein.

Ce numéro se veut une ode à la vie, à ces instants précieux que nous partageons avec nos proches. Chaque page a été conçue avec soin, dans l'espoir de vous accompagner et de vous informer. Que vous soyez directement concerné par la maladie ou simplement désireux de mieux comprendre, nous espérons que vous y trouverez des conseils précieux.

Pour cette édition, nous avons l'honneur d'accueillir Margot Heirendt, Présidente de la Fondation Cancer, pour un échange inspirant, ainsi que le Dr. Pit Duchinger, gynécologue-sénologue et membre du Comité d'Europa Donna Luxembourg. Leurs témoignages sont autant de voix qui s'élèvent pour rappeler que vous n'êtes pas seuls, et que nous sommes tous unis dans ce combat.

Mais au-delà de l'information, ce numéro est une invitation à vivre pleinement, à savourer chaque instant. La vie, malgré ses défis, reste un trésor inestimable que nous devons célébrer et chérir ensemble.

À vous qui lisez ces lignes, merci d'être présents. Merci de faire partie de cette grande famille de lecteurs. Continuons d'avancer ensemble, le cœur léger, avec espoir et détermination.

Prenez soin de vous plus que jamais, c'est essentiel.

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.



^achealthy

N°92 - octobre 2024



6 Beauté

Prendre soin de sa peau durant un traitement contre le cancer



8

Esthétique

Sofwave™: Un lifting global en une seule séance sans chirurgie ni aiguille, en 30 minutes



10

Société.....

Les Jardins d'Alysea: bien plus qu'une maison de soins

12

Conseils du mois

- · Besoin d'une cure de magnésium?
- La combinaison idéale: ERGYSTRESS Seren
- Muqueuses: les bienfaits de l'huile d'argousier



16

Prévention

Application mobile B-NEXTCARE: un soutien pour la santé des entreprises et le bien-être des collaborateurs

ommair



Bronchiolite chez le nourrisson: un nouveau vaccin destiné aux femmes enceintes approuvé



Recettes

- Gnocchis de courge, sauce beurre et sauge
- Fondant au chocolat au cœur ultra coulant



Nutrition

Cancer: les aliments à éviter et les bonnes pratiques à adopter pendant la maladie



Interview

Interview de Margot Heirendt, Directrice de la Fondation **Cancer Luxembourg**



34 Fondation cancer

L'hormonothérapie: traitement et effets





Portrait

Dr Pit Duschinger: une vie consacrée à la santé féminine



Sport

L'activité physique: votre arme contre le cancer



Auping: une qualité de sommeil royale, depuis plus de 135 ans



réparateur

Revivre Be by La Chauve Sourit Be by Laura Coaching et tatouage médical

lbh.lu

Sortir

Exclusivités web

4∠ Concours5



Prendre soin de sa peau durant un traitement contre le cancer

Consciente de l'impact du traitement contre le cancer sur votre peau, La Roche-Posay propose une gamme de produits adaptés pour nourrir votre peau et améliorer votre confort pendant votre traitement. Voici quelques-unes de nos recommandations de produits pour prendre soin de votre peau.

Sandrine Stauner-Facques

Depuis 2018, *La Roche-Posay* collabore avec l'AFSOS (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support) pour améliorer la qualité de vie des patients atteints de cancer. Plus de 80% des patients développent des effets secondaires cutanés, mais ces problèmes peuvent être atténués par des gestes simples de nettoyage, d'hydratation et de protection.

Hydratez et protégez votre peau

Les traitements médicaux peuvent provoquer des effets secondaires cutanés comme la sécheresse ou des irritations. L'utilisation de produits dermo-cosmétiques adaptés, tels que des nettoyants doux et des crèmes hydratantes, peut aider à les atténuer dès le début du traitement. En cas de doute, il est toujours recommandé de consulter un pharmacien, votre équipe médicale ou un dermatologue pour obtenir des conseils personnalisés.

Voici des produits *La Roche-Posay* que vous pouvez utiliser au quotidien

Pour vous laver

L'huile lavante Lipikar AP+ a été conçue pour les peaux normales, sèches et à tendance atopique. Sa formulation minimaliste contient du beurre de karité, de la niacinamide et de l'Aqua Posæ Filiformis. Ils nourrissent et préservent la peau du dessèchement et respectent l'équilibre du microbiome cutané.

La crème lavante Lipikar Syndet AP+ est reli-



pidante, anti-irritations, anti-grattage et présente une tolérance optimale.

Pour hydrater et protéger votre visage et votre corps

Cicaplast Baume B5+ est une crème ultra-réparatrice apaisante pour le visage et le corps au beurre de karité. Cette crème répare et apaise la peau. Pour protéger votre peau du soleil, optez pour Anthelios SPF50+, un fluide ultra protection pour contrer les agressions solaires durant toute l'année.





Conservez une routine beauté

Même pendant un cancer, une femme désire se sentir belle et féminine. Le maquillage l'aide à retrouver un peu de cette confiance en elle et à se sentir bien dans sa peau.



Le fond de teint *Toleriane Fluide Correcteur* est un fond de teint ultra haute couvrance. Il offre une couvrance longue tenue et une correction immédiate. Le teint est visiblement unifié pour un résultat naturel. Il a été spécialement conçu pour les peaux sensibles et allergiques et a été testé sur des patients atteints de cancer; il a été prouvé qu'il améliore le confort de la peau et existe en 8 teintes.

Certaines femmes perdent leurs cils? Si tel est le cas, optez pour le mascara Respectissime créé pour les yeux sensibles.

Si vous aimez les ongles vernis, choisissez Toleriane vernis silicium fortifiant protecteur hypoallergénique. C'est un vernis à ongles conçu comme un véritable soin pour protéger et renforcer les ongles jour après jour (il existe dans de nombreuses teintes).

en Eau Thermale de La Roche-Po-

say, naturellement apaisante et contenant de la glycérine hydratante. Prendre soin de sa peau pendant un traitement contre le cancer est essentiel. La Roche-Posay propose des solutions adaptées pour hydrater et protéger, permettant ainsi de conserver beauté et féminité.

> Article fait en collaboration avec Les Laboratoires La Roche-Posay



ESTHÉTIQUE

Sofwave™: **Un lifting global en une seule séance** sans chirurgie et sans aiguille en 30 minutes

Qu'on le dise ou non, vieillir est un art délicat... et parfois un peu cruel. Qui parmi nous n'a jamais eu un pincement au cœur en voyant ses premières rides se creuser, ses paupières commencer à s'affaisser, transformant notre visage et nos expressions?

Sandrine Stauner-Facques/André Theismann



sofwave

BASELINE

10 MONTHS FU

Oue faire?

Comment réagir face à ce miroir de plus en plus bavard? Certains optent pour la chirurgie esthétique, une solution radicale, certes, mais non sans risques. D'autres préfèrent les injections, plus douces mais hélas éphémères. Face à ces options, faut-il se résigner à voir son reflet nous échapper?

Il existe une solution

La technologie, fidèle alliée de notre époque, a su se réinventer pour nous offrir une alternative à ces choix drastiques. Et c'est là que Medistetix, votre institut médico-esthétique à Mamer, entre en scène avec une petite merveille de la science. **Sofwave™**

Sofwave™, c'est un peu la baguette magique du XXIe siècle, une révolution pour celles et ceux qui souhaitent retrouver une peau jeune sans bistouri ni aiguille. Grâce à la technologie américaine SUPERB™, Sofwave™ utilise des faisceaux d'ultrasons qui, tout en douceur, pénètrent en profondeur dans votre peau. Là, ils réveillent le collagène et l'élastine endormis, ces précieux alliés de notre jeunesse, pour redonner à votre visage toute sa vitalité.

Imaginez: une seule séance de 30 à 45 minutes sans éviction sociale, et vous voilà reparti(e) pour des mois avec une peau raffermie, des rides estompées, le contour de la mâchoire redessiné, le décolleté sans rides et un sourire radieux.

Et ce n'est pas tout! Sofwave™ est également la seule procédure non invasive approuvée par la FDA (Food and Drug Administration) pour le lifting du cou, du menton et des sourcils.

Oui, vous avez bien lu. Vous pouvez dire adieu aux paupières tombantes et aux bajoues sans passer par la case chirurgie. Mais ne nous arrêtons pas en si bon chemin: cette technologie fait aussi des merveilles sur la cellulite et les cicatrices d'acné. C'est comme si la science avait décidé de rassembler tous nos vœux de jeunesse en un seul appareil!

Alors, pourquoi laisser le temps gagner la partie guand Sofwave™ vous offre une chance de tricher un peu? Avec ce bijou technologique disponible chez Medistetix à Mamer, vieillir devient une option, pas une fatalité. André Theismann, CEO de Medistetix nous disait «La technologie va simuler la pose de fils tenseurs. Les résultats sur le cou et le décolleté sont particulièrement bluffants. Il est important de dire que les résultats tiennent au moins deux ans.»

Explications: SOFWAVE™, une solution simple

Sofwave™ offre une solution **non invasive** et mono procédure, pour le rajeunissement cutané et le lifting du visage sans chirurgie. C'est une procédure sûre.



Principaux atouts de la technique

- Non invasive:
- Des résultats visibles, durables et parfaitement naturels, sans chirurgie:
- Procédure réalisée en une seule séance de 30 à 45 minutes:
- Sans éviction sociale ni soin post traitement particulier;
- Sans éviction solaire, la procédure se fait toute l'année;
- Adaptée à tous types de peau;
- Haut profil de sécurité, avec plus de 200.000 traitements réalisés dans le monde

66 Les résultats les plus incroyables se font sur le cou et le décolleté, endroits où la chirurgie est totalement impuissante. 99

Sofwave™ utilise SUPERB™, une technologique américaine innovante de faisceaux ultrasons, pour générer durablement du nouveau collagène, de l'élastine et de l'acide hyaluronique avec précision et à la profondeur optimale dans la peau. Les ultrasons spécifiques délivrés par Sofwave™ génèrent un effet thermique fractionné qui stimule la production de nouveau collagène et élastine, entraînant une diminution des rides et ridules, accompagnée d'un effet liftant significatif. En outre, il améliore l'apparence de la cellulite et des cicatrices d'acné.

