

Letz be healthy

GRATUIT

Heels dance:
l'art de danser
talons aux pieds



Un animal n'est pas
un cadeau de Noël!

Fêtes gourmandes :
se faire plaisir
sans culpabiliser!

Esthétique:
la revitalisation de la peau
sans injection

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

BEAUTÉ
Des cadeaux
parfaits pour des
fêtes réussies

«Sou schmaacht
Lëtzebuerg»:
l'excellence du terroir
luxembourgeois



**Écrans et petite
enfance:** impacts
sur le développement
des 0-3 ans

Stilaxx®

Stilaxx®
Toux sèche
Droge hoest

Pastilles contre la toux
Hoestpastilles

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

✓ Sans sucre / Suukerlos
✓ Cassis / Cassis bes 28 Pastilles

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

L'expertise auditive à votre service

Parce qu'offrir un **accompagnement personnalisé** chez **GrandAudition**, c'est allier le meilleur de la technologie à des réglages sur-mesure, avec sourire et bienveillance, continuons aujourd'hui et demain à prendre soin de la santé auditive de tous.

Et c'est justement parce que le besoin d'entendre est essentiel, que le service GrandAudition commence par un **bilan auditif entièrement gratuit**.

N'hésitez plus! Prenez contact dès maintenant auprès de Philippe Malchaire et Marco Antunes du centre **GrandAudition Ingeldorf**, au **+352 26 88 35**.

Pour en savoir plus



BILAN AUDITIF GRATUIT*

*Test non médical réalisé par un audioprothésiste. GrandAudition Ingeldorf - Centre commercial Cactus
4 route d'Ettelbruck - 9160 Ingeldorf   

GRAND/AUDITION



Santé, bonheur et optimisme

Pour vous, pour nous, pour chacun... c'est ce que nous vous souhaitons en cette fin d'année.

En ce mois de décembre, prenons soin de nous et de nos proches. Plus que jamais, essayons de faire plaisir, par un cadeau, par une attention, par un mot gentil. Un mot pour lequel le papier fait son retour en force. Artistiques, festives, calligraphiques ou tout simplement assemblées avec cœur en famille, les cartes de vœux que l'on croyait perdues reviennent pour dire l'amour et l'amitié.

Pour *Letz be healthy* aussi, c'est le moment idéal pour remercier tous ceux qui nous accompagnent, mois après mois. Nos annonceurs, nos partenaires, d'abord, qui nous soutiennent depuis bientôt dix années. Eh oui, en 2025, nous fêterons les dix ans de votre magazine santé préféré dans les pharmacies luxembourgeoises, mais aussi les salles d'attente, les centres sportifs, les crèches et les nombreux autres lieux qui mettent aujourd'hui *Letz be healthy* à la disposition de leurs visiteurs.

C'est pourquoi, en 2025, nous aimerions vous donner, chères lectrices, chers lecteurs, l'occasion de mieux connaître notre équipe et nos partenaires. Car autour des signatures et des visages qui vous sont familiers, *Letz be healthy* c'est avant tout une équipe que je tiens à remercier chaleureusement et qui s'associe à ma plume pour vous souhaiter d'excellentes fêtes de fin d'année, et vous donner rendez-vous mi-janvier pour notre prochain numéro.

Dr Eric Mertens, mais aussi et surtout Sandrine, Nathalie, Christine, Caroll, Sabrina, Aurane et toute l'équipe de votre pharmacie...



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.

ACL

mif[ki]do

**Avec la carte ACL
offrez un peu de sérénité
pour les fêtes**



**La carte ACL pour vos proches :
la mobilité en toute tranquillité
au Luxembourg et en Europe 24/7**

**Votre
assistance
en toutes
circonstances**



Plus d'infos sur acl.lu

S o m m a i r e



6 Beauté

Des cadeaux parfaits pour des fêtes réussies



8 Esthétique

PRX-T₃₃: la revitalisation de la peau sans injection

10 Conseils du mois

- Quand le ventre fait mal
- Flavonoïdes, vitamines B6 et B12 et chrome
- Sale temps pour le sommeil
- L'incontournable PROPOLIS



14 CHL

Écrans et petite enfance: les impacts sur le développement des 0-3 ans



18 Terroir

«*Sou schmaacht Lëtzebuerg*»: l'excellence du terroir luxembourgeois



20 Nutrition

Fêtes gourmandes: se faire plaisir sans culpabiliser!



