

Letz be healthy

GRATUIT

Enfance

Allaiter: c'est bon pour bébé et maman!



PRÉVENTION

November: comment participer au défi de la moustache?



INTERVIEW

Dr Jean-François Wilmart

Au cœur de la prévention et du traitement du cancer de la prostate

ADNL:

formation professionnelle en naturopathie

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

Päiperleck
Soins, aides et soutien pour une meilleure qualité de vie à domicile

Le béhourd, discipline hors du temps

Dossier de soins partagé
Fin des CD: accédez à vos images médicales en ligne grâce au DSP!

Stilaxx®

Mousse d'Islande
+ racine de réglisse
+ racine de guimauve

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

NOUVEAUX

Compléments alimentaires

**90
GOMMES
rafraîchis-
santes**



Nez / Gorge



**Eucalyptus
Thym
Sureau
Vitamine C**



**Facilite
la respiration**

Coups de froid, changement de saison ?
L'hiver en toute sérénité

**DISPONIBLES DANS
TOUTES LES PHARMACIES
DU GRAND- DUCHÉ**

90 ANS
LEHNING
LABORATOIRES



Un mois pour la prévention et le bien-être!

Très chers lecteurs,

Novembre est là, et avec lui, nous glissons doucement vers l'hiver. Les jours raccourcissent, les feuilles tourbillonnent au sol, et les soirées au coin du feu sont de plus en plus tentantes. Mais NON NON NON, l'hiver n'est pas une excuse pour sombrer dans la paresse! Hors de question de jouer les loukoums sur le canapé, je vous ai à l'œil! Au contraire, c'est le moment parfait pour prendre soin de vous, vous revitaliser et vous préparer à affronter la saison froide avec énergie et positivité.

Ce mois-ci, nous avons choisi de mettre en lumière un sujet qui nous tient particulièrement à cœur: la santé masculine. Novembre, c'est aussi le mois de *November*, où des hommes du monde entier arborent fièrement leur moustache pour sensibiliser à des enjeux cruciaux comme le cancer de la prostate. C'est une occasion unique de s'informer, de se mobiliser, et de soutenir une cause essentielle qui touche de nombreuses vies.

Mais ce n'est pas tout! Nous vous avons également concocté une foule de conseils pour rester en pleine forme tout au long de l'hiver. Au programme: des recettes réconfortantes et nutritives, des astuces pour renforcer votre système immunitaire, ainsi que des idées d'activités pour rester actif malgré le froid. Parce que oui, même en hiver, il est tout à fait possible de rester dynamique et plein d'énergie!

Alors, prêts à affronter l'hiver avec le sourire? Rejoignez-nous dans cette aventure et découvrez comment prendre soin de vous et de vos proches avec enthousiasme et bienveillance.

À très bientôt, et prenez soin de vous!

Avec toute mon énergie et ma bonne humeur,

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.

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION



CNK-4269-387

**POUR LA JOURNÉE ET POUR LA NUIT,
SANS ALCOOL ET SANS SUCRE**



CNK-4269-395



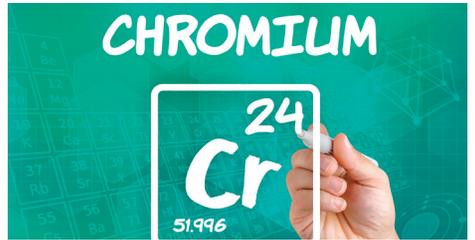
6

Dossier de soins partagé
Fin des CD: accédez à vos images médicales en ligne grâce au DSP!



8

Beauté
Comment adapter sa routine beauté à l'automne?



10

Conseils du mois

- Ne prenez pas de risque: faites le plein de vitamine D
- Dites HALT aux infections respiratoires
- Que savez-vous du chrome?

S o m m a i r e



14

Santé Masculine

Movember: comment participer au défi de la moustache?



16

Interview

Docteur Jean-François Wilmart
L' urologie: au coeur de la prévention et du traitement du cancer de la prostate



18

Enfance

Allaiter: c'est bon pour bébé et maman!



20

Païperleck

Soins, aides et soutien pour une meilleure qualité de vie à domicile



22

ADNL

Formation professionnelle en naturopathie



24

Sport

Le béhourd, une discipline hors du temps



26

Sortir

Ibrahim Maalouf, Indochine, Cosima von Bonin



28

Conférence

Les bienfaits de la musique pour freiner le déclin cognitif du grand âge



29

Recettes

• Velouté de courge
• Moelleux à la noisette

32

Exclusivités web

34

Concours

Restez connecté



lbh.lu

Fin des CD: accédez à vos images médicales en ligne grâce au DSP!



Bienvenue à la révolution numérique! Grâce au Dossier de Soins Partagé (DSP), vous accédez directement à vos résultats d'imagerie médicale en ligne. Radiographies, PET-scans ou mammographies, par exemple, sont désormais accessibles via un espace centralisé et sécurisé. Ce service améliore non seulement votre expérience en tant que patient, mais aussi la collaboration entre les professionnels de santé qui vous prennent en charge.

Pour rappel, le DSP est votre dossier de santé électronique, personnel et sécurisé qui regroupe vos informations médicales essentielles. Il permet à vous-même ainsi qu'à vos professionnels de santé de confiance d'accéder à vos données de santé, facilitant ainsi la coordination de vos soins.

Avec le DSP, le parcours de soins devient plus simple et efficace:

- **Accès facilité:** les résultats de vos examens d'imagerie sont déposés directement dans votre DSP, éliminant ainsi le besoin de gérer des supports physiques comme les CD. Un simple clic suffit pour consulter vos résultats à tout moment.
- **Disponibilité rapide:** une fois validés par le radiologue, vos résultats sont immédiatement disponibles dans votre DSP. Cette rapidité garantit une réactivité optimale dans le suivi de votre santé.
- **Réduction des examens redondants:** en centralisant toutes vos données médicales, le DSP permet aux professionnels de santé autorisés de consulter vos examens passés, évitant ainsi de répéter inutilement des examens déjà réalisés.

L'un des grands atouts du DSP réside dans son rôle de facilitateur pour les médecins qui vous prennent en charge. En effet, grâce à ce dossier centralisé, les médecins de votre choix ont directement accès à vos images médicales. Cela permet une prise en charge



plus fluide et plus cohérente, car les professionnels de santé peuvent suivre l'évolution de votre état de santé en temps réel, sans devoir attendre de supports physiques.

En intégrant le DSP dans votre parcours de soins, fini les CD, place à une gestion numérique, rapide et sécurisée de votre santé. ●

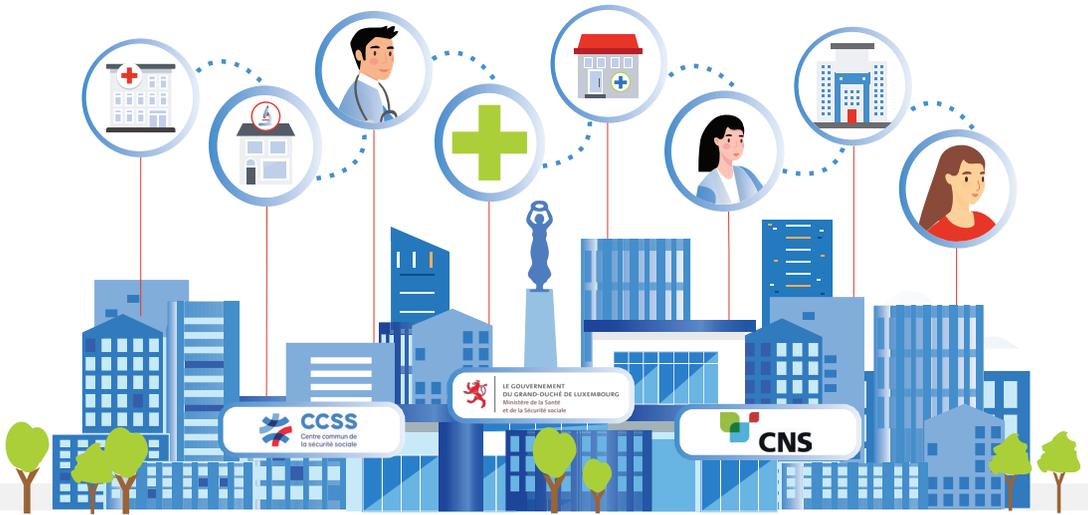
Plus d'infos sur www.esante.lu

eSanté
AGENCE
LUXEMBOURG

Agence nationale
des informations partagées
dans le domaine de la santé

Pensez à autoriser votre médecin à accéder à votre DSP afin qu'il puisse consulter vos résultats en temps réel. Scannez ce QR code pour télécharger le dépliant explicatif détaillant la marche à suivre.