Comment fonctionne Sofwave™?

La profondeur de traitement se situe à 1,5mm, dans le derme moyen. Les faisceaux ultrasons parallèles synchronisés (SUPERB™) génèrent de la chaleur à cette exacte profondeur. Doté de notre technologie SofCool™, l'applicateur en contact avec l'épiderme est refroidi en continu durant le traitement, garantissant un dépôt d'énergie uniforme, stable et contrôlé dans les tissus, sans dommages pour l'épiderme. Les zones traitées déclenchent une réponse dans les tissus, appelée néocollagénèse, qui augmente et régénère le collagène de la peau, entraînant une réduction des ridules, des rides et un effet de lifting.

Les résultats?

Les premiers effets de la procédure sont visibles dès le 1^{er} mois, le processus naturel de régénération de la peau pouvant prendre jusqu'à 12 semaines. Mais les améliorations se poursuivront en continu avec un résultat optimal à 3 mois. La majorité des patients sont satisfaits après une seule séance, mais d'autres peuvent souhaiter une séance supplémentaire après quelques mois.



Lifting des sourcils, lifting des tissus sous-mentonniers, lifting du cou et du décolleté et réduction des rides et des ridules





MEDISTETIX

MEDISTETIX

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



Bien plus qu'une maison de soins

Blottis dans un écrin de quiétude et de verdure situé dans le prolongement de la réserve naturelle de Crauthem, et à seulement 15 minutes de Luxembourg-Ville, *Les Jardins d'Alysea* se profilent comme la maison de soins de haut standing pour les seniors. Confort, cadre enchanteur, prestations de qualité, activités et animations, restauration et sécurité sanitaire y sont réunis pour votre bien-être.

Deux bâtiments pour se sentir «comme chez soi»

Ouvert en avril 2011 et ayant reçu l'agrément officiel «Maison de soins» en 2014, Les Jardins d'Alysea comptent deux bâtiments bien intégrés à leur cadre naturel.

- Le premier bâtiment, communément appelé «Les Jardins», accueille, au sein de 84 chambres simples et 7 chambres pour couples, les résidents semi-autonomes ou dépendants présentant principalement des troubles physiques.
- Entièrement repensé en 2017, «L'Orangerie», le second bâtiment, accueille 35 chambres individuelles réservées aux personnes désorientées. Au rez-de-chaussée de ce bâtiment se trouvent encore 4 appartements pour couples et 1 chambre individuelle destinés aux personnes semi-autonomes désirant bénéficier d'une certaine indépendance.

Tous les résidents bénéficient d'espaces privatifs spacieux et confortables – de véritables «chez soi» – complétés par des infrastructures communes très cosy: d'agréables salons pour regarder la télévision, faire des activités ou profiter de rencontres familiales. Un jardin verdoyant pour se détendre ou se promener, une terrasse entièrement sécurisée, un espace de relaxation et des restaurants où les saveurs



culinaires sont mises en avant tout en respectant les régimes alimentaires, permettent aux résidents de profiter des plaisirs de la vie.

Qualité, compétences et disponibilité

L'engagement des Jardins d'Alysea est d'offrir à chaque résident confort, écoute, convivialité, soins de qualité et sécurité, dans le respect individuel de l'intimité et des habitudes de vie de chacun. Pour atteindre cet objectif, une équipe pluridisciplinaire composée d'infirmier(e)s, d'aides-soignant(e)s, d'ASF, d'auxiliaires de vie, d'ergothérapeutes, de kinésithérapeutes et d'un(e) psychologue est à l'écoute de chaque personne. Elle apporte





aide, soins et soutien au quotidien, ainsi qu'un accompagnement personnalisé et un encadrement adapté à chaque résident. Du personnel soignant spécifiquement formé est dédié à l'accompagnement des personnes atteintes de démence.

En complément de l'équipe des soins, les chefs de rang et les femmes de chambre veillent à ce que chaque résident bénéficie d'un service hôtelier irréprochable; l'équipe de cuisine et son chef s'attachent à préparer au quotidien des mets savoureux; des techniciens compétents et disponibles ainsi que des réceptionnistes sont à l'écoute des demandes des résidents, leur offrant un cadre de vie confortable et chaleureux.





Maintenir le lien social et stimuler les sens

Une équipe d'éducateurs dynamiques permet aux seniors de poursuivre des activités sociales et thérapeutiques.

Elle propose un programme d'activités variées adaptées aux capacités de chacun, auxquelles les résidents peuvent participer en toute liberté: gymnastique, quizz, lecture, jeux, cinéma, concerts, sorties loisirs ou culturelles, divers ateliers (fleurs, peinture, mémoire).

Notre philosophie

Au sein d'un cadre élégant et chaleureux, apporter aux résidents une prise en charge globale et optimale dans un esprit d'accueil et de bienveillance, préserver la qualité de vie, le bien-être, dans un univers de partage, de sérénité et de respect, tel est notre engagement.



MAISON DE SOINS Résidence 5 étoiles

Les Jardins d'Alysea

48, rue de Hellange • L-3327 Crauthem Luxembourg • Tél.: (+352) 27 12 93-1



CONSEILS DU MOIS

Besoin d'une cure de **magnésium**?

Fatigue, nervosité, troubles du sommeil? Pensez au manque de magnésium. En effet, le manque de magnésium, oligoélément clé de notre système nerveux, est la cause numéro 1 de la fatigue. C'est pourquoi une «cure» de magnésium est souvent salvatrice.

Le magnésium est le quatrième minéral le plus répandu dans l'organisme (entre 25 et 30 g de magnésium pour un homme de 70 kg!), on le retrouve:

- à 60% stocké dans les os et les dents, où il participe à la minéralisation avec le calcium et le potassium;
- à 25% au niveau musculaire, où il intervient particulièrement dans les réactions enzymatiques de production d'énergie;
- à 15% dans les autres tissus, dont principalement le système nerveux et le foie.

Élément essentiel, le magnésium intervient ainsi dans plus de 300 réactions enzymatiques qui participent à la vie de nos cellules.

66 Une baisse du statut en magnésium peut être associée à de l'irritabilité ou de la déprime.



Le saviez-vous?

Le magnésium contribue à réduire la fatigue et à une transmission nerveuse normale. Une baisse du statut en magnésium est même associée à diverses manifestations, allant de l'irritabilité à la déprime. Selon la célèbre étude SUVIMAX, 72% des hommes et 77% des femmes reçoivent moins des 2/3 des apports nutritionnels conseillés en magnésium¹.

S'il y a donc un micronutriment à privilégier en cas de stress, c'est bien le magnésium pour ses bienfaits! D'autant que le stress augmente l'élimination rénale des oligoéléments et fait perdre à l'organisme de grandes quantités de magnésium... Le manque survient et accroît la fatigue tout en augmentant la sensibilité au stress... Mieux vaut ne pas laisser ce cercle vicieux s'installer!

Le conseil du pharmacien

ERGYMAG® est riche en 4 formes de magnésium, vitamines B2, B3, B5 et B6. Le magnésium et les vitamines B3, B6 favorisent le maintien du bon fonctionnement du système

La combinaison idéale: ERGYSTRESS Seren

Dans la gamme *Nutergia*, on apprécie également ERGYSTRESS, plusieurs synergies à base de plantes pour un quotidien sans stress. Et notamment ERGYSTRESS Seren, qui a pour but d'améliorer l'état d'esprit, de favoriser l'adaptation au stress émotionnel. Bref, de retrouver la sérénité.

A cette fin, ERGYSTRESS Seren associe la **rhodiola.** C'est cette plante bénéfique qui aide l'organisme à s'adapter au stress émotionnel passager. Elle peut contribuer

à réduire la fatigue induite par le stress ou associée à un travail mental excessif, et à améliorer l'état d'esprit. La formule contient aussi des vitamines B2, B3, B6, B9 et C et du



nerveux et des fonctions psychologiques impliqués dans la gestion du stress. De plus, ERGYMAG® est aussi riche en zinc qui contribue à un métabolisme acido-basique normal, pour désacidifier l'organisme.

- ERGYMAG se présente sous la forme de gélules, et la prise de 3 gélules permet de couvrir 80% des apports de référence en magnésium. La dose recommandée est de 2 à 3 gélules par jour. La prise peut se faire en-dehors ou au cours du repas, matin et/ou soir, sans incidence sur l'efficacité.
- ERGYMAG peut être pris sur une période de 1 à 3 mois, avec possibilité de renouveler la prise selon les besoins de l'organisme ou l'avis d'un professionnel de santé.
- ERGYMAG peut être conseillé à partir de 12 ans. Entre 3 et 12 ans, ERGYKiD Mag sera plus adapté. ERGYMAG est compatible avec une grossesse.
- ERGYMAG est disponible en conditionnements de 45, 90 et 180 gélules. ●

Référence: 1. EFSA Journal 2010;8(10):1807 [35 pp.]



magnésium qui participent à des fonctions psychologiques normales, ainsi que du L-tryptophane. Enfin, grâce à sa formulation, ERGYSTRESS Seren aide aussi à combattre les pulsions sucrées.