23 Recettes

- Risotto courges butternut aux aïelles
- Cake à l'orange version Buntcake



28 Bien-être

Notre corps est-il trop acide?



30 Animaux

Un animal n'est pas un cadeau de Noël!

26 Soins à la personne

Centre de formation continue «Päiperléck Formation a.s.b.l.»

32 Sport

Heels dance: l'art de danser talons aux pieds

25, 36 Exclusivités web

34 Sortir

38 Concours

Des cadeaux parfaits pour des *fêtes réussies*

Les fêtes approchent et il est temps de trouver les cadeaux pour vos proches ou pour vous! Découvrez notre sélection de jolis calendriers de l'aveut et de coffrets beauté. Ce sont non seulement de belles surprises, mais aussi des soins de qualité.

Sandrine Stauner-Facques



Les calendriers de l'aveut

Les fêtes approchent et avec elles, l'excitation des calendriers de l'aveut! Super sympas, beaux et utiles, ces calendriers sont devenus incontournables pour patienter jusqu'à Noël. On peut aussi les offrir à Noël et débiter l'ouverture quand bon nous semble, cela n'est pas interdit! Préparez-vous à découvrir des trésors cachés derrière chaque fenêtre, c'est fun.

Nous adorons le calendrier *Nuxe*. Cette année, nous avons droit à une nouvelle version, tout en carton recyclable, réduisant son empreinte plastique. Son design rose scintillant et ses rubans dorés renferment 24 cases remplies de soins visage, corps, cheveux et parfums emblématiques de la marque.

Nous avons aussi trouvé très beau le calendrier *French Beauty*. Découvrez une sélection unique, variée et ultra-généreuse de soins visage, maquillage, parfum, soins du corps et soins capillaires, de 18 marques. Parmi les 24 produits, vous profiterez de 9 produits full size, 11 produits en format voyage et 4 échantillons clean, vegan et made in France.

Le calendrier de l'aveut *Let it Glow* (on apprécie le jeu de mots) de *Manucurist* contient des vernis à ongles Green™, des vernis makeup & soins Active™, des soins pour les ongles et les mains, et tous les indispensables de la manucure. C'est une édition extra-limitée pour réveiller l'éclat naturel de vos ongles et vous accorder un moment *self-care*. Précisons que ce sont des produits full size et pas des miniatures.

De jolis coffrets

Nous avons craqué sur ce bonbon! «*La fabrique à gourmandises*», la nouvelle collection de Noël de *Bernard Cassière*. Ce coffret est une édition limitée et s'avère être une ode à la nostalgie et au luxe. C'est un pur bonheur avec ses deux produits qui donneront à votre peau et à vos lèvres un coup d'éclat pendant les fêtes de fin d'année. Allez, on vous dit tout: il contient la Crème Nuage de Barbe à papa, une crème hydratante pour le visage, et Délice de pomme d'amour, une huile à lèvres sublimatrice. C'est franchement trop mignon, non?

Chez *Caudalie*, on reste plus classique mais cela reste intemporel et on aime aussi! Nous



et le déodorant protection 24h en 50ml. Les hommes qui n'iront pas se l'acheter seront ravis de le recevoir, c'est certain, car ce sont trois essentiels au parfum boisé.

On pense même à vos enfants



Pour sa nouvelle édition, le coffret *Musti* voit double et se décline en deux versions: la première dans des tons naturels très chaleureux d'ocre et de terre et la se-

conde habillée de coloris plus pastel. Dans les deux, vous retrouvez l'eau de soin parfumée mythique *Musti* dans un joli flacon tout rond, accompagnée de son doudou en peluche. À glisser sous le sapin ou à offrir pour fêter une naissance. Et *Musti* est doux pour la planète car le bourrage de la peluche est composé d'un matériau issu du recyclage de bouteilles plastiques. Le coffret et l'étui de l'eau de soin sont en carton provenant de forêts gérées durablement et imprimés avec des encres à base d'huiles végétales.

Du maquillage de qualité Made in Belgium



La marque *Couleurs de noir* évite les ingrédients nocifs, répertoriés dans sa «blacklist», pour minimiser les réactions allergiques et offrir des soins optimaux. Elle propose des cosméceutiques, des produits de maquillage contenant des ingrédients actifs qui nourrissent et protègent la peau.