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

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

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

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



Comment adapter *sa routine beauté* à l'automne?

Découvrez nos pages beauté riches en nouveautés: des soins pour bébés et enfants aux produits de maquillage et de soins pour les mamans, sans oublier les innovations en matière de soins des ongles et de nettoyage du visage. Plongez dans un univers de bien-être et de beauté pour tous.

Sandrine Stauner-Facques

Parlons bébés, enfants et mamans

Les bouts de chou ont leurs produits adaptés à leur peau sensible. *Klorane* a conçu un gel lavant doux au calendula: riche en agents hydratants, le gel nettoie, apaise et protège la peau et les cheveux délicats de bébé. Si vous voulez le chouchouter après le bain, *A-Derma* propose *Primalba* crème cocon qui est naturelle. Elle apaise, protège la peau de bébé et l'hydrate jusqu'au prochain bain.

Et comme bébé est lavé et hydraté, on va le parfumer avec une eau parfumée *Petit brin* de chez *Klorane* car on aime que les bébés sentent bon!

Pensons aux quenottes des enfants qui pourront utiliser la brosse à dents baby de chez *Elgydium* avec le dentifrice à la fraise givrée qui peut l'accompagner...

Pour les adultes, *Elgydium* présente son tout premier dentifrice solide anti-plaque, une petite révolution à croquer qui va faire pétiller votre hygiène bucco-dentaire! Chaque pastille est dotée de propriétés antibactériennes pour prévenir les problèmes de gencives et caries, tout cela grâce à 100% d'ingrédients d'origine naturelle.

Pour les mamans, c'est une nouveauté: l'Essentiel de *Mustela* propose un lait de soin multi-



actions pour répondre aux besoins de la peau de la future maman pendant la grossesse mais aussi en post-partum!

Bien nettoyer et purifier son visage

Tous les soirs, il est essentiel de bien nettoyer son visage pour enlever parfaitement le maquillage. Il reste souvent des traces de fond de teint et des résidus de pollution dans les pores. Pour améliorer cela, utilisez une huile nettoyante, suivie d'un gel nettoyant doux pour garantir une peau propre et saine. Une lotion tonique va parfaire votre routine. Un nettoyage en profondeur est crucial pour éliminer tous les résidus et maintenir une peau saine.

Voici justement une nouveauté *Weleda*: un nettoyage 100% naturel à l'hamamélis!



Weleda élargit sa gamme de nettoyeurs pour le visage avec trois nouveaux produits. L'huile nettoyante démaquillante, le gel nettoyant rafraîchissant et la lotion tonique purifiante sont 100% naturels.

Votre teint Mesdames

Couleurs de noir propose deux nouveautés. Prep & Prime Glow: une crème à hydratation puissante, qui maintient l'équilibre de la peau, à appliquer sur tout le visage avant le maquillage. Appliquez ensuite la CC Cream SPF 30 pour vous don-

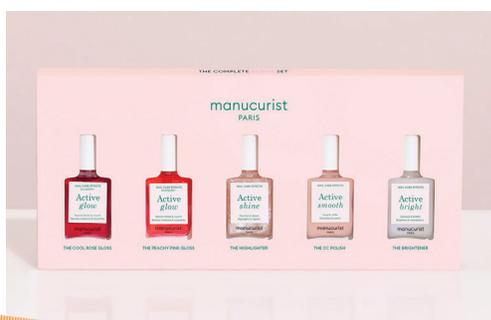


ner bonne mine (elle existe en 6 teintes). Cette CC Cream convient à tous les types de peaux et contient une protection solaire dont on a besoin toute l'année.

Vos ongles Mesdames

Découvrez les tous nouveaux soins *all-in-one*: Glow blueberry, Brightener, Highlighter et CC polish de *Manucurist*. Une gamme multifonctionnelle pour nourrir en profondeur et booster l'éclat de toutes les typologies et carnations d'ongles. Des produits efficaces et hybrides, sans compromis entre fini brillant et ongles en pleine santé. Chaque produit Active glow a été pensé pour répondre aux problématiques les plus communes des ongles: aspect terne, manque de brillance, stries et irrégularités... Un nouveau moyen d'en prendre soin tout en bénéficiant d'un effet bonne mine et «*clean nail*» ultra désirable. Adaptés à toutes les carnations, les vernis Active glow subliment l'éclat naturel de tous les ongles.

Les soins *Manucurist* se distinguent par leur formulation clean et vegan, l'utilisation d'ingrédients naturels et une approche respectueuse de l'environnement. Ils offrent des résultats professionnels tout en étant doux pour les ongles et la peau. ●



La rubrique d'Emilie



lbh.lu/3msy6

CHROMIUM

CONSEILS DU MOIS

Que savez-vous du **chrome**?

Le chrome aide au maintien d'une glycémie normale dans l'organisme et contribue à l'assimilation normale des nutriments. Mais de quel chrome parlons-nous? Toutes les sources ne se valent pas, et certaines formes de chrome sont tout à fait novatrices.

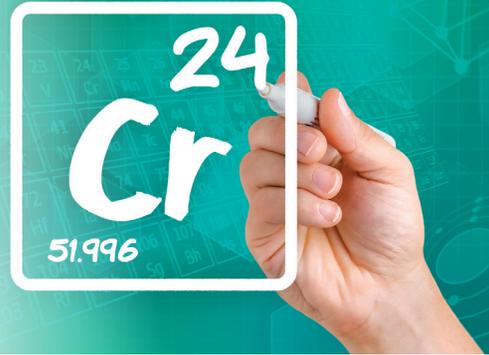
Pendant longtemps, on a pensé que le chrome faisait partie d'une substance appelée le facteur de tolérance au glucose (*Glucose Tolerance Factor, GTF*). On pensait également que ce *GTF* se composait de la vitamine B, de la niacine, des acides aminés glycine, cystéine, de l'acide glutamique ainsi que du chrome. Cette théorie n'a été que partiellement étayée et on n'a jamais prouvé l'existence de ce *GTF* dans l'organisme. En revanche, des recherches récentes ont montré qu'il existe une molécule unique de liaison au chrome, appelée **chromoduline**, différant légèrement du *GTF* mais présentant les mêmes caractéristiques.

Un minéral essentiel

Le chrome est un minéral essentiel qui contribue au bon fonctionnement du métabolisme des glucides, des lipides et des protéines. En outre, le chrome soutient des processus biologiques visant à maintenir un taux normal de glucose dans le sang. Des analyses diététiques réalisées en Scandinavie, en Angleterre et aux États-Unis ont démontré que l'apport moyen en chrome tournait autour de 30 à 40 µg par jour. De bonnes **sources naturelles** de chrome sont par exemple les crustacés, les noix, les raisins secs, la viande, les haricots ou encore le poivre noir, mais cela pourrait ne pas suffire pour bénéficier des bienfaits émergents du chrome.

Sédentarité et obésité

Vu l'influence favorable du chrome dans la régulation de la glycémie, on s'intéresse de plus en plus aux suppléments de chrome pour



aider la capacité de l'organisme à mieux gérer la glycémie.

L'EFSA (l'Autorité européenne de sécurité des aliments) recommande un apport journalier en chrome de 40 µg, tandis que l'OMS considère ce nutriment sans danger jusqu'à 250 µg. Cependant, le chrome inorganique offre généralement une faible biodisponibilité dans l'organisme.



C'est ce qui fait l'intérêt de *ChromoPrecise*®, des suppléments de chrome sous forme d'une levure de chrome organique liée aux cellules. Les comprimés de *Bio-Chromium*® *Pharma Nord* contiennent 100 µg de chrome élémentaire. Le chrome utilisé dans le *Bio-Chromium*® *Pharma Nord* est organique, ce qui signifie qu'il est lié à la levure et aux acides aminés naturels (levure de chrome). Sa biodisponibilité dans l'organisme est excellente, ce qui garantit qu'il sera jusqu'à 10 fois mieux absorbé que d'autres sources de chrome. Et comme tous les produits *Pharma Nord*, *Bio-Chromium*® est produit conformément à des protocoles extrêmement stricts. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

Acuitis



ÉVALUATION OFFERTE

De votre capital auditif



PRENDRE
RENDEZ-VOUS
+352 621 20 80 20

MAISON D'OPTIQUE ET D'AUDITION
ACUITIS LUXEMBOURG

Ne prenez pas de risque: faites le plein de *vitamine D*

Novembre: les stocks de vitamine D acquis durant l'été commencent à s'épuiser et ont du mal à se reconstituer.