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



Avec les changements hormonaux de la ménopause, il est essentiel d'apporter aux muqueuses les éléments essentiels au maintien d'une hydratation naturelle. La nature y a pensé en offrant l'argousier, dont l'huile contient une combinaison optimale des vitamines les plus importantes pour les muqueuses.

Les baies et les graines d'argousier sont l'une des sources naturelles les plus riches en vitamine A (bêta-carotène), une des vitamines importantes pour le maintien de mugueuses normales. Mais l'argousier est aussi une des rares plantes riches en importants acides gras polyinsaturés. En plus des acides gras oméga-7, l'huile d'argousier est en effet une bonne source d'acide gras alpha-linolénique oméga 3 et d'acide linoléique oméga 6, tous deux essentiels, ainsi que d'acide oléique qui est un acide gras oméga 9. Enfin, l'huile d'argousier contient également des niveaux élevés d'antioxydants, tels que tocophérols, tocotriénols, caroténoïdes, stérols végétaux et vitamines liposolubles.

L'argousier est un arbuste à feuilles caduques pouvant atteindre six mètres de haut. Il pousse à l'état sauvage en Europe et en Asie, généralement dans les dunes le long des côtes. Dans les régions montagneuses, on peut le trouver dans les lits de rivières asséchées. Les plantes femelles produisent des fruits à noyau de couleur orange, caractéristiques, riches en acides gras essentiels et non essentiels, en flavonoïdes, en acides de fruits et en hâta-caratiène etc.

Omega 7 Pharma Nord

Omega 7 Pharma Nord est un complément alimentaire sous forme de gélules végétales molles contenant 500 mg d'huile d'argousier standardisée dans chaque gélule. L'huile d'argousier contenue dans Omega 7 Pharma Nord est une formulation unique (SBA24) qui a été utilisée dans de nombreuses études scientifiques. L'huile est extraite à la fois des baies et des graines de la plante d'argousier, qui fournit la combinaison la plus riche d'ingrédients actifs.

Fabriqué conformément aux normes pharmaceutiques, Omega 7 Pharma Nord contient l'huile oméga 7 ainsi que les acides gras oméga 3, 6 et 9, mais aussi du bêta-carotène, qui contribue à une peau et des muqueuses normales au niveau des yeux, du nez, de la bouche ou encore des zones intimes de la femme.

Omega 7 Pharma Nord contient tous les différents types de vitamine E naturelle sous forme de tocophérols et de tocotriénols. Elle est riche en caroténoïdes naturels, dont le bêtacarotène, et de l'extrait de romarin est ajouté comme antioxydant.

Des chercheurs asiatiques ont étudié l'influence de l'huile d'argousier extraite par cette méthode chez des femmes de plus de 45 ans. Les résultats de cette étude récente ont montré qu'après 12 semaines de cure, on observe de manière objective que l'huile d'argousier permet d'améliorer l'état de santé de la peau (souplesse, coloration...), les problèmes de sécheresse oculaire, ainsi que la santé de la muqueuse vaginale.

Référence: Journal of Functional Foods 112 (2024) 105973. Publié chez Elsevier.



Bon à savoir:

Omega 7 Pharma Nord ne contient pas de gluten, de lactose, de soja, de levure ou de sucre.

Ne contenant que des traces de phytostérols, les gélules sont considérées comme dépourvues d'activité phytoestrogène.

Une méthode d'extraction unique

Le terme SBA24 fait référence à la description de la méthode d'extraction de l'huile de la plante, au moyen d'une extraction au CO2.

Cette méthode d'extraction au CO2:

- est un processus entièrement naturel, respectueux de l'environnement;
- protège les huiles délicates en travaillant à basse température;
- ne provoque aucune perte de substances biologiquement actives. •

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.

formoline



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»

PRÉVENTION

Un **soutien pour la santé** des entreprises et le **bien-être** des collaborateurs

Le laboratoire de biologie médicale BIONEXT, 100% luxembourgeois, propose aujourd'hui une large gamme de services soutenant l'accès aux soins de santé de l'ensemble de la population, résidente et frontalière. Grâce à ses bilans de médecine préventive combinés à son application mobile B-NEXTCARE, il entend également préserver le capital santé dans les entreprises grand-ducales et leurs collaborateurs. Le Dr Jean-Luc Dourson, CEO, présente cette offre aux multiples avantages.

Les équipes de BIONEXT accueillent les patients aux quatre coins du Luxembourg au sein de plus de 80 centres de prélèvement et ce sans rendez-vous. «Afin de faciliter l'accès aux soins de santé au plus grand nombre, le laboratoire propose aussi un service de biologie médicale itinérant et de proximité nommé LABO-MOBILE. Le véhicule, conçu sur mesure pour accueillir les citoyens dans un confort équivalent aux centres de prélèvements, sillonne les routes de 20 communes grand-ducales selon un horaire prédéfini disponible sur les sites internet de BIONEXT et des administrations communales. Il arrive même que LABOMOBILE intervienne lors d'événements sportifs, culturels ou lors de campagnes de dépistage comme récemment dans le cadre de l'European Testing Week en collaboration avec la Croix Rouge», ajoute le Dr Dourson.

Et si l'une de ces options ne peut convenir aux capacités d'une personne, pour des raisons de mobilité réduite ou de confort pour un enfant ou une femme enceinte par exemple, *PICKEN DOHEEM* complète l'offre de *BIONEXT* en permettant de prendre un rendez-vous sans frais, pour soi-même ou un proche, à l'adresse et l'horaire du choix du patient.

Un soutien pour la santé des entreprises

En parallèle de ses services aux résidents et frontaliers, le laboratoire propose également, via son programme *B-NEXTCARE*, des bilans de médecine préventive complémentaires au suivi organisé par la médecine du travail.

Dr Dourson: «Cet accompagnement est essentiel au regard des chiffres publiés par l'Observatoire de l'Absentéisme au Travail. Ce dernier révèle qu'en 2019, le coût direct des écartements professionnels pour raison médicale a atteint 775,4 millions d'euros, soit 2,60% du montant que représente la rémunération totale des salariés. Ce constat s'aggrave un peu plus chaque année puisque c'était une perte de 709,3 millions d'euros qui était recensée en 2019 et de 619 millions en 2017.»

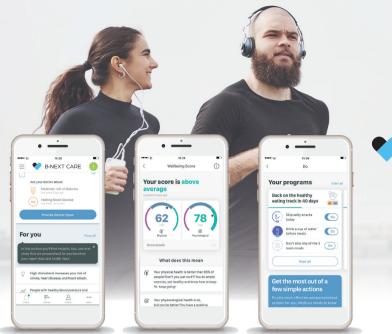
L'objectif de *B-NEXTCARE* est de soutenir le bien-être des collaborateurs par la prévention et, de ce fait, de préserver la compétitivité des entreprises luxembourgeoises.

Pour les collaborateurs, le programme permet d'établir un bilan personnalisé de l'état de santé, d'anticiper d'éventuels problèmes médicaux, d'identifier les facteurs risques pouvant conduire à des maladies chroniques, de préserver le capital santé et de profiter d'une reconnaissance personnelle.

Pour les entreprises, il développe le souci du bien-être des employés, préserve et valorise le capital humain, impacte positivement la performance et, finalement, optimise la responsabilité sociale de l'organisation.

Les 2 volets de l'offre B-NEXTCARE

Tout d'abord, les employés de l'entreprise cliente réalisent une prise de sang à partir de laquelle une série d'analyses sont effectuées par le laboratoire luxembourgeois. «Les résultats fournis par nos équipes de professionnels se concentrent sur les maladies chroniques les plus fréquentes dans la population cible et couvrent de cette manière un large spectre d'éléments déterminants dans l'état de santé général d'une personne. Parmi ceux-ci, nous pouvons citer les





www.bnextcare.lu

Grâce aux biomarqueurs et aux informations renseignées dans l'application (y compris via les objets connectés de santé), le moteur de raisonnement sera en mesure de:

- ✓ Suivre et d'interpréter vos signes vitaux
- ✓ Calculer des scores de facteurs de risques: maladies cardiovasculaires, hypertension, diabète
- Apporter des recommandations personnalisées
- Proposer des campagnes de sensibilisation et de coaching personnalisé
- ✓ Communiquer un Well Being Scoring individuel et corporate dont l'évolution sera liée aux recommandations préconisées

aspects nutritionnels et inflammatoires, le risque cardiovasculaire, le bilan hépatique, le dépistage du diabète, la fonction rénale, le bilan du fer, le métabolisme osseux ou encore le vieillissement cellulaire», précise le Dr Dourson.

Ensuite, les collaborateurs ont à leur disposition l'application mobile *B-NEXT CARE* disponible sur l'App Store et sur Google Play sur laquelle ils recevront leurs résultats, mais aussi un questionnaire à remplir pour recueillir des informations sur leur style de vie, leur corps et leur état d'esprit. Grâce aux nombreuses informations récoltées, l'utilisateur a alors à portée de main un suivi de ses signes vitaux et des recommandations personnalisées.

De plus, l'outil digital est également capable de communiquer un «Well Being Scoring» individuel ou d'entreprise qui évolue selon les préconisations fournies ainsi que de proposer des campagnes de sensibilisation et de coaching sur mesure.

Le futur de votre santé est entre vos mains

«S'il est indéniable que, dans notre société moderne, la santé a un coût, elle n'a pour autant pas de prix. Les bilans de médecine préventive proposés par BIONEXT associés à l'application pour smartphone B-NEXTCARE permettent de mettre en évidence certains déséquilibres avant l'apparition des symptômes et, de cette manière, d'écarter bon nombre de risques compromettant le bienêtre physique et mental des employés ainsi que la pérennité de l'économie luxembourgeoise», conclut le Dr Jean-Luc Dourson.