La marque vise à mettre en valeur la beauté naturelle tout en améliorant la santé de la peau. Elle est née du constat d'un manque d'options de maquillage adaptées aux peaux sensibles. Nous avons flashé sur ce magnifique coffret «*Love is our strength*» créé en édition limitée et conçu par la princesse Delphine de Saxe-Cobourg. Le coffret est composé du mascara F-Oxy noir, d'une ombre à paupières en stick, d'une huile à lèvres et d'un stylo yeux noir. ●



avons sélectionné pour vous le coffret Thé des Vignes qui contient une eau fraîche, un gel douche et une crème mains et ongles. Puis le Coffret Solution Fermeté... La routine idéale pour prolonger la jeunesse de votre peau avec la crème Cachemire redensifiante et deux soins offerts (la crème tisane de nuit et le soin liftant regard).

Pour les hommes

Ce coffret intitulé «*Exclusivement Lui*» contient: *Nuxe* men gel multi-fonctions hydratant 50ml, le gel douche multi-usages 200ml



PRX-T₃₃: la revitalisation de la peau sans injection

Qui n'a jamais rêvé de stopper le temps, de paraître plus jeune et d'avoir meilleure mine sans avoir recours à la chirurgie ou aux injections? Avec les avancées en esthétique médicale, il est désormais possible de bien vieillir tout en préservant la beauté naturelle de la peau.

Sandrine Stauner-Facques/André Theismann

Les solutions non invasives offrent une alternative sûre et efficace pour paraître plus jeune et avoir meilleure mine sans les contraintes et les dangers des procédures invasives.

Un produit incroyable chez Medistetix

Le PRX-T₃₃ est un produit innovant et breveté. Imaginez pouvoir rajeunir votre peau sans les inconvénients des injections. C'est désormais possible grâce à ce produit révolutionnaire développé par le Dr Castellana (dermatologue et Directrice Scientifique GPQ Srl) après 10 ans de recherche clinique.

Cette formulation innovante, brevetée à l'échelle internationale, pénètre en profondeur dans la peau sans nécessiter de procédure invasive en stimulant la production de collagène de manière naturelle et indolore.

Bien vieillir naturellement

N'avez-vous jamais rêvé de suspendre le temps, de rajeunir sans chirurgie ni injections? Les avancées en esthétique médicale permettent aujourd'hui de vieillir avec élégance tout en préservant l'éclat naturel de votre peau.

Les solutions non invasives représentent une alternative sécurisée et performante pour retrouver une apparence plus jeune et un teint éclatant, sans les inconvénients et les risques associés aux procédures invasives.

Une formulation de pointe

Le PRX-T₃₃ combine des ingrédients de haute qualité:

- TCA 33%;
- peroxyde d'hydrogène (H₂O₂);
- acide kojique 5%.



AVANT

APRÈS 6 séances

Cette formulation brevetée à usage topique n'est pas un peeling, mais un biorevitalisant cutané indolore, conçu pour pénétrer la peau en profondeur et stimuler la production de collagène sans nécessiter d'injections. Ces 3 ingrédients combinés agissent de manière synergique pour offrir une solution qui améliore la texture, la luminosité et la fermeté de la peau, tout en réduisant les signes de vieillissement et les imperfections.

Les avantages du PRX-T33

- **Sûr et efficace:** Plus de 8 millions de traitements réalisés dans le monde sans effets secondaires enregistrés.
- **Résultats immédiats:** Peau lumineuse et repulpée dès le premier traitement avec un effet «coup d'éclat» instantané.
- **Innovant:** Régénération cutanée sans injection, sans éviction et sans douleur.
- **Global bestseller:** Distribué dans plus de 60 pays et plébiscité par plus de 40.000 dermatologues, médecins esthétiques et professionnels dans le monde.

“ Découvrez la révolution non invasive pour revitaliser la peau avec le PRX-T₃₃. ”



Indications et utilisations

Le PRX-T₃₃ est indiqué pour:

- les principaux signes du vieillissement cutané: rides, ridules, irrégularités de teint et de texture, élastose cutanée;
- photovieillissement;
- pores dilatés;
- cicatrices atrophiques (acné, varicelle...);
- vergetures récentes;
- amélioration globale de la qualité de la peau;
- soin «coup d'éclat» et prévention du vieillissement cutané chez les plus jeunes.