Comment «faire le plein» pour soutenir l'immunité? Pensez ERGY D, pour les adultes comme pour les enfants.

Outre son rôle bien connu dans le maintien d'une bonne ossature et dans l'absorption et l'utilisation normales du calcium et du phosphore, la vitamine D contribue également au fonctionnement normal du système immunitaire des adultes et des enfants, à condition bien sûr d'avoir un apport suffisant et adapté en fonction de l'âge. Ce n'est donc pas sans raison que l'on constate alors une corrélation entre la chute des taux de vitamine D et les périodes de pics d'affections ORL d'octobre à avril.

Pourquoi ERGY D?

ERGY D apporte de la vitamine D3 issue de la lanoline, substance naturelle de la laine. Une fois extraite, la lanoline est exposée aux UVB pour



produire la vitamine D3, comme le fait notre peau à partir du cholestérol.

ERGY D est formulé avec de l'huile vierge de colza d'origine biologique, enrichie en vitamine E antioxydante pour une bonne préservation. Cette forme huileuse est idéalement absorbée, la vitamine D étant soluble dans l'huile.

Pour qui et à quelle dose?

ERGY D est recommandé lors de périodes hivernales ou à l'approche des mois de l'hiver, dans les périodes de manque de soleil, pour soutenir le fonctionnement normal du système immunitaire grâce à son apport en vitamine D.

Conseils d'utilisation:

- Nourrissons: 1 à 2 goutte(s) par jour;
- 18 mois à 10 ans: 3 à 4 gouttes par jour;
- >10 ans et adultes: 3 à 5 gouttes par jour

Dites **HALT** aux infections respiratoires

On l'a beaucoup aimé pour se protéger des virus pathogènes, notamment après la sortie de pandémie de Covid. Avec la grande vague actuelle d'infections respiratoires, Cystus 052 Infektblocker® peut redevenir notre allié face aux rhino-, corona-, influenza- et autres appellations qui font tousser.

Cystus 052 Infektblocker®, du laboratoire allemand *Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH*, fait partie des dispositifs médicaux. On laisse fondre dans la bouche et agir dans la cavité oropharyngée pour la prévention ou le traitement d'accompagnement de maladies virales et des infections bactériennes des voies respiratoires supérieures, notamment celles causées par les virus de grippe ou du rhume. Les polyphénols spéciaux contenus dans l'extrait de *Cystus 052®* enrobent un grand

nombre de ces agents pathogènes et les rendent ainsi inoffensifs directement dans la bouche et la gorge, avant qu'ils n'attaquent nos cellules. Agissant au bon endroit, au bon moment et contre tous les agresseurs, un tel extrait peut - en raison de l'absence d'effets secondaires - s'utiliser à titre prophylactique, tel un premier bouclier de défense contre les infections. Même au premier chatouillis dans la gorge, *Cystus 052 Infektblocker®* vous aide à tenir les agents pathogènes à distance et

Connaissez-vous aussi ERGYKID® infantiles?



ERGYKID® infantiles est un complément alimentaire constitué d'une synergie unique de 4 souches de lactobacilles et bifidobactéries scientifiquement sélectionnées pour leurs propriétés:

- *Bifidobacterium breve*
- *Bifidobacterium bifidum infantis*
- *Lactobacillus reuteri*
- *Lactobacillus rhamnosus GG*

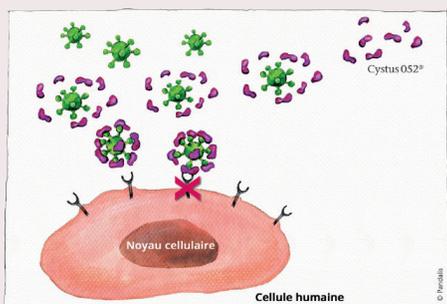
La vitamine D3 complète la formule et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants.

ERGYKID® infantiles pourra être conseillé pour contribuer à développer la flore par l'apport de lactobacilles et bifidobactéries naturellement présents dans le lait maternel: en accompagnement pour les enfants nés par césarienne et/ou non allaités; en soutien pour les enfants allaités.

dans l'alimentation (par exemple sur un bout de pain ou dans une vinaigrette). ●



Demandez conseil à votre pharmacien



CYSTUS 052 Infektblocker® enrobe les virus et les empêche ainsi de pénétrer dans nos cellules.

prévenir les maladies.

A utiliser dès le premier chatouillis dans la gorge ou à titre prophylactique, comme un premier bouclier de défense dans les lieux de foule. Et vous voilà parés pour les grandes manoeuvres hivernales! ●

KAdermin Spray®, l'innovation pour la cicatrisation des plaies



Protège les lésions cutanées et les écorchures

• Innovation

• Formule SCX brevetée

SCX poudre (complexe à base de dioxyde de silice activé par des ions d'argent et de la chlorhexidine), kaolin, silice, hyaluronate de sodium. Agent propulseur: mélange butane-propane.

• Erafures, brûlures & autres lésions cutanées

• Spray poudre pour une meilleure protection

KAdermin

Disponible en pharmacie

November: comment participer au défi de la moustache?



Chaque année durant tout le mois de novembre, *Movember*, également connu sous le nom de *Novembre Bleu*, encourage les hommes à se laisser pousser la moustache pendant 30 jours pour sensibiliser le public à des problématiques de santé masculine, notamment le cancer de la prostate. Il est important de noter que les barbes ne sont pas permises!

Sandrine Stauner-Facques

Qu'est-ce que Movember?

Movember a été créé en 2003 à Melbourne, en Australie, par la fondation *Movember Foundation Charity*. À l'origine, cette initiative a été lancée par un groupe d'hommes mené par les frères Adam et Travis Garone.

Le défi consiste à se laisser pousser la moustache pendant 30 jours afin d'attirer l'attention sur des enjeux de santé tels que le cancer de la prostate, le cancer des testicules, la santé mentale et la prévention du suicide. Les participants, surnommés «*Mo Bros*», cherchent également à récolter des fonds pour la recherche médicale.

Origine et évolution de l'événement

Depuis ses débuts, *Movember* a gagné en popularité:

- En 2005, l'événement reçoit le statut d'organisme de bienfaisance en Australie, avec les dons allant à la *Prostate Cancer Foundation of Australia*;
- En 2007, plusieurs pays, dont le Canada, l'Espagne, les États-Unis et le Royaume-Uni rejoignent le mouvement;
- La France participe pour la première fois en 2012;

“ Depuis sa création, *Movember* a levé plus de 719 millions de dollars et financé plus de 1.250 projets. ”

- Le Luxembourg a suivi en 2014, permettant aux hommes du pays de se mobiliser pour la santé masculine. Depuis lors, plusieurs événements locaux ont été organisés pour sensibiliser le public aux enjeux de santé, notamment des courses et des soirées thématiques;
- En 2018, *Movember* est célébré dans 20 pays avec plus de 320.000 participants.

Pourquoi se laisser pousser la moustache?

Movember vise à éveiller les consciences sur le fait que les hommes consultent moins souvent des professionnels de santé que les femmes. En encourageant les hommes à arborer une moustache, l'initiative cherche à lancer des discussions sur la santé masculine et à inciter des dons pour la recherche.

Comment participer?

Pour rejoindre le mouvement, les intéressés doivent s'inscrire sur le site officiel de *Movember*. Une fois inscrits, ils doivent commencer le mois de novembre rasés de près, afin de laisser pousser leur moustache. Pendant le mois, il leur est recommandé de partager des photos de l'évolution de leur moustache sur les réseaux sociaux et sur leur espace personnel, appelé «*Mo Space*». Les participants peuvent également solliciter des dons de la part de leurs amis et famille.

En plus de la moustache, les participants peuvent prendre part à des activités telles que des courses ou des marches, pour représen-



ter symboliquement les 60 hommes qui se suicident chaque heure dans le monde.

Comment faire un don?