BIONEXT EN CHIFFRES:

- 250 collaborateurs
- 80 centres de prélèvements
- 350.000 patients par an







Après l'arrivée du Beyfortus® (anticorps monoclonal) en 2023, un nouveau vaccin destiné aux femmes enceintes renforce désormais les stratégies de prévention contre le Virus Respiratoire Syncytial (VRS ou RSV en français). Le vaccin ABRYSVO®, développé par Pfizer et récemment approuvé au Luxembourg, est un vaccin inactivé protéique bivalent. Contrairement au Beyfortus®, qui agit en administrant directement des anticorps aux nouveau-nés, ce vaccin repose sur un autre mécanisme: vacciner la mère dès la 32ème semaine de grossesse. Celle-ci produira des anticorps qu'elle transmettra à son bébé via le placenta, le protégeant ainsi durant ses premiers mois de vie. Ce vaccin sera disponible à partir de septembre. Parlez-en à votre gynécologue.

En avril 2024, le Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses (CSMI) a en effet émis de nouvelles directives visant à renforcer la protection des nourrissons contre le RSV. Ces recommandations préconisent une double stratégie: soit l'administration du Beyfortus® (Nirsevimab) aux nourrissons, un anticorps monoclonal déjà employé au décours de la dernière épidémie RSV (2023-2024), soit la possibilité de vacciner les femmes enceintes. Ces mesures visent à offrir une protection saisonnière optimale aux nouveau-nés et aux petits nourrissons pendant la période de circulation du RSV, de septembre à février.

Pourquoi une double stratégie?

Dr Isabel De La Fuente, médecin chef du service Pédiatrie du CHL et médecin spécialisé en maladies infectieuses: «Une double stratégie est en effet essentielle pour assurer une protec-

tion complète et continue contre le RSV. Elle repose sur trois raisons principales:

- Il existe des situations où le vaccin contre le RSV n'est actuellement pas encore recommandé (par manque de données) et où le **Beyfortus**[®] est quant à lui éligible:
 - les grossesses multiples;
 - les grossesses à risque d'accouchement prématuré;
 - les grossesses non physiologiques avec des mères présentant des comorbidités (diabète, hypertension artérielle, etc.);
 - •
- Cette stratégie double permet de mieux gérer les imprévus liés aux difficultés d'approvisionnement des vaccins, telles que les ruptures de stock ou les problèmes de livraison.
- Certains enfants très fragiles (avec cardiopathies instables, mucoviscidose, oxygénothérapie à domicile, etc.) sont éligibles pour une protection

contre le RSV également pendant la deuxième année de vie et nécessiteront une injection de Beyfortus® lors de leur 2ème saison de circulation RSV (car tant le vaccin pendant la grossesse que l'injection du Beyfortus® pendant la 1ère année de vie ne vont protéger contre l'infection à RSV que pendant une durée limitée de plusieurs mois).»

Vaccination des femmes enceintes contre le RSV: ce qu'il faut retenir

Le vaccin ABRYSVO®, disponible au Luxembourg depuis ce mois d'août 2024, peut désormais être administré aux futures mamans pour protéger les bébés nés à partir de septembre.

Qui est éligible?

Toutes les futures mamans en bonne santé, dont la grossesse se déroule harmonieusement et dont l'accouchement est prévu entre septembre et février, peuvent se faire vacciner dès la 32ème semaine de grossesse (et jusqu'à 36 semaines de grossesse).

Pourquoi seulement à partir de la 32^{ème} semaine?

Dr De La Fuente explique ce choix du **Conseil** Supérieur des Maladies Infectieuses, dont elle fait partie: «Nous avons privilégié la sécurité. En termes de profil de sécurité, les résultats des études menées sur le vaccin RSV étaient globalement très rassurants. Une étude majeure, nommée «Matisse», ayant inclus plus de 3.000 femmes dans un essai randomisé et contrôlé, n'a pas démontré de malformations chez les nouveau-nés ou d'événements indésirables statistiquement significatifs. Cependant, bien que non statistiquement probant, une légère augmentation des accouchements prématurés a été observée dans une population spécifique, notamment dans les pays à revenus intermédiaires. Cette approche dans le protocole de vaccination vise donc à éviter la période où le risque d'accouchement prématuré est plus élevé, garantissant ainsi un programme de vaccination très sûr. À l'avenir, avec l'accumulation de nouvelles données post-commercialisation de



66 Les stratégies de vaccination pendant la grossesse sont primordiales, car elles contribuent à réduire la mortalité et la morbidité des maladies infectieuses, tant pour la mère que pour le futur bébé. 99 DR ISABEL DE LA FUENTE



sécurité vaccinale (provenant par exemple des États-Unis), il est probable qu'au Luxembourg, la vaccination soit un jour conseillée plus tôt dans la grossesse, c'est-à-dire dès la 24ème semaine d'aménorrhée.»

Comment fonctionne le vaccin et quels sont ses avantages?

Contrairement au traitement Beyfortus®, administré directement au bébé pour une protection quasi immédiate, le vaccin ABRYSVO®, classique et sans adjuvant, est un vaccin protéigue inactivé injecté cette fois-ci à la mère. La maman produit des anticorps qui sont transmis passivement au bébé via le placenta, offrant ainsi une protection dès la naissance. Dr De La Fuente: «Le mécanisme d'action du vaccin et des anticorps monoclonaux est très similaire, puisqu'ils ciblent tous deux une région très spécifique: la protéine en forme préfusion du virus respiratoire syncytial (RSV), avec une très bonne réponse immunitaire dans les deux cas. Dans les études de pré-commercialisation, le vaccin permettrait, lui aussi, de diminuer d'environ 70% les tableaux sévères liés aux infestions RSV (ex.: insuffisances respiratoires) et des hospitalisations chez les nourrissons. L'avantage de cette stratégie est qu'elle permet d'éviter une injection supplémentaire pour le bébé, tout en assurant que celui-ci soit protégé dès sa naissance. Pour moi, c'est le principal avantage du vaccin: le bébé naît déjà protégé.»

Comme les deux stratégies se basent sur une immunisation passive des nourrissons (les nourrissons «reçoivent» directement les anticorps contre le RSV), la durée de protection est limitée dans le temps, permettant de protéger pendant 5-6 mois après la naissance ou après l'injection. Cependant, cette durée de protection permet de protéger le nourrisson pendant la durée de haute circulation du virus et pendant la période de vie la plus vulnérable aux infections RSV.

Quels sont les éventuels inconvénients de la vaccination?

Dans ce contexte, deux principaux inconvénients de la vaccination peuvent être soulignés:

- **Une injection supplémentaire** pour la maman, ce qui peut être une source de stress ou d'inconfort;
- Un calendrier vaccinal chargé. Selon le Dr De La Fuente: «Le calendrier vaccinal pour les femmes enceintes est déjà bien rempli. En plus du **vaccin contre le RSV**, les femmes enceintes devraient se faire vacciner contre la coque**luche**, en raison de sa circulation active et du risque d'infection grave pour les nouveau-nés. Elles devraient également se faire vacciner contre la **grippe** de façon saisonnière, et la saison de la grippe coïncide souvent avec celle du RSV. Les femmes enceintes peuvent se retrouver avec au moins trois injections de vaccin pendant la grossesse: coqueluche, grippe et RSV. À cela s'ajoute le vaccin contre la Covid-19, recommandé par le Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses, surtout pour les femmes enceintes présentant des comorbidités augmentant leur risque d'infection COVID-19 grave (diabète gestationnel nécessitant un traitement médicamenteux, obésité, maladies pulmonaires ou cardiaques sousjacentes, ...). La gestion de ce calendrier vaccinal chargé nécessite une coordination soignée. Bien que cela soit faisable, cela demande une planification rigoureuse de la part des professionnels de santé et des futures mamans.»

Dr De La Fuente conclut: «Malgré les inconvénients potentiels de la vaccination, les stratégies de vaccination pendant la grossesse sont primordiales, car elles contribuent à réduire la mortalité et la morbidité des maladies infectieuses, tant pour la mère que pour le futur bébé. La vaccination contre le RSV, en particulier, est essentielle pour protéger le nouveau-né durant les 5 à 6 premiers mois de sa vie.»





GNOCCHIS DE COURGE, SAUCE BEURRE ET SAUGE

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de courge (butternut ou potimarron)
- 200 g de farine
- 1 œuf
- 50 g de parmesan râpé
- Sel et poivre
- Noix de muscade (facultatif)
- Beurre et sauge (pour la sauce)
- Zestes de citron

L'astuce de Sandrine: Au moment de servir, je parsème les assiettes de gnocchis de zestes de citron qui rehaussent le goût et ajoutent de la fraîcheur.

Mode de préparation

- Cuire la courge: Éplucher, couper en morceaux, et faire cuire dans un grand plat au four à 180° pendant 25 à 30 min.
- Préparer la pâte: Écraser la courge en purée. Ajouter l'œuf, le parmesan, et mélanger. Incorporer la farine jusqu'à obtenir une pâte souple. Assaisonner.
- Façonner les gnocchis: Rouler la pâte en boudins, couper en morceaux de 2 cm, et rouler sur une fourchette pour créer des stries.
- Cuire les gnocchis: Plonger les gnocchis dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface (2 à 3 min). Les prendre avec précaution avec une écumoire et réserver.
- Préparer la sauce: Faire caraméliser le beurre avec la sauge finement émincée. Ajouter les gnocchis dans votre casserole et et les faire dorer.
- Servir: Servir chaud avec du parmesan râpé.