Le procédé d'application

- 1. Préparation:** Il est nécessaire de bien nettoyer la zone de peau à traiter et la sécher soigneusement.
- 2. Application:** Le PRX-T₃₃ est appliqué sur la peau en massant manuellement la zone selon une technique spécifique. 2 à 5 pas-

sages sont utiles jusqu'à l'obtention d'une fermeté visible et/ou palpable.

- 3. Nourrir et protéger:** La praticienne applique sur le visage la crème WiQo nourrissante et hydratante pour peaux sèches afin de rétablir le film hydrolipidique et restaurer la barrière naturelle de la peau.

Un traitement pratique et efficace

Le PRX-T₃₃ offre une application simple et aisée, avec des traitements qui ne durent que 15 minutes. Pour obtenir un résultat durable, le protocole recommandé consiste à réaliser une série de 3 à 5 séances successives, espacées de 7 à 10 jours. Notez que l'amélioration cutanée se fait de manière progressive et cumulative, avec des effets se stabilisant après 3 à 5 séances pour une durée de 6 à 8 mois selon le patient. Le PRX-T₃₃ se combine aisément aux principales procédures médicales esthétiques, agissant comme une base préparatoire pour améliorer les résultats et augmenter la satisfaction des patients. Ce traitement peut se faire seul ou en parallèle d'une cure avec l'appareil EXION. Les résultats sont dans ce cas encore meilleurs. Le PRX-T₃₃ de WiQo® représente une avancée majeure dans le domaine de l'esthétique médicale. Avec sa formulation innovante et ses résultats immédiats, il offre une solution sans injection, sans éviction et sans douleur pour une peau lumineuse et repulpée. Plébiscité par des milliers de professionnels à travers le monde, le PRX-T₃₃ est le choix idéal pour ceux qui recherchent une solution esthétique efficace et sans contraintes. ●

PRX-T₃₃[®]

WiQo

Une solution non invasive sûre et efficace pour paraître plus jeune et avoir meilleure mine sans danger



MEDISTETIX

MEDISTETIX

66-68 Route d'Arlon - L-8210 Mamer

Tél : +352 28 70 38 88 - info@medistetix.com



Quand le ventre fait mal

Jusqu'à une personne sur cinq souffrirait de troubles intestinaux chroniques. Ce problème touche deux fois plus les femmes que les hommes, et on le désigne sous le nom de colon irritable, ou syndrome d'intestin irritable, et ce sans aucune anomalie visible des organes. On parle d'une maladie «fonctionnelle».

Les symptômes varient selon les personnes. Ils évoluent par poussées et sont entrecoupés de périodes de rémission.

Certaines seront plus sensibles à la diarrhée, d'autres seront au contraire plus facilement constipées. D'autres enfin souffriront en alternance de diarrhée et de constipation, avec aussi des périodes de selles normales.

Ces troubles fonctionnels intestinaux affectent la qualité de vie quotidienne, avec des manifestations multiples: douleurs, flatulences, ballonnements, urgences... Mais aussi des manifestations non digestives: fatigue, douleurs lombaires, maux de tête, ventre qui gargouille, etc.

D'où cela provient-il?

On incrimine de multiples mécanismes et facteurs de risque: troubles de la motilité de l'intestin, hypersensibilité, facteurs émotionnels, alimentaires, hormonaux. Mais on sait aussi que le microbiote intestinal joue un rôle

clé dans la survenue et la persistance de ces soucis digestifs. Et notamment par l'entremise d'une inflammation et d'une hyperperméabilité de la muqueuse intestinale.

Que faire pour retrouver le confort intestinal?

Les laboratoires *Nutergia* sont reconnus pour leur expertise dans le domaine du microbiote. Pour retrouver un confort intestinal et aider la muqueuse intestinale, ils proposent 2 solutions complémentaires: ERGYPHILUS confort et ERGYPROTECT confort.

ERGYPHILUS confort est une synergie unique de 5 souches de lactobacilles et bifidobactéries rigoureusement sélectionnées, qui contribuent à l'équilibre du microbiote intestinal (transit accéléré et/ou ralenti, ballonnements). ERGYPHILUS confort contient également de la vitamine B3, qui contribue à une muqueuse intestinale saine. Parfait pour rééquilibrer la flore.