Les dons peuvent être effectués via le site officiel de *Movember* - movember.com, avec la possibilité de soutenir une équipe ou un participant spécifique. Les fonds récoltés sont utilisés pour financer des projets de recherche sur la santé des hommes.

Quelques chiffres clés

Depuis sa création, *Movember* a levé plus de 719 millions de dollars et financé plus de 1.250 projets. Parmi les avancées notables, on trouve:

- En 2009, des recherches sur 25 types de cancer de la prostate;
- En 2011, la première cartographie du génome du cancer de la prostate;
- En 2016, un partenariat avec la *National Breast Cancer Foundation Australia* pour explorer les similitudes entre divers cancers.

Movember continue d'être un puissant moteur de changement et de sensibilisation sur des questions cruciales de santé masculine à travers le monde. ●

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

Polyphénoles complexes stables extraits de *Cistus × incanus* L. PANDALIS

 Une exclusivité de Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH



L'urologie: au cœur de la prévention et du traitement du cancer de la prostate

L'urologie est une spécialité médicale qui se concentre sur le diagnostic, le traitement et la gestion des maladies et des troubles de l'appareil urinaire chez les hommes et les femmes, ainsi que l'appareil génital masculin.

Sandrine Stauner-Facques

L'urologie est donc impliquée dans la détection et le traitement du cancer de la prostate, une cause majeure soutenue par *November*.

Pour en discuter, nous avons rencontré le Docteur Jean-François Wilmart, spécialiste en urologie au CHL.

Une spécialité complète et variée

Durant sa formation, le Docteur Wilmart a été attiré par l'aspect global de la spécialité qui intègre le dépistage, le diagnostic, le bilan et la prise en charge thérapeutique du patient.

En effet, un urologue réalise habituellement des échographies, des endoscopies diagnostiques, des bilans neuro-urologiques et est à même d'utiliser diverses techniques chirurgicales telles que l'endoscopie, la chirurgie conventionnelle, la laparoscopie et la chirurgie robotique.

“ L'urologie est une spécialité médicale vaste et incontournable dans la lutte contre le cancer de la prostate. ”

L'urologue est donc à la fois un médecin, un chirurgien qui s'investit aussi en andrologie, dans les maladies infectieuses de l'appareil génito-urinaire ainsi qu'en oncologie urologique.

La prévention et le diagnostic précoce

Le cancer de la prostate est souvent qualifié de «silencieux» au début. Les symptômes précoces peuvent inclure des troubles urinaires, tels qu'une fréquence accrue des mictions.

Ces symptômes doivent alerter les hommes, car ils peuvent indiquer des problèmes de santé prostatique. Les patients ont tendance parfois à minimiser ces signes, mais dans ces conditions il est opportun d'en parler avec son médecin généraliste ou de consulter un urologue.

Le dépistage du cancer de la prostate

Le dépistage du cancer de la prostate est généralement recommandé à partir de 50 ans, sauf pour les populations à risque génétique, qui devraient commencer dès 40 à 45 ans. Le dépistage ne se justifie pas réellement pour les hommes dont l'espérance de vie est inférieure à 10 ans.

Les options de dépistage incluent le dosage du PSA (*Prostatic Specific Antigen*), le toucher rec-





@Photo Paul Fogueueme

tal, une échographie endorectale et éventuellement une IRM qui justifiera la réalisation de biopsie (prélèvement de tissus prostatiques pour analyse microscopique).

Encourager le dialogue et le dépistage

Les hommes hésitent souvent à consulter pour des questions liées à leur santé masculine en raison de stéréotypes sociaux et culturels. En général, les hommes ont du mal à parler de ce genre de problèmes mais, en partie grâce à la médiatisation, cette situation change actuellement.

La société exerce une pression sociale sur les hommes, les freinant à parler ouvertement de leurs problèmes urogénitaux: les médecins doivent donc aller vers les patients pour les mettre à l'aise et encourager le dialogue.

Movember et la sensibilisation

Movember est un mouvement mondial qui sensibilise aux cancers masculins, y compris celui de la prostate. Ce mouvement utilise les

“ Le dépistage du cancer de la prostate est généralement recommandé à partir de 50 ans. ”

réseaux sociaux et les médias pour informer et encourager le dépistage. Il aide également à promouvoir la santé mentale des hommes, un aspect crucial dans la prise en charge des patients atteints de cancer de la prostate.

La dimension psychologique de cette pathologie est souvent sous-estimée et sa démarche thérapeutique peut être longue.

Les avancées en matière de traitement

Les dernières avancées en matière de traitement du cancer de la prostate incluent des améliorations dans l'hormonothérapie de deuxième ligne et dans les protocoles combinés d'hormonothérapie et de chimiothérapie.

La radiothérapie a également évolué avec de nouvelles modalités d'irradiation plus précises. Il faut évoquer l'apparition des traitements radiopharmaceutiques utilisés pour traiter les patients atteints d'un cancer de la prostate progressif et résistant à la castration, qui s'est propagé à d'autres parties du corps (métastases) et qui auraient déjà été pris en charge avec d'autres traitements contre cette maladie.

Les traitements sont de plus en plus personnalisés, adaptés à chaque patient en fonction de son état, de son âge et de sa qualité de vie.

L'utilisation de l'intelligence artificielle

L'intelligence artificielle commence à être utilisée dans le diagnostic radiologique mais le médecin doit rester le décideur de ce processus thérapeutique au sein de groupes pluridisciplinaires dans le cadre d'une approche thérapeutique holistique (globale).

L'urologie est une spécialité médicale vaste et incontournable dans la lutte contre le cancer de la prostate.

La sensibilisation et la médiatisation sont des étapes cruciales pour améliorer la prise en charge des patients. ●

Allaiter: c'est bon pour bébé et maman!



Le 22 novembre, ce sera la Journée internationale de l'allaitement. Donner le sein, est-ce réellement une pratique universelle? Pas vraiment... Chaque pays a ses croyances concernant cette pratique pourtant bénéfique autant au bébé qu'à sa maman.

Sabrina Frohnhofner

D'après les chiffres de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), seuls 40% des enfants de moins de six mois sont allaités exclusivement au sein, c'est-à-dire qu'ils ont pour seule alimentation le lait maternel. Depuis 2014, c'est obligatoire aux Emirats Arabes Unis; en Finlande, 99% des mères allaitent à la naissance contre 15% en Irlande. Au-delà de 6 mois, c'est la dégringolade, «alors que l'on peut poursuivre jusqu'aux deux ans de l'enfant sans négliger la diversification alimentaire», précise Agathe Becker d'Allaitement informations.

Des vertus indéniables

Le lait maternel est constitué à 88% d'eau. Il contient tous les nutriments et anticorps indispensables à la santé et au développement du nourrisson. Ses vertus ne sont plus à démontrer; pourtant beaucoup de femmes se refusent à donner le sein. «On parle de poitrine qui tombe, de douleurs, de regards... il y a encore trop de préjugés dans les pays développés», estime Agathe.

“ Le colostrum à la naissance est très riche en protéines, en vitamines et en minéraux. C'est de l'or pour votre bébé! ”

Moins de risques de cancer du sein

Pour le bébé, la tétée favoriserait la digestion et offrirait une meilleure immunité. L'allaitement est aussi bénéfique à la mère; l'utérus reprend sa place plus rapidement. À long terme, il réduit le risque de cancer du sein et des ovaires avant la ménopause et diminuerait l'ostéoporose. «On favorise aussi le lien mère-enfant, sans pour autant exclure le papa qui peut trouver ses moments à lui avec le nouveau-né autrement, lors du coucher par exemple ou durant la toilette, voire la lecture.» Vous l'aurez compris: les avantages de l'allaitement sont nombreux, «car c'est également économique, ne l'oublions pas».

Ça ne doit pas faire mal

Entre peur de mal faire et reprise du travail, la durée de l'allaitement reste très courte. La médiane est estimée à dix semaines, alors que les recommandations de l'OMS préconisent un allaitement exclusif pendant les six premiers mois. «Les principales raisons sont la douleur ou les crevasses, la fatigue et la reprise d'une activité professionnelle. Pour rappel, allaiter ne doit pas faire mal!». ●

Contact: lesateliersdagathe57@gmail.com ou allaitement-informations.org

Découvrez
notre gamme de
gommages à sucer
aux saveurs variées !