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



FONDANT AU CHOCOLAT AU COEUR ULTRA COUL ANT

Ingrédients pour 6 à 8 pers. (en fonction de la taille des moules)

- 125 g de chocolat à 70% de cacao
- 125 g de beurre
- 3 oeufs
- 80 g de sucre
- 150 g de farine
- 20 g de cacao en poudre
- 1/2 càc de levure chimique

L'avis de Anne: Ce dessert est une douceur très réconfortante et de circonstance par rapport à la saison... C'est parfait! Tout ce qu'on aime... chocolaté, ultra fondant et gourmand.

Mode de préparation

- Préchauffer votre four à 180°.
- Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie ou au micro-ondes. Mélanger le tout afin de tout amalgamer.
- Dans une terrine, battre les trois œufs avec le sucre.
- Y ajouter le mélange chocolat-beurre, puis la farine avec le cacao en poudre que vous aurez tamisés au préalable et la levure chimique.
- Bien mélanger le tout.
- Mettre dans le four préchauffé entre 10 et 15 min (selon la puissance de votre four) à 180° dans des tasses à espresso, des ramequins ou des moules de votre choix préalablement beurrés.

Cette préparation peut-être préparée très longtemps à l'avance, la veille (et être mise au réfrigérateur), voire être congelée. Si vous avez congelé votre préparation, la sortir du congélateur 2 heures avant la cuisson.

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

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



Disponibles en pharmacie

















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





Cancer: les aliments à éviter et les bonnes pratiques à adopter pendant la maladie

Lorsqu'on parle de cancer, l'alimentation joue un rôle crucial dans la gestion de la maladie et dans l'amélioration de la qualité de vie. Certains aliments peuvent aggraver les symptômes, interférer avec les traitements ou même favoriser la progression du cancer.

Sandrine Stauner-Facques/Christel Heintz .

Parmi les plus nocifs figurent le sucre et l'alcool. Mais pourquoi ces deux éléments sontils particulièrement à éviter? Explorons ces questions sous l'angle de la micronutrition et évoquons le mode de vie global anti-inflammatoire à adopter.

Sucre: un carburant pour les cellules cancéreuses

Réduire le sucre dans l'alimentation ne diminue pas directement l'apport de glucose aux cellules cancéreuses, car le corps maintient ses niveaux de glucose par d'autres mécanismes. Toutefois, une alimentation riche en sucre peut augmenter l'inflammation et affaiblir le système immunitaire. Il est donc conseillé de limiter les sucres ajoutés et d'adopter une alimentation équilibrée durant un cancer.

Alcool: un perturbateur du métabolisme et du système immunitaire

L'alcool perturbe le métabolisme, compromettant ainsi l'efficacité des traitements contre le cancer. Il affaiblit également le système immunitaire, rendant le corps plus vulnérable aux infections. En plus de favoriser l'inflammation, l'alcool peut endommager le foie, un organe crucial pour la détoxification, surtout pendant la maladie.

L'alimentation: une approche globale pour soutenir le corps

La micronutrition, qui se concentre sur l'apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments, est essentielle pour soutenir le corps pendant le cancer. Une alimentation riche en légumes, fruits, protéines de qualité et acides gras essentiels fournit les micronutriments nécessaires pour renforcer le système immunitaire, améliorer la résistance au stress et favoriser une meilleure régénération cellulaire. Des niveaux adéquats de certains micronutriments comme la vitamine D, le zinc sont souvent recommandés, mais doivent être adaptés selon chaque patient donc soumis à avis médical.

L'activité physique: un soutien au métabolisme et au bien-être mental

L'activité physique modérée améliore le métabolisme énergétique et réduit le stress.

La gestion du stress: préserver les réserves de micronutriments

La gestion du stress est également primordiale. Un stress chronique épuise les réserves de micronutriments, affaiblissant ainsi les défenses de l'organisme. Techniques de relaxation, méditation et autres pratiques similaires peuvent aider à préserver ces réserves et à renforcer la résistance globale du corps.

Le microbiote intestinal: un acteur clé dans la maladie

Une biodiversité intestinale est cruciale durant un cancer. Un microbiote équilibré aide à l'absorption des nutriments, renforce le système immunitaire et régule l'inflammation. Améliorer le microbiote peut augmenter le confort de vie pendant les traitements en cours. Il est essentiel de consulter un professionnel de santé avant de travailler votre microbiote pour garantir que cela vous est approprié.

Sommeil et vie sociale: des piliers souvent négligés

Un bon sommeil favorise la régulation hormonale et la gestion de l'inflammation, essentiels dans le contexte du cancer. Parallèlement, des relations sociales positives aident à réduire le stress et soutiennent le bien-être général.

Adopter une alimentation saine, rester actif et gérer le stress sont essentiels pour soutenir le corps durant un cancer et améliorer la qualité de vie.



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





Naturellement belle, en douceur et en couleur

Découvrez la coloration 100% naturelle sans ammoniaque un véritable soin pour redonner du tonus à vos cheveux et reprendre confiance en vous!



13 Pl. de l'Hôtel de Ville 3590 Dudelange, Luxembourg Tél.: +352 51 46 89 www.salonkee.lu () Karine BCoiffure



Interview de *Margel Heirendl:*Directrice de la Fondation Cancer Luxembourg

Margot Heirendt a été officiellement nommée à la tête de la Fondation Cancer le 2 avril 2024. Sous sa direction, la Fondation Cancer entend poursuivre et renforcer ses actions en faveur de la lutte contre le cancer.



Sandrine Stauner-Facques/Margot Heirendt

Entretien

Comment avez-vous été amenée à prendre la direction de la Fondation Cancer Luxembourg et qu'est-ce qui vous a motivée à accepter ce nouveau challenge?

Après 13 ans auprès de l'Office national de l'enfance, dont 2 ans en tant que directrice adjointe, j'avais envie d'un nouveau challenge tout en continuant à m'investir dans des missions qui donnent du sens. Rejoindre la Fondation Cancer était donc pour moi un choix évident.

Quelles sont les priorités que vous avez fixées pour la Fondation Cancer Luxembourg depuis votre arrivée à sa tête?

Nos priorités resteront centrées sur nos trois missions principales: l'information, l'aide et la recherche.

Informer le grand public sur le mode de vie sain à adopter, l'importance de la prévention, ainsi que sur les dépistages disponibles, les différents types de cancer, les traitements et offrir un soutien aux patients. Enfin, continuer à soutenir la recherche afin de faire progres-

66 Si vos lecteurs souhaitent nous soutenir, ils peuvent faire un don en allant sur notre site internet cancer.lu. 99

ser la lutte contre le cancer, réduire le nombre de personnes touchées et, au minimum, leur offrir une meilleure qualité de vie grâce aux nouveaux traitements.

La Fondation Cancer Luxembourg célèbre *Octobre Rose* chaque année pour sensibiliser au cancer du sein. Quelles sont les actions phares prévues pour cette édition 2024?

Pour l'édition 2024 d'*Octobre Rose*, nous éditons un dossier spécial sur la thérapie antihormonale incluant des conseils pour mieux vivre avec les effets indésirables. De plus, nous organisons une conférence au sujet de la gestion de la prise de poids sous l'hormonothérapie.

Nous prévoyons également une campagne d'information digitale au sujet du cancer du sein au Luxembourg et le programme de dépistage.

Dans le cadre de notre programme *Entreprise*, nous organiserons des conférences d'information sur la thématique sous forme de *Lunch&Learn*.

Quels sont les défis auxquels la Fondation Cancer Luxembourg est confrontée actuellement et comment comptez-vous les relever?

Les défis auxquels nous sommes confrontés restent malheureusement toujours les mêmes. Tant que des gens seront atteints d'un cancer, nous continuerons à informer, à aider et à soutenir. Pour cela, le volet de recherche nous tient beaucoup à cœur, étant donné que



c'est la clé pour pouvoir un jour, espérons-le, guérir tous les cancers.

Le soutien aux patients et à leurs proches est une mission clé de la Fondation. Quels sont les services et les programmes offerts aux patients et à leurs familles?

La Fondation Cancer peut - grâce à la générosité des donateurs - offrir une multitude d'aides gratuites aux patients et à leurs proches, du soutien onco-psychologique, onco-diétitique, onco-esthétique, des séances de réflexologie, des aides familiales et financières, des groupes de soutien, de sophrologie et de sport.

Comment la Fondation Cancer Luxembourg collabore-t-elle avec d'autres organisations, tant au niveau national qu'international, pour renforcer son impact dans la lutte contre le cancer?

La Fondation Cancer est membre fondateur de l'Institut National du Cancer, de CAPAT (Cercle

66 Nos priorités resteront centrées sur nos trois missions principales: l'information, l'aide et la recherche. 99

des associations de patients), de la FLASS (Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé) et de Don en Confiance asbl. Au niveau national, nous sommes en contact régulier avec la Direction de la Santé, notamment au niveau de la lutte antitabac. Au niveau des contacts politiques, il s'agit surtout de plaidoyer pour révéler les lacunes du système de soins et/ou d'aides et de défendre les intérêts des patients pour que le parcours patient s'améliore et que les patients soient davantage soutenus.

Au niveau international, les contacts sont centrés sur le partage d'informations, des best practices ou des partenariats européens pour mettre des projets en place au Luxembourg qui ont déjà fait leurs preuves dans un autre pays européen. Nous sommes membres de ECL (European Cancer League) et de l'ENSP (European Network of Smoking Prevention).

Comment les lecteurs de notre magazine peuvent-ils soutenir la Fondation Cancer Luxembourg et contribuer à la lutte contre le cancer?

La Fondation Cancer est financée à 93,3% grâce

à la générosité de ses donateurs. Seuls 6,7% de son financement sont d'origine étatique. Sans le soutien de nos donateurs, nous ne pourrions pas assurer nos missions. Chaque don récolté est investi dans la lutte contre le cancer, soit pour créer des campagnes d'information et de prévention, soit pour mettre en place des aides concrètes pour les patients, soit pour soutenir la recherche sur le cancer. Si vos lecteurs souhaitent nous soutenir, ils peuvent faire un don en allant sur notre site internet: www.cancer.lu.