Disponibles
en pharmacie



aux
extraits de
plantes

à base de
gomme
d'acacia
naturelle

sans
sucre



LEHNING
LABORATOIRES

Soins, aides et soutien pour une meilleure qualité de vie à domicile



Päiperléck S.à r.l., une entreprise familiale luxembourgeoise, est active dans le domaine des soins depuis de nombreuses années 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 près de 1.200 collaborateurs au service de ses clients dans tout le Luxembourg.

Carlos de Jesus

Dès le début, l'entreprise familiale a mis en place un service mobile de soins et d'assistance à domicile, parallèlement à sa première résidence pour personnes âgées. Les petites voitures bleues avec des papillons jaunes ne passent pas inaperçues. Jour et nuit, elles sillonnent, depuis 15 ans déjà, les villes et villages du Luxembourg pour apporter soins, aide et soutien aux personnes qui ne peuvent plus vivre de manière autonome chez elles.

Un réseau national d'aides et de soins à domicile

Depuis, le réseau s'est étendu à 13 antennes, réparties sur tout le territoire, chacune responsable d'une zone géographique.

La taille des équipes dépend du nombre de patients à prendre en charge, mais comme le dit Charlotte Grandidier, responsable infirmerie du service de soins à domicile: «Nous

“ L'équipe pluridisciplinaire de Päiperléck assure une prise en charge complète des patients, de l'aide au quotidien à l'accompagnement en fin de vie, en passant par les soins infirmiers. ”

veillons à ce que nos équipes restent à taille humaine, car il est important pour nous que les différents patients ne soient pas confrontés à une nouvelle tête à chaque fois. Il ne faut pas oublier que nous entrons dans l'intimité des gens, et nous essayons de ne pas violer cette intimité».

Le personnel qualifié, multidisciplinaire et multilingue (luxembourgeois, français, allemand, portugais, etc.) est formé aux nouvelles techniques et approches de soins et intervient en fonction de l'état de santé et des besoins en soins individuels de chaque patient.

Ces équipes sont principalement composées de personnel soignant (infirmiers et infirmières), mais aussi de kinésithérapeutes, d'ergothérapeutes, de psychologues et de diététiciens. Elles peuvent intervenir régulièrement ou ponctuellement sous forme de rééducation dans tous les domaines de la vie quotidienne.

Vaste gamme de soins et de services

«Nous proposons un large éventail de soins et de services, ainsi qu'une assistance pour les problèmes quotidiens, adaptés aux besoins de nos clients et nous essayons toujours de leur



apporter une réponse satisfaisante. Ce soutien couvre les domaines essentiels de la vie, c'est-à-dire tout ce qui a trait à l'hygiène, à l'habillage, aux repas, etc., mais aussi l'assistance individuelle, l'accompagnement à des rendez-vous (médecin, administrations, etc.) ou pour faire les courses ou le ménage. Cela peut même aller jusqu'à proposer des lits de vacances», ajoute Charlotte.

Une grande importance est accordée à la satisfaction des clients. Cet aspect a toujours été au cœur de l'entreprise familiale. Chaque plainte, mais aussi chaque retour positif, est enregistré et analysé. Ces indicateurs de satisfaction s'adressent aussi bien aux clients qu'aux collaborateurs. En effet, pour avoir des clients satisfaits, il faut aussi avoir des collaborateurs satisfaits. Et en plus d'assurer la qualité des soins et des services, les retours des clients sont aussi une source de nouvelles idées. C'est le cas par exemple pour le volet bien-être.

Soins palliatifs avec le «Nuets Päiperléck»

Une autre composante du service de soins Päiperléck est une équipe spécialisée dans les soins palliatifs.

Le «Nuets Päiperléck» peut accompagner les patients jour et nuit dans tout le Luxembourg. L'équipe pluridisciplinaire de Päiperléck assure une prise en charge complète des patients, de l'aide au quotidien à l'accompagnement en fin de vie, en passant par les soins infirmiers.

Leur philosophie est d'établir une relation de confiance, de favoriser l'autonomie des patients et de les aider à vivre leur quotidien le plus agréablement possible. L'arrivée du chien de thérapie, Nours, a permis d'élargir l'offre de traitements et de thérapies (hypnose, réflexologie plantaire, sophrologie).

La prise en charge par le service d'aide et de soins Päiperléck est un bon moyen de maintenir les capacités physiques et cognitives afin de préserver l'autonomie et la qualité de vie.

L'objectif du réseau est de contribuer à la qualité de vie de ses clients en plaçant leurs besoins, leurs préoccupations et leurs attentes au centre de ses actions quotidiennes, à un niveau de qualité élevé et à leur entière satisfaction. ●



DÉCOUVREZ NOS RÉSIDENCES SENIORS

SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT

- CANACH (LE, SHPA)

SENIORENRESIDENZ PETITE SUISSE

- BEAUFORT (LE)

RÉSIDENCE LES JARDINS DE SCHENGEN

- SCHENGEN (LE)

SENIORENRESIDENZ EISKNIPPCHEN

- WEIDINGEN (LE)

SENIORENRESIDENZ AM PARK

- BISSEN (LE, SHPA, Appartements Seniors)

RÉSIDENCE PARC RONNWISS

- RODANGE (SHPA)

SENIORENRESIDENZ BEL-ÂGE

- ESCH-SUR-ALZETTE (Appartements Seniors)

Plus d'informations sur : www.paiperleck.lu



Formation professionnelle en *naturopathie*

L'Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL) propose un programme de formation en naturopathie innovant et complet, dispensé sur deux ans. La prochaine session débutera le 13 septembre 2025.

Leur approche

Le but a été de créer une école de naturopathie unique. La mission est de diffuser et d'enseigner la naturopathie, dans une pratique respectueuse de ses racines tout en étant résolument tournée vers l'avenir. L'approche ne cherche pas à s'opposer à la médecine moderne, mais à collaborer avec elle, intégrant les avancées scientifiques, nutritionnelles et les évolutions de notre mode de vie.

Riche des expériences vécues et des retours de ses étudiants des 5 premières promotions, un tout nouveau programme a été conçu pour répondre de façon encore plus concrète aux besoins des futurs naturopathes. Ainsi, le programme se décline sur 25 modules pour offrir une éducation holistique approfondie, adaptée à la vie active des participants grâce à des sessions organisées les week-ends.

Les valeurs qui guident cette école

L'équipe puise sa force dans la diversité de ses membres, chacun apportant ses compétences uniques et son engagement envers cette mission commune. Ils croient fermement que c'est en partageant leurs connaissances et leurs valeurs qu'ils pourront former des naturopathes d'excellence. Leur objectif est de former des

“ En optant pour l'ADNL, les étudiants s'engagent dans une formation de naturopathe axée sur un équilibre cas pratique-théorie. ”



praticiens dotés d'une base théorique solide et d'une approche multidimensionnelle; des thérapeutes qui s'attachent à soigner leurs clients mais également à en prendre soin. Grâce à leur méthodologie et l'expertise de leurs intervenants, les élèves exploreront le fonctionnement du corps humain système par système pour arriver aux pratiques naturopathiques à mettre en place et maîtriser les techniques à appliquer pour faire face aux déséquilibres.

Une formation pratique

- Le programme de l'ADNL met en avant une approche holistique de la santé, qui considère l'individu dans sa globalité.
- L'exercice du métier de naturopathe requiert non seulement une maîtrise approfondie des compétences fondamentales, mais également une intégration pratique et quotidienne de ces compétences. C'est pourquoi les enseignants et tous les experts reconnus dans leurs domaines respectifs participent activement à la conception des cours théoriques ainsi qu'à la mise en place des ateliers pratiques.
- Les séances se concentrent sur l'expérimentation, offrant à chaque élève l'opportunité d'appliquer immédiatement les connaissances acquises.



permettre aux étudiants de construire le socle de leur savoir naturopathique.

La seconde année porte sur la connaissance et l'approche naturopathique des désordres majeurs. Elle aborde une variété de maladies contemporaines, les connaissances scientifiques nécessaires à leur compréhension, l'approche de la médecine traditionnelle et l'étude des solutions naturopathiques adaptées, allant de la nutrition et de la phytothérapie à la gestion du stress et aux techniques de relaxation. Ces modules s'appuient sur l'analyse de cas réels et le développement de suivis naturopathiques. La façon dont les cours sont proposés permet aux élèves de solliciter les connaissances et compétences acquises en 1ère année grâce à la mise en situation basée sur les questions et cas pratiques abordés pendant les cours.

Comment sont composés les cours?

Les cours sont composés de 25 modules dispensés sur 26 week-ends.

La première année comprend les fondements de la naturopathie et ses grands principes, l'alimentation et la nutrition qui sont des piliers de la pratique naturopathique, ainsi que les bases de l'anatomie, les techniques physiologiques (aromathérapie, phytothérapie et gemmothérapie), l'hydrologie, le mouvement, la psychologie, l'énergétique, la psycho-physio-morphologie, le microbiote. Elle est consacrée à l'assimilation d'une vision globale des principes de la naturopathie et des principaux outils à la disposition du naturopathe afin de

Pourquoi choisir cette école?

Pour son approche globale et intégrative

Pour ses cours pratiques

Son expertise professionnelle

Ses formats de cours accessibles

Ses outils d'auto-évaluation

Ses supports de cours digitaux

En optant pour l'ADNL, les étudiants s'engagent dans une formation de naturopathe axée sur un équilibre cas pratique-théorie. ●

Formation
exclusivement
en PRÉSENTIEL



Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL)

DB Lifestyle Coaching

2, rue Camille Mersch - 5860 Hesperange

Tél. 1: +352 26 36 01 50 - Tél. 2: +352 621 30 84 34

www.academie-naturopathie.lu



Le *béhourd*, une discipline hors du temps

À mi-chemin entre le sport de combat et la reconstitution historique, le béhourd captive les passionnés de traditions chevaleresques. Des clubs existent dans 42 pays. Découverte.

Sabrina Frohnhofner

Héritage des joutes médiévales à pied, le béhourd n'est pas une simple reconstitution mais bien une discipline à part entière comparable aux sports de combat.

Quarante-deux clubs sont recensés dans le monde par la fédération *Historical Medieval Battle International Association* (HMBIA) dont plusieurs en France, un au Grand-Duché, les *Knights of Luxembourg*, et un en Belgique, *Les Dragons d'Armes*.

Béhourd est un mot dérivé du vieux français qui signifie tournoi ou lance. C'est aujourd'hui un sport, avec des règles officielles, des ligues et un classement.

Ce n'est pas uniquement un spectacle de reconstitution historique, même si de nombreux pratiquants participent aux fêtes médiévales, comme celles de Sierck en Moselle au mois d'août. Les armures, les blasons et les reproductions d'armes doivent toutefois être conformes à la réalité historique.

Un jeu de rôles avec des armes

Le béhourd, c'est quoi? Des affrontements cinq contre cinq dans une arène ou un combat seul à seul. Des rôles adaptés au physique de chacun (du Tank massif au Runner léger). Des armes en acier non tranchantes (hache, masse d'arme, fauchon et arme d'hast). Un mélange de lutte et de frappes pour amener les adversaires au sol. À savoir que tous les coups (ou presque) sont permis.

Une pratique très physique

Cardio, renforcement musculaire, escrime, séances de boxe et différentes techniques de combats sont développés lors des entraînements. Course à pied, pompes, abdos, fentes, squats et gainage complètent le tout.

Les séances d'entraînements sont conformes aux méthodes modernes des sports de combat comme la lutte, la MMA, la boxe ou le judo. À cela s'ajoutent des échauffements spécifiques en armure. Le crossfit et le powerlifting sont aussi utilisés. C'est donc un sport ultra complet.

Un équipement lourd et onéreux

Avant de combattre, il faut compter une bonne demi-heure pour s'équiper. Chaussures médiévales, veste matelassée, cagoule, casque, cotte de mailles... Les armures coûtent en moyenne 3.000 euros et pèsent entre 20 et 45 kg. Elles sont faites pour ceux qui ont déjà un peu d'expérience.

Il est tout à fait possible de s'exercer avec des armes en mousse et sans armure pour commencer. L'équipement est souvent prêté lorsqu'on débute. Puis, il s'achète au fur et à mesure.

La protection est leur priorité

Ce sport doit se pratiquer en club, pour des raisons de sécurité. Contrairement aux reconstitutions de batailles historiques, le béhourd est un sport régi par des règles et nécessite la présence d'arbitres.



Des compétitions à travers le monde

Né en Russie dans les années 1990, le béhourd est arrivé en France en 2011. Initialement pratiquées à cheval, ces compétitions ont connu un déclin à la fin du XIII^e siècle. Elles ont été ravivées au XV^e siècle par le roi René d'Anjou. Après cette période, les tournois sont tombés en désuétude, laissant place à la joute, puis sont réapparus grâce aux reconstitutions historiques qui se sont multipliées à travers le monde.

Le béhourd présente des compétitions internationales depuis 2005. Les Ukrainiens, les Russes et les Moldaves dominent cette discipline. En mai dernier, le championnat du monde s'est déroulé à Mexico. Quarante pays étaient en lice, avec une victoire des Américains face aux Français.

« Il ne s'agit pas d'un divertissement décontracté mis en scène par des geeks ou des comédiens, mais bien d'un sport extrême pratiqué par des athlètes », explique Edouard Eme, président de la Fédération française de béhourd. »

Afin de réduire les blessures, le matériel est soigneusement vérifié avant les batailles, toutes les armes sont émoussées, c'est-à-dire qu'elles ont perdu leur tranchant.

« Nous pratiquons un sport d'inspiration historique, où la règle qui prévaut est l'historicité visuelle. Nous ne sommes pas une équipe de reconstitutions et nous n'avons aucunement la prétention d'avoir des armures parfaitement historiques. En revanche nous pratiquons un sport de combat, donc la protection est vitale », précise le président du club Lotharii Regnum de Lorraine, une association qui existe depuis 2018 et rassemble vingt membres de Metz, Thionville et du Luxembourg.

« On compte deux femmes et des champions du monde dans nos rangs. » Voilà un sport loin d'être passé de mode. ●

SORTIR



MUSIQUE

Ibrahim MAALOUF

Après 17 albums et deux nominations aux Grammy Awards, Ibrahim Maalouf présente «T.O.M.A.» (*Trumpets of Michel Ange*), un projet musical innovant alliant folklore et modernité. «T.O.M.A.» est un album métissé, mélange d'influences orientales festives et nostalgiques. C'est aussi le nom d'une marque de trompettes créée par Ibrahim avec des fabricants français. Avec «T.O.M.A.», Ibrahim lance un projet ambitieux mêlant lutherie, culture française, pédagogie, album et scène, visant à rassembler autour de valeurs communes.

Jeudi 17 décembre au CHAPITO du Casino 2000 - Ouverture des portes à 19h et spectacle à 20h - casino2000.lu

EXPO

Cosima von Bonin

Cosima von Bonin (1962, Mombasa, Kenya) est notamment connue pour ses installations



© Cosima von Bonin, Hetero, 2020

sculpturales qui renvoient à la pop culture, au monde animal ou au cartoon, et pour le regard acerbe et plein d'humour qu'elle porte sur divers sujets de société. L'artiste allemande présentera des oeuvres produites au cours de ces dix dernières années. Le Grand Hall accueillera quant à lui une nouvelle installation, produite pour l'occasion.