Je profite de cette occasion, au nom de la Fondation Cancer pour remercier tous les lecteurs qui sont déjà donateurs et ceux qui s'engageront pour les missions de la Fondation Cancer. •



Le Docteur Pit Duschinger:

une vie consacrée à la santé féminine

Le Docteur Pit Duschinger est gynécologue-sénologue, agrégé de l'enseignement supérieur à l'Université du Luxembourg. Il fait partie de la Chambre des Experts du Luxembourg et est Président de la Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique.

Sandrine Stauner-Facques

Le Docteur Pit Duschinger est également membre du Comité d'Europa Donna Luxembourg (EDL) depuis 2023. Il guide le comité d'EDL dans les questions purement médicales. Mariette Fischbach, Présidente d'Europa Donna, nous confiait qu'il était un membre très humain, compréhensif, compétent et toujours accessible.

Nous l'avons rencontré afin d'aborder différentes questions avec lui.

Parcours et engagement

Pouvez-vous nous parler de votre parcours professionnel et de ce qui vous a conduit à vous spécialiser en gynécologie et obstétrique?

Pour moi, cette décision a été prise très tôt, car j'ai énormément apprécié la richesse intellectuelle de cette profession dès la fin de mes études de base. J'ai toujours aimé la complexité de tout ce que représente la gynécologie: l'endocrinologie, la chirurgie, l'obstétrique et bien sûr sa partie extrêmement importante qui est l'oncologie gynécologique. Mon travail est passionnant et je l'aime autant aujourd'hui qu'il y a 30 ans. J'adore avant tout la chirurgie conservatrice et la chirurgie onco-plastique et reconstructrice dans les traitements du cancer du sein.

J'ai eu beaucoup de chance dans ma vie professionnelle. Suite à la démission dans notre



hôpital universitaire d'un des chirurgiens plasticiens du sein, nous nous sommes rapidement retrouvés dans une sorte de pénurie en chirurgiens du sein, ce qui m'a amené à faire une sur-spécialisation en chirurgie onco-plastique du sein après mes études de gynécologie et d'obstétrique avec l'appui de mon chef de département. Je suis donc revenu à Luxembourg en 1991 comme gynécologue spécialisé en chirurgie du sein.

Qu'est-ce qui vous a motivé à rejoindre l'association Europa Donna et quel est votre rôle au sein de cette organisation?

Puisque le traitement du cancer du sein et l'éducation, aussi bien universitaire que sous forme de conférences de sensibilisation pour le grand public en matière de cancer du sein, ont toujours été mon grand dada, ce fut une évidence d'accepter tout de suite quand Europa Donna Luxembourg m'a demandé de rejoindre leurs rangs et de faire partie de leur comité.

Cette demande d'EDL était un très grand honneur pour moi. Depuis lors je suis devenu en



66 Il faudrait absolument que les femmes participent au programme mammographie du Grand-Duché de Luxembourg, c'est essentiel. 99

quelque sorte un porte-parole pour les sujets plus scientifiques. Toutes ces femmes, membres du comité d'*Europa Donna Luxembourg*, sont très engagées et leur travail est admirable. C'est un groupe de passionnées pour l'aide aux patientes atteintes d'un cancer du sein.

Santé des femmes et prévention

Quels sont, selon vous, les principaux obstacles au dépistage précoce du cancer du sein?

Pour moi, le principal obstacle au dépistage précoce est la désinformation des patientes. Les médecins gynécologues devraient davantage insister sur l'autopalpation chez les jeunes patientes et systématiquement faire des examens des seins à chaque examen gynécologique. Cela n'est malheureusement pas toujours fait.





Bien dans ses pieds bien dans son corps

BOTA PODOLOGIE comporte un large assortiment de produits destinés au soin et au bien-être du pied. Ces articles soulagent la douleur et la pression dues aux orteils en marteau, cors, oeils-de-perdrix et callosités. Les semelles offrent un confort optimal au quotidien et pendant le sport.

Coussins élastiques en gel ou silicone avec argent

- Matière douce et élastique pour une adaptation optimale au pied
- Retour rapide à la forme initiale après utilisation
- Absorption des chocs pour une répartition idéale de la pression

Emplâtres

- · Emplâtres d'hydrogel
 - Emplâtres en gel ou silicone
- Emplâtres en mousse avec couche supérieure douce

Semelles

- Semelles anatomiques avec revêtement cuir et amortisseur Poron®
- Semelles de massage visco-élastiques
- · Semelles amortissantes en silicone

Disponible en pharmacie, en bandagisterie et dans des magasins de matériel médical.





En plus, il faudrait plus d'informations concernant la prévention et le dépistage du cancer du sein dans les cabinets de médecine générale afin de faire une sensibilisation très large de la population. Une autopalpation en fin de règles prend 2 minutes. C'est quelque chose que la femme doit apprendre à faire: examiner ses seins au bon moment du cycle.

Quelles pratiques recommandez-vous pour la prévention et le dépistage du cancer du sein?

Comme déjà discuté, l'autopalpation des seins reste incontournable dans le dépistage du cancer du sein. Pour le reste nous avons à notre disposition tout un arsenal de moyens techniques pour réaliser des diagnostics très précis et très précoces: échographies, mammographies, tomosynthèse, IRM, scanners. Des radiologues spécialistes en interprétation des pathologies des seins sont à notre disposition dans les quatre grands hôpitaux à Luxembourg.

En cas de suspicion de diagnostic posé au cabinet, on peut, maintenant en très peu de temps, avoir recours à ces spécialistes en imagerie et donc éviter une perte de temps et donc une perte de chances pour la patiente concernée. Il n'y a aucune raison de ne pas faire de diagnostic d'imagerie, même chez des patientes très jeunes, en cas de suspicion.

Sensibilisation et Octobre Rose

Quel message souhaitez-vous transmettre aux lecteurs en cette période d'Octobre Rose?

Octobre Rose est devenu une sorte d'institution et c'est très bien. Il faut bien considérer les statistiques de cancers du sein. Dans les pays répertoriés et ayant des statistiques valables, on parle d'une femme sur huit qui est touchée. Ces cancers du sein n'ont rien à voir avec les cancers familiaux, les cancers génétiques.

Quand on est une femme, on a 1 risque sur 8 d'avoir un cancer du sein, c'est une maladie très fréquente. Le cancer du sein est la pre-



mière pathologie cancéreuse de nos patientes féminines. Il faut donc avoir conscience que les examens des seins sont primordiaux et il faut absolument que les femmes fassent cet examen de l'autopalpation très régulièrement, car une très grande partie des cancers du sein sont trouvés par les patientes ou leur conjoint(e) à leur domicile!

Au Luxembourg, quand fait-on les dépistages?

Le dépistage systématique se fait tous les 2 ans à partir de 45 ans et jusqu'à 74 ans. Malheureusement, le taux de participation au programme de dépistage étatique (programme mammographie) est médiocre.

Il faut absolument que le corps médical soutienne plus ce programme mammographie étatique avec sa double lecture qui est un avantage considérable. •







Be by La Chauve Sourit a reçu le prestigieux label «Made in Luxembourg» qui sert à identifier l'origine luxembourgeoise de ses services.

Qui est Laura?

Laura est une femme avec ce petit «quelque chose» en plus. Ayant survécu à deux cancers, elle en est sortie plus forte, plus belle et follement amoureuse de la vie. Solaire, souriante et éternellement optimiste, elle puise dans son expérience pour aider les autres, tant dans son travail d'infirmière en oncologie au CHL que dans ses activités parallèles. Laura pratique le coaching en image, le coaching de vie et réalise des tatouages paramédicaux réparateurs.

Coaching en image

Le coaching ou conseil en image vise à améliorer l'apparence et la présentation personnelle d'une personne, en tenant compte de son style, de sa morphologie et de ses objectifs. L'objectif de Laura est d'aider ses clientes à développer une image positive et cohérente, en accord avec leur personnalité et leurs aspirations professionnelles ou personnelles.

Son rôle principal est de vous aider à vous réconcilier avec vous-même et votre corps. Elle propose un coaching en image personnalisé selon les besoins de chacun. Laura excelle dans l'individualisation et la personnalisation, bien au-delà des copier-coller appris en formation. Elle a ce talent inné, une qualité qui ne s'apprend pas. Elle enseigne des techniques adaptées en matière de style vestimentaire et de maquillage, afin que ses clientes puissent les maîtriser elles-mêmes. Son but est de permettre aux femmes de se trouver belles et de renouer avec leur reflet dans le miroir. Chaque femme ressort de chez elle avec des astuces. à elle et à personne d'autre puisque chaque personne est unique.

Laura précise qu'elle ne fait pas du relooking. Elle aide les gens à passer un certain cap, à se réapproprier leur image, à pouvoir s'aimer à nouveau malgré les aléas de la vie.

Laura est une véritable architecte de la confiance en soi. Chaque femme qu'elle accompagne se redécouvre, retrouve sa beauté intérieure et extérieure, et apprend à célébrer sa singularité. Ses conseils, adaptés et précieux, deviennent des outils de transformation, permettant à chacune de se réapproprier son image et de briller.

Coaching de vie individuel ou coaching d'entreprise

Laura excelle dans l'accompagnement personnalisé, vous aidant à clarifier vos objectifs de vie et à concevoir des stratégies concrètes pour les atteindre. En tant que coach de vie, elle vous guide pour identifier vos priorités et transformer vos aspirations en réalité. Elle offre également des services en entreprise pour renforcer la cohésion d'équipe, résoudre les conflits internes et instaurer une nouvelle dynamique de motivation.