Exposition jusqu'au 2 mars 2025 au MUDAM mudam.com



CONCERT

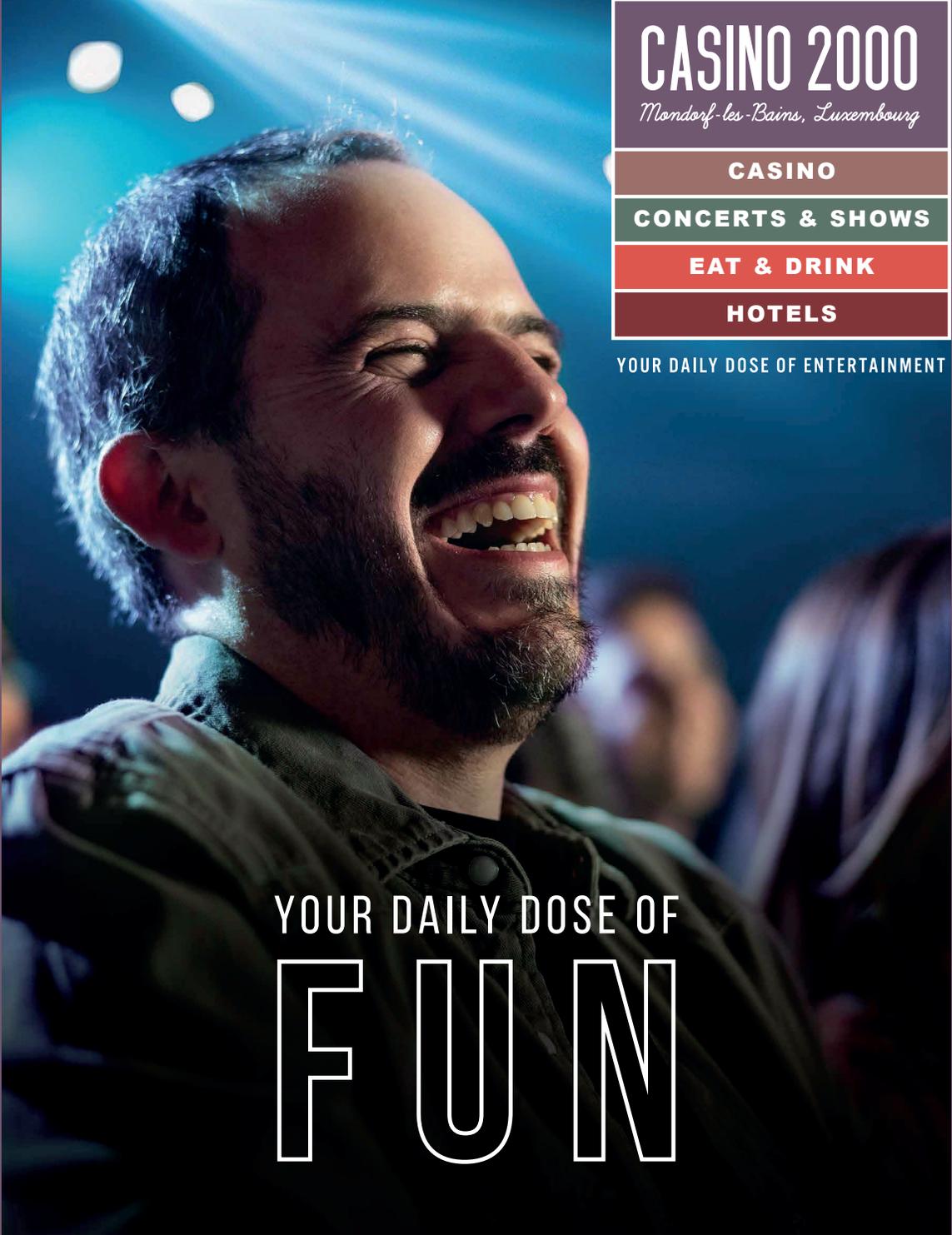
INDOCHINE, «Arena Tour»

Après leur dernière tournée en 2022, «Central Tour», qui a battu tous les records, le groupe Indochine revient en force en 2025 avec une nouvelle tournée qui promet d'être exceptionnelle à tous les niveaux. «Central Tour» a été un véritable phénomène:

- 417.799 spectateurs ont assisté aux concerts.
- Le concert a également été le premier au monde à être filmé live pour IMAX, atteignant la première place au box-office.

Les fans peuvent s'attendre à des performances mémorables et à une expérience musicale inoubliable.

Mardi 18, mercredi 19, vendredi 21 et samedi 22 février 2025 à 20h au Galaxie d'Amnéville - label-ln.fr



CASINO 2000

Mondorf-les-Bains, Luxembourg

CASINO

CONCERTS & SHOWS

EAT & DRINK

HOTELS

YOUR DAILY DOSE OF ENTERTAINMENT

YOUR DAILY DOSE OF

FUN

Chez CASINO 2000, on fait le plein d'émotions au quotidien.

Chaque jour, on vibre, on rit, on savoure, on voyage,

On découvre des lieux uniques tels que le restaurant Les Roses ou le Purple Lounge,

on vit des expériences inoubliables grâce à une line up qui fait rêver.

A vous les concerts, les one-man shows et les spectacles les plus fous.

Alors, on se voit quand ?

f @ y in

CASINO2000.LU

Les bienfaits de la musique pour freiner le déclin cognitif du grand âge

La Résidence Récital, résidence pour personnes âgées située à Merl, a lancé un cycle de conférences sur le bien-vieillir. La première intervention, animée par le Professeur Clara James, a porté sur les bienfaits de la musique pour freiner le déclin cognitif du grand âge.

Musique: un moteur de développement cognitif, sensorimoteur et cérébral tout au long de la vie

La Résidence Récital a eu le plaisir d'accueillir le Professeur Clara James, affiliée à la HES-SO et à l'Université de Genève, qui a partagé ses récentes recherches. Celles-ci démontrent que le cerveau humain reste malléable et plastique tout au long de la vie, même en vieillissant. «*Contrairement aux idées reçues, il est possible de stimuler son développement cognitif et sensorimoteur à tout âge*», a-t-elle expliqué.

Le Professeur James a souligné que la pratique musicale, notamment jouer d'un instrument, agit comme un puissant moteur de développement cognitif. «*Quand on pratique un instrument de musique, quasiment toutes les fonctions cognitives et les aires cérébrales associées sont activement sollicitées, et continuent à se renforcer, réduisant ainsi les effets du déclin naturel*», a-t-elle ajouté, reprenant l'adage «*Use it or lose it*».

Les recherches du Professeur James montrent également que la musique stimule spécifiquement les fonctions exécutives du cerveau, telles que la mémoire de travail, le contrôle de soi, la flexibilité mentale ainsi que des fonctions de haut niveau telles que la planification



et la pensée logique, tout en améliorant les capacités sensorimotrices. «*Jouer d'un instrument demande une coordination fine entre les mouvements et l'audition, renforçant ainsi la dextérité manuelle et l'intégration audio-motrice*».

Un moment privilégié à la Résidence Récital

Stéphanie Rondozy, Directrice de la Résidence Récital, a exprimé sa joie d'accueillir médecins, personnel soignant, résidents et familles des résidents pour ce moment privilégié. «*Le thème de cette conférence est en parfaite résonance avec le nom de notre établissement, Récital, qui incarne notre volonté de créer un environnement harmonieux. La musique, véritable fil conducteur de notre résidence, est un moyen privilégié d'enrichir la qualité de vie et de stimuler les facultés cognitives et cérébrales de nos résidents*».

Des recherches prometteuses pour le vieillissement en bonne santé

Selon le Professeur James: «*La musique, qu'elle soit pratiquée ou écoutée attentivement, offre un moyen accessible de stimuler le cerveau à tout âge, contribuant ainsi à un vieillissement en meilleure santé*» ●

Résidence Récital

Maison de repos et de soins - 19, Rue Johnny Flick - L-1550 Luxembourg-Merl - récital.lu



VELOUTÉ DE COURGE DE SANDRINE

L'astuce de Sandrine:
J'ajoute au milieu de chaque assiette une c à s de crème épaisse et des graines de courge pour décorer et donner un peu de croquant au velouté.



MOELLEUX À LA NOISETTE D'ANNE LEICK

L'astuce d'Anne:
Le sucre est remplacé par du miel et l'association noisettes et miel en fait un cake moelleux aux saveurs incomparables.



VELOUTÉ DE COURGE DE SANDRINE

Ingrédients

- 1 courge (butternut, potimarron, etc.)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 l de bouillon de légumes ou de volaille
- 200 ml de crème épaisse (facultatif)
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Muscade ou cannelle (facultatif)
- Graines de courge

Mode de préparation

- Éplucher et couper la courge, l'oignon, l'ail et les pommes de terre.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole.
- Ajouter l'oignon et l'ail, faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajouter la courge et les pommes de terre, faire revenir 5 min.
- Verser le bouillon, porter à ébullition, puis laisser mijoter 20 à 25 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter selon vos envies de la muscade ou un peu de cannelle.
- Mixer le tout avec un mixeur plongeur ou un blender.



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



MOELLEUX À LA NOISETTE D'ANNE LEICK

Ingrédients

- 130 g de farine
- 100 g de noisettes en poudre
- 80 g de miel crémeux
- 3 œufs entiers
- 1 sachet de levure chimique
- 2 sachets de sucre vanillé ou poudre de gousses de vanille
- 5 cl de crème liquide
- 100 g de beurre demi-sel
- Sucre glace (pour la présentation)



Mode de préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Beurrer et fariner un moule à gâteau (cake, moule à manqué, moule carré ou rectangulaire).
- Dans une terrine, mélanger le beurre mou avec le sucre vanillé et le miel de façon à obtenir une préparation crémeuse. Ajouter les œufs entiers un à un, bien mélanger entre chaque étape puis ajouter la farine et la levure mélangées, les noisettes en poudre et la crème liquide.
- Verser la préparation dans le moule. Glisser à four moyen pendant 30 min environ.
- Démouler le moelleux à la sortie du four et le laisser refroidir sur une volette à pâtisserie. Une fois refroidi, le saupoudrer de sucre glace.