Tatouage paramédical réparateur

Laura pratique le tatouage paramédical de reconstruction mammaire. Il est important de dire que Laura a une convention de 3 ans avec *Europa Donna*. Cela est intéressant pour les femmes concernées par le cancer du sein qui souhaitent une reconstruction mammaire. La reconstruction mammaire est prise en charge par la Caisse Nationale de Santé, mais pas le

tatouage paramédical pour le moment (peutêtre un jour). Actuellement, Europa Donna subventionne la moitié du coût du tatouage paramédical avec aréole et téton. Laura avoue qu'elle adorerait que la CNS prenne cette prestation en charge, car cela lui paraît important et normal. Cela fera partie de ses prochains combats.

Laura gère les tatouages de l'aréole et du téton de façon spectaculaire. On n'y voit que du feu et très sincèrement, cela change la vie, la façon dont les femmes qui ont subi une ablation se regardent dans le miroir.

En redonnant vie à des silhouettes marquées par l'épreuve, Laura ne se contente pas de réaliser des tatouages mais offre une renaissance. Chaque aréole et chaque téton qu'elle crée portent en eux l'espoir, la résilience et une nouvelle vision de soi. Son combat pour faire reconnaître l'importance de ces gestes est bien plus qu'un acte technique: c'est une promesse de dignité, de beauté retrouvée et d'amourpropre. Grâce à son expertise, ces femmes ne retrouvent pas seulement leur image, elles retrouvent leur place dans le monde.



66 La beauté n'est pas futile, elle est essentielle pour mieux vivre, se battre contre la maladie et s'ancrer pour la vie. 99





L'hormonothérapie: traitement et effets

Environ 70% des tumeurs malignes du sein se développent sous l'influence des œstrogènes et de la progestérone, les hormones sexuelles féminines. Ces hormones se fixent sur les récepteurs hormonaux des tumeurs, stimulant ainsi leur croissance. L'hormonothérapie, un traitement antihormonal, vise à bloquer ces récepteurs pour empêcher la progression de la tumeur. Ce traitement est principalement utilisé chez les femmes atteintes de cancer du sein

«Il existe différents types de traitements antihormonaux», explique le Dr Carole Bauer, oncologue au CHL et Présidente de la Fondation Cancer. Chez les patientes non ménopausées, le Tamoxifène ou le Novaldex pris quotidiennement sont les traitements de référence car ils se fixent sur les récepteurs hormonaux. Pour les patientes ménopausées, les anti-aromatases sont privilégiés car ils inhibent la production d'æstrogènes actifs à partir d'autres hormones. La thérapie antihormonale peut être utilisée seule ou combinée avec une chimiothérapie ou une radiothérapie.

«La durée du traitement varie selon la taille et l'agressivité de la tumeur, généralement entre 5 et 10 ans», précise le Dr Bauer.

Mieux vivre l'hormonothérapie

L'hormonothérapie est cruciale dans le traitement du cancer du sein hormonodépendant, réduisant le risque de récidive de 40%. Mais ses effets secondaires peuvent altérer la qualité de vie, conduisant parfois à un arrêt prématuré ou à une prise irrégulière du traitement. Prescrite après les traitements initiaux, cette thérapie s'étend sur 5 à 10 ans, rappelant constamment la maladie et le sentiment de perte de contrôle vécu durant cette période difficile.

Vivre avec l'hormonothérapie peut présenter des défis

Chaque personne réagit différemment au traitement, et certaines femmes éprouvent

des effets secondaires plus marqués, affectant leur qualité de vie, leur couple ou leur vie professionnelle. Rester patiente et travailler étroitement avec son équipe médicale est primordial pour améliorer son bien-être. Il faut savoir que l'hormonothérapie peut induire une ménopause temporaire ou permanente, ou aggraver les symptômes existants.

Les effets indésirables les plus fréquents de l'hormonothérapie:

- douleurs articulaires et musculaires;
- bouffées de chaleur;
- sueurs nocturnes:
- troubles du sommeil;
- fatigue;
- prise de poids;
- symptômes dépressifs;
- irritabilité;
- trouble de la mémoire ou de l'attention.

Au niveau de la sexualité:

- troubles de la fertilité;
- sécheresse vaginale;
- baisse de la libido;
- autres difficultés intimes et sexuelles (altération de l'image du corps).

L'hormonothérapie est essentielle pour traiter les tumeurs du sein hormonodépendantes, avec des approches personnalisées selon le statut ménopausique et la nature de la tumeur.



La Fondation Cancer nous a transmis le texte original, base de cet article.

Pendant votre combat, une jolie transition vers la beauté

Le Centre Baumann est une institution présente depuis de nombreuses années au Luxembourg. Cette petite structure à taille humaine se distingue par sa forte orientation vers le relationnel client. Avec une équipe de professionnels dévoués, le Centre Baumann offre une approche personnalisée et attentionnée pour répondre aux besoins uniques de chaque client en matière de soins capillaires.

La perte de cheveux ne doit pas être une fatalité: découvrez une sélection de perruques, foulards, turbans, bonnets, bandeaux en coton ou en fibres de bambou à porter de jour ou de nuit pour jouer avec les couleurs, les matières et les longueurs.



NOUVEAUTÉ

Création d'un Espace dédié à la relaxation: massage du cuir chevelu *Head Spa*, massage du haut du corps, massages thérapeutiques. www.salonkee.lu/salon/lespace-serenite-elodie-buhler



* Du 1^{er} octobre au 31 décembre 2024



CentreBaumann Le Spécialiste du cheveu Centre Baumann Clinique du Cheveu 22, rue de Hollerich - L-1740 Luxembourg Gare Tél.: +352 48 61 30 - www.cheveux.lu



L'activité physique: **volve arme** contre le cancer

Que l'on soit en bonne santé ou atteint d'une maladie telle qu'un cancer, bouger est indispensable, mais de façon adaptée au traitement et à la pathologie. Car c'est prouvé, l'activité physique réduit les risques de récidive.

Sabrina Frohnhofer

Avec plus de 400 nouveaux cas diagnostiqués par an au Luxembourg, le cancer du sein demeure de loin le plus fréquent des cancers féminins. Chaque année, près de 60.000 femmes dans le monde sont touchées. Une sur cinq fera une rechute dans les dix ans selon l'Institut national du cancer (Inca). En effet certaines cellules cancéreuses résistent au traitement administré et entrent en «dormance». À l'occasion d'Octobre Rose, le mois de la sensibilisation au cancer du sein, il est primordial de rappeler comment prévenir les récidives. Et parmi les méthodes qui ont fait leurs preuves figure l'activité physique.

Une thérapie non médicamenteuse

Les bienfaits sont reconnus depuis 2011 par la Haute Autorité de Santé comme une thérapie non médicamenteuse. Le mouvement diminue le risque de récidive, lutte contre les effets indésirables des traitements et améliore la qualité de vie.

Pendant le traitement, la maintien d'une activité peut améliorer la santé physique et mentale et peut réduire la fatigue chronique et la prise de poids. Elle peut également compenser les effets secondaires du traitement (telle la chimiothérapie) sur le système cardiovasculaire, le système lymphatique, la densité osseuse et la santé des articulations. Après le traitement, elle augmente la force musculaire et l'endurance, la santé psychologique.

66 Le saviez-vous? Moins de 1% de tous les cancers du sein affectent les hommes, 99



Escalade, escrime et yoga en version adaptée

L'association française Les Dames de coeur, basée à Thionville et créée en 2012, propose des sports adaptés. Escrime, escalade, danse en ligne, yoga sont accessibles aux personnes atteintes d'un cancer, en traitement, aux femmes et aux hommes. «Il y a aussi de l'hortithérapie, des ateliers mémoire, de la sophrologie, rappelle Marie-Pierre Trentini, la vice-présidente. On leur permet de garder une dynamique et un lien social, c'est primordial pour conserver le moral en cette période complexe.»

Il est recommandé de faire entre 150 et 300 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité modérée comme la marche ou de pratiquer au moins 75 à 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue comme du vélo, de la marche nordique ou de la nata-



tion; ou de combiner les deux. Il est également conseillé de faire du renforcement musculaire. Yoga et pilates sont préconisés.

Pour les personnes âgées de plus de 65 ans, elles pourront opter pour des pratiques variées qui mettent l'accent sur l'équilibre et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure.

Les bienfaits du sport

Le sport c'est la santé: sur le plan physique, il améliore la respiration et le rythme cardiaque, il soulage les articulations et permet de conserver du muscle. Sur le plan mental, il a cette capacité à améliorer le sommeil, à atténuer le stress et il rend de bonne humeur. Et ne l'oublions pas, il renforce également l'estime de soi. C'est sans aucun doute un excellent médicament à la portée de tous, du moment que la pratique est encadrée et validée par un médecin, surtout en cas de maladie.

Où pratiquer?

Au Luxembourg, plus de quinze heures d'activités thérapeutiques sont dispensées par l'Association luxembourgeoise des groupes sportifs oncologiques et la Fondation Cancer. Ces organisations proposent: aquagym, gymnastique, musculation, zumba, pilates. Ces activités se pratiquent à Colpach-Bas, Ettelbrück, Leudelange, Luxembourg, Mondorf-les-Bains,

Pour les cours organisés par l'Association luxembourgeoise des groupes sportifs oncologiques, la cotisation annuelle est de 30€. Pour ceux orchestrés par la Fondation Cancer, la participation est gratuite. Europa Donna Luxembourg, qui organise en octobre le *Broschtkriibslaf*, une course annuelle qui vise à sensibiliser le public sur l'importance des activités physiques dans la prévention du cancer du sein, prend en charge à hauteur de 50% les frais de ses membres concernant les soins de supports, dont le yoga.