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...



Vous les avez manqués?

Ne ratez pas ces articles publiés sur notre site letzbehealthy.be. Scannez le QR code pour lire en ligne et profitez-en pour vous inscrire à notre newsletter.

Ouvrage:

La faim émotionnelle



Vous mangez en fonction de vos émotions ou de votre humeur et non en fonction de votre faim ? Vos pulsions dictent votre alimentation ? Nous avons ce qu'il faut pour y remédier ! Achetez vite cet ouvrage qui contient de nombreux conseils utiles...

Le **Stomach Vacuum** pour avoir un ventre plat



Le stomach vacuum est une technique de renforcement musculaire qui vise à améliorer la posture, à renforcer les muscles profonds de l'abdomen et à affiner la taille. Cette méthode peut offrir de nombreux avantages pour la santé et la forme physique.

Formoline L112: une aide efficace pour perdre du poids

Formoline L112 contient une fibre alimentaire active d'origine naturelle, sous forme de comprimés: la **polyglucosamine L112**. Cette fibre d'origine naturelle a la particularité étonnante de fixer les graisses: 1 g de cette fibre fixe au moins 80 g de graisse et d'acides gras libres qui ne peuvent donc être absorbés par le corps.



La prise de Formoline L112 doit donc aussi s'accompagner d'une alimentation équilibrée, hypocalorique et saine, en veillant à éviter les aliments riches en sucre, comme les boissons sucrées, ainsi que l'alcool.

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

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

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

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

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.

Conseil de lecture: L'amour dans tous ses états



L'ouvrage *L'amour dans tous ses états* a été composé par Jean-Luc Mogenet, psychologue clinicien et ancien chef de service dans le médico-social. Il nous ouvre les portes de l'univers complexe de l'amour. Fort de trois décennies d'expérience, il partage une vision enrichie par sa pratique auprès de managers, d'entraîneurs sportifs, et de personnes en difficulté psychologique.



lbh.lu/718a8

Mise en valeur de votre bouche et de vos yeux



La mise en valeur de votre bouche et de vos yeux est importante. Les yeux, véritables miroirs de nos émotions, sont au cœur de notre communication quotidienne. À travers un sourire, un mot ou un regard, nous transmettons bien plus que des paroles. Prenez-en note...



lbh.lu/7iwqw

Les petits rituels quotidiens qui font du bien



Faire attention à soi est devenu une habitude et même une excellente habitude. Nous adoptons des rituels. Pour certaines, ces attentions se font au quotidien, pour d'autres, une fois par semaine. Peu importe, l'essentiel est de prendre du temps pour soi et avec les produits adaptés.



lbh.lu/yfmfj

La musique influence-t-elle l'humeur et le bien-être émotionnel?



La musique a toujours occupé une place centrale dans la culture humaine, transcendant les barrières linguistiques et culturelles. Mais au-delà de son rôle artistique et de son pouvoir de rassemblement, la musique exerce également une influence profonde sur notre bien-être émotionnel et notre humeur, alors ne nous en privons pas!



lbh.lu/cjumy

Garancia étend sa gamme Éclair de Lune



La production de mélanine est le principal mécanisme de défense de la peau contre les dommages causés par les rayons UV. Elle peut également être déclenchée par d'autres facteurs tels que la lumière bleue ou l'acné et cette crème est une bonne solution pour se protéger.



ibh.lu/nkl63

L'Essentiel de Mustela pour les jeunes mamans



Durant la grossesse et pendant la période du post-partum, le corps des femmes est soumis à des bouleversements dont elles gardaient jusqu'alors un silence presque honteux. Victime d'injonctions, c'est pourtant lui qui a cette faculté unique de porter la vie. *Mustela* a conçu des produits spécifiques pour accompagner les mamans.



ibh.lu/xii49

Rubedo, le nouvel élixir belge sans alcool qui titille les sens



Après Albedo, Amaro et Nigredo, la marque belge plusieurs fois primée présente la pièce maîtresse de son *Opus Magnum*: le spiritueux sans alcool Rubedo. Le dernier né n'est rien de moins que de la magie moderne grâce à la combinaison envoûtante d'arômes intenses, d'une palette de saveurs incroyablement riches et d'une sensation en bouche raffinée. Un savant mélange de science et passion.



ibh.lu/mrdbx

Le gant exfoliant, pour une peau radieuse



Dans notre salle de bain, peu d'accessoires sont véritablement indispensables. Pourtant, le gant exfoliant est incontestablement l'un de ces essentiels, et ce pour plusieurs raisons convaincantes. On l'a beaucoup vu dans la salle de bain de nos grands-mères et cela n'est pas pour rien...



ibh.lu/soqe0

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: 30/11/24



lbh.lu/concours

La Colère et l'Envie

L'auteur

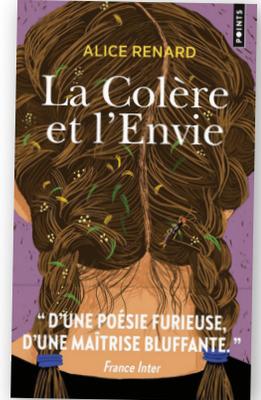
Alice Renard est connue pour ses débuts littéraires prometteurs. Elle a reçu le prix Goncourt du premier roman en 2023 pour son œuvre «*La splendeur des petites âmes*», qui a captivé les lecteurs et la critique avec son style poétique et sensible.

Son écriture aborde des thèmes tels que la fragilité humaine, les relations interpersonnelles et la quête de sens. À travers ses personnages souvent jeunes et vulnérables, elle explore les contradictions et les complexités de l'âme humaine.

L'ouvrage

C'est un roman qui explore les tensions intérieures et les émotions conflictuelles qui animent ses personnages principaux. L'ouvrage se concentre sur la relation complexe entre deux amis d'enfance, Émilie et Thomas, qui grandissent ensemble dans une petite ville. Leur lien est marqué par des sentiments ambivalents: une amitié forte teintée de rivalité, de jalousie et de désir inassouvi.

Le roman plonge dans l'exploration de la colère et de l'envie qui se développent au fil du temps entre ces deux personnages. Alors qu'Émilie connaît un succès rapide dans sa carrière, Thomas éprouve un mélange de frustration et d'admiration qui le pousse à remettre en question sa propre trajectoire. Cette dynamique crée une tension palpable tout au long du récit, offrant une réflexion sur la manière dont ces émotions, bien que destructrices, peuvent aussi être motrices dans la quête personnelle et la construction de l'identité.



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



FÛTS ET CUBES DE COLLECTE

des piles et accumulateurs

Nos **cubes à piles** sont disponibles gratuitement et à la demande dans tous les **centres de ressources** et à la **collecte mobile de la SDK**.



www.sdk.lu



www.ecobatterie.lu



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



Comment se porte votre valeur glycémique?



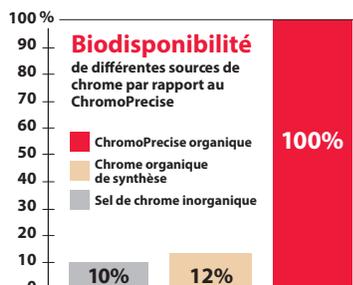
Bio-Chromium :

- Le chrome contribue à stabiliser le taux de sucre dans le sang
- Absorption jusqu'à 10 fois supérieure*
- 1 comprimé/jour pendant les repas aussi longtemps que nécessaire (4-6 mois)

Une absorption jusqu' à 10 fois supérieure*

Le chrome, lié organiquement à la levure de boulangerie, ChromoPrecise, est, selon l'EFSA, jusqu'à 10 fois mieux absorbé comparativement à d'autres formes de chrome inorganique ou de synthèse.

*EFSA: European Food Safety Authority est l'organisme de contrôle de la qualité sanitaire de l'alimentation de la communauté européenne.



Plus d'info?



- + Disponible en pharmacie dans des emballages de 60 (CEFIP 091815) et 150 comprimés (CEFIP 091816).