Une qualité de sommeil royale

Les recommandations pour mieux dormir sont nombreuses. De la promenade du soir au rituel du coucher, en passant par l'obscurcissement de la chambre et le maintien d'une température adéquate, ces éléments dépendent en grande partie de vous. Un autre facteur contribuant à un sommeil de qualité est un meilleur lit. Pour cela, vous pouvez compter sur Auping. Depuis plus de 135 ans, nous proposons des lits, des boxsprings et des matelas qui allient qualité du sommeil et esthétique.

Un sommeil royal, un réveil divin

Tous les produits *Auping* sont des créations artisanales, fabriquées à la main et sur mesure. Cependant, nos boxsprings apportent une touche supplémentaire: un luxe pur qui donne à votre chambre à coucher un «air d'hôtel»

Un boxspring *Auping* respire la classe, capte le regard et est esthétique sous tous les angles. Que vous préfériez le minimalisme épuré, le charme chaleureux ou l'opulence colorée, vous trouverez sans aucun doute chez *Auping* le boxspring de vos rêves. Le boxspring Original

incarne par exemple l'essence du design, alors que le Criade est un modèle d'élégance.

Confort, ventilation et soutien

Nos boxsprings ne sont pas seulement esthétiques, ils garantissent également un sommeil de meilleure qualité. Chaque élément – sommier, base, matelas et surmatelas – contribue au confort global. La structure ouverte assure une ventilation optimale pour une sensation de fraîcheur, le matelas à ressorts ensachés vous soutient exactement là où c'est nécessaire, et le surmatelas procure une sensation de couchage agréable.





Tous nos boxsprings sont conçus avec des matériaux de haute qualité et habillés de magnifiques tissus. Vous souhaitez encore plus de confort? Optez pour un sommier réglable (électriquement) qui vous permet d'ajuster la tête ou le pied du lit pour un meilleur confort, que ce soit pour vous détendre, améliorer votre sommeil, ou lire au lit.

Conseils personnalisés et fabrication sur mesure

Vous préférez un lit plutôt qu'un boxspring? Là aussi, vous aurez l'embarras du choix. Que vous soyez attiré par le charme scandinave du modèle Noa ou le design intemporel de l'Auronde, chaque lit peut être adapté à vos souhaits. Vous sélectionnez la taille, les matériaux et les couleurs. De plus, vous pouvez ajouter des éléments supplémentaires comme une tête ou un pied de lit, ainsi que des tables de chevet.

Que vous soyez fan d'un lit ou d'un boxspring, que vous préfériez une version épurée ou un peu plus luxueuse, *Auping* a forcément ce qu'il vous faut.

Vous avez du mal à vous décider? Rendez-vous dans notre Auping Store. Nous écouterons vos besoins et préférences, vous fournirons des conseils détaillés et prendrons le temps de concevoir le lit ou le boxspring parfait pour vous. Votre sommeil est personnel, et notre approche l'est tout autant.

AUPING STORE LUXEMBOURG Route d'Arlon 186 • 8010 Strassen T 00352 26 12 38 34 www.aupingstore-luxembourg.lu lundi-samedi 10h-18h30 • fermé le dimanche





SORTIR



SHOW

Laurent Gerra

Service!

Quand Laurent Gerra passe à table, on sait d'avance que ce sera mitonné. Certains ne manqueront pas d'être bien assaisonnés, quand d'autres seront servis aux petits oignons...

Nouvelle carte et plats signatures, il y en aura pour tous les goûts: politique, chanson, télévision et cinéma, toutes ses cibles passeront à la casserole, même les vegans! Ça risque d'être saignant!

L'actualité servie bien chaude, revisitée à la sauce GERRA, on en salive déjà!

Mercredi 20 novembre au CHAPITO du Casino 2000 à 20h - Tarif: à partir de 49€ casino2000.lu

CONCERT

The Baboon Show

Le groupe The Baboon Show revient avec son nouvel album *GOD BLESS YOU ALL*. Sont-ils devenus fan de religion? Pas du tout! Cet al-



bum est une fête du rock'n'roll sans fin, fidèle à l'esprit du groupe. Le dixième album studio du groupe, produit par The Baboon Show et Johan Gustafsson, aborde divers thèmes. Une grande partie de l'album a été réalisée pendant la pandémie, nécessitant beaucoup d'efforts. Maintenant, *GOD BLESS YOU ALL* est là, et Cecilia, Frida, Håkan et Niclas sont prêts à reprendre la route! Formé en 2003 à Stockholm, le groupe est réputé pour ses spectacles énergiques à travers le monde. Il en sera de même à l'Atelier.

Vendredi 15 novembre à Den Atelier. Ouverture des portes à 19h - atelier.lu



EVENEMENT

78ème Bazar de la Croix-Rouge

Ce grand bazar permet de récolter des fonds en faveur des enfants et des jeunes en souffrance. Ce bazar est devenu une véritable tradition. En arpentant les stands, les visiteurs peuvent non seulement se faire plaisir le temps d'un week-end, mais également aider les plus démunis. Le bazar est en quelque sorte une grande brocante où l'on peut trouver des vêtements vintage ou design, de l'artisanat, de la vaisselle...

Un *food hall* proposera également aux visiteurs une restauration variée avec des spécialités culinaires nationales et internationales.

Des stands d'activités pour les enfants sont également proposés dans le *kids corner*. Ils pourront également rencontrer le *Kleeschen* ou Saint-Nicolas, qui saluera les enfants le 19 novembre à 11h et à 15h.

Samedi 30 novembre et dimanche 1er décembre sur le Champ du Glacis sous un chapiteau éphémère

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.

Karine B Coiffure, la coloration au naturel après la maladie



Les colorations végétales conviennent particulièrement bien aux femmes qui ont eu un cancer en raison de leur composition naturelle, dépourvue de produits chimiques agressifs. Après un traitement contre le cancer, le cuir chevelu et les cheveux peuvent être plus sensibles et fragilisés, rendant l'utilisation de colorations chimiques potentiellement irritante et nocive



Surveiller son poids avec un impédancemètre



Surveiller son poids est important. Avoir un impédancemètre à la maison permet de surveiller divers paramètres. C'est une balance qui permet de calculer votre composition corporelle exacte grâce au principe de la bioimpédancemétrie.



lbh.lu/vbpj1

Le citron est **un allié détox** pour une santé optimale



Le citron est un fruit que l'on retrouve souvent dans nos cuisines, mais saviez-vous qu'il est également un puissant allié pour votre santé? Découvrez comment ce petit agrume peut transformer votre bien-être grâce à ses propriétés détoxifiantes, équilibrantes et riches en vitamine C.



Techniques pour éviter les douleurs au bureau et rester actif



Travailler au bureau peut souvent entraîner des douleurs musculaires et des problèmes de posture. Il est essentiel d'intégrer des techniques pour rester actif et prévenir ces désagréments. Voici quelques conseils pratiques pour améliorer votre bien-être au travail. Il suffit de s'y mettre...



lbh.lu/p133e

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: 31/10/24





Dans la lumière des saisons

L'auteur

Charles Juliet est né en 1934 à Jujurieux (Ain). À trois mois, il est placé dans une famille de paysans suisses qu'il ne quittera plus. À douze ans, il entre dans une école mi-

litaire dont il ressortira à vingt, pour être admis à l'École de Santé Militaire de Lyon. Trois ans plus tard, il abandonne ses études pour se consacrer à l'écriture. Il a vécu à Lyon jusqu'au 26 juillet dernier.

L'ouvrage

La première édition de ce livre date de 1991. Quatre lettres adressées à une amie lointaine (installée aux Etats-Unis), à chacune des quatre saisons.

À cette amie, «harcelée par les brûlures de la soif», Charles Juliet confie ses propres instants d'abandon, ses dérives et ses questions. Ces quatre textes portent sur l'aventure intérieure

de chacun, au gré des saisons, des paysages, que traverse une existence. Ils évoquent les aléas, les angoisses, les découvertes que nous sommes appelés à faire. Une simple promenade dans les vignes, au printemps, qui ravive le sentiment de l'attente, ou le souvenir d'avoir pénétré, enfant, une nuit d'été torride, dans la forêt à la recherche d'arbres immenses, contempler la lumière douce des collines en automne, ou se laisser gagner par la totale passivité du monde en hiver.

«Hier soir, étendu sur la pelouse, je regardais les étoiles et pensais à vous. Où en êtes-vous de votre traversée de la forêt? Ne cédez pas au découragement qui parfois vous saisit. Ne refusez pas ce qui vous est imposé. Ne craignez pas d'aller audevant de l'inconnu.»

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







BIONEXT vous propose différents services de prélèvements pour répondre à vos besoins de santé





Plus de 80 laboratoires

✓ répartis sur le territoire du Luxembourg





Rendez-vous à l'adresse de votre choix

- √ service mobile
- √ ponctuel
- √ sans frais





Partenariat avec des pharmacies

- ✓ retraits de kits et flacons
- √ dépôts d'échantillons





Le laboratoire d'analyses médicales qui vient à vous : BIONEXT on Tour

- ✓ accueil sans rendez-vous
- ✓ dans les communes partenaires









Gêné par la sécheresse des yeux, de la peau et des muqueuses*?



- En utilisant des écrans (PC, GSM)
- En raison d'airco et de la pollution de l'air
- Ménopause la zone intime de la femme

Scannez ici:



*L'huile d'argousier contient Omega 7 et de la vitamine A. La vitamine A qui contribue au maintien de muqueuses normales et d'une vision normale.

Disponible en pharmacie CEFIP 176.082 Omega 7 Pharma Nord 60 caps