Flavonoïdes, vitamines B6 et B12 et chrome

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

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

CITREX® associe ces extraits naturels d'agrumes, notamment la naringine et la naringénine, au chrome, qui contribue au maintien d'une glycémie normale, et aux vitamines B6 et B12,

qui contribuent à un métabolisme énergétique normal. A la clé, des effets bénéfiques sur les triglycérides, le cholestérol, la glycémie à jeun, le poids et la masse grasse.

CITREX®, support aux mesures hygiéno-diététiques

Combiné à des mesures hygiéno-diététiques, CITREX® est la réponse idéale pour toutes les



Stilaxx®

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION



ERGYPROTECT confort est une association unique de nutriments de la muqueuse intestinale et de plantes apaisantes. La formule apporte de la glutamine et de la vitamine B2, composant structurel et fonctionnel des muqueuses, en particulier celle de l'intestin, et associe la camomille et la mélisse, pour le confort digestif. L'oignon, la camomille et le curcuma apportent aussi des antioxydants protecteurs de la muqueuse.

ERGYPROTECT confort est recommandé en cas de stress ou d'alimentation inadaptée, ainsi que chez les personnes souffrant de transit irrégulier avec gênes digestives, lors de la prise de certains médicaments, ou dans des cas d'intolérances alimentaires diverses. Formulé sans gluten et sans sulfites, ERGYPROTECT confort convient en effet particulièrement aux personnes hypersensibles ou intolérantes. ●



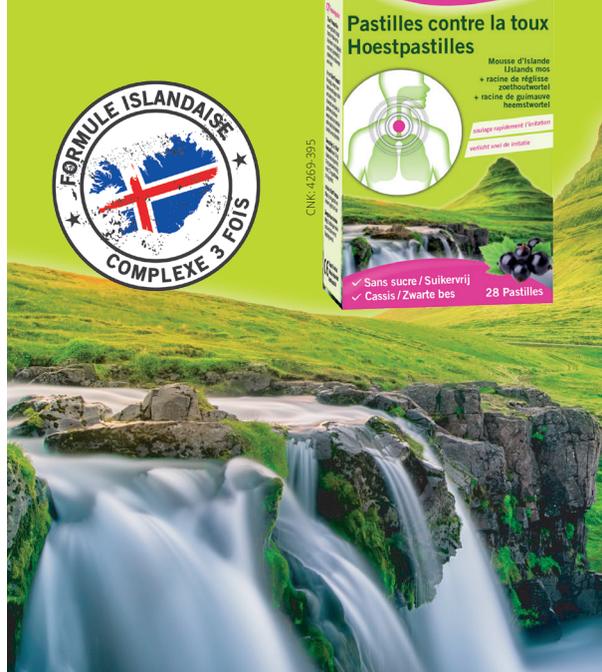
CITREX® se prend à raison de 2 comprimés par jour, avec le petit déjeuner et le dîner. Il faut compter trois mois de traitement pour améliorer les paramètres du syndrome métabolique, en complément des mesures diététiques.

personnes qui veulent mettre tous les atouts de leur côté pour perdre du poids et améliorer leur prise de sang. En combinaison avec une alimentation équilibrée et une activité physique, chez certains patients, l'amélioration obtenue peut parfois éviter de devoir recourir à des médicaments hypolipémiants. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

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



Sale temps pour le *sommeil*

Examens scolaires, travail posté, alternance de congés et de fêtes: chez les jeunes comme chez les adultes, la période de fin d'année est souvent synonyme d'horaires de sommeil décalés. Or, notre corps aime la régularité.

Chez beaucoup de personnes, ce chamboulement des rythmes perturbe le sommeil, ce qui engendre facilement un cercle vicieux et une accumulation de manque de sommeil. Ainsi, saviez-vous que ce n'est qu'après huit jours que notre corps s'adapte à un changement d'horaire?

Heureusement, il est possible d'aider la récupération d'un sommeil réparateur, avec le soutien de la mélatonine, l'hormone du sommeil. La mélatonine est produite naturellement à la

tombée de la nuit par l'hypophyse, une toute petite glande au cœur du cerveau. Cependant, les horaires irréguliers peuvent perturber la sécrétion de mélatonine, et nous avons du mal à passer de la veille au sommeil. C'est là qu'un complément de mélatonine peut nous aider à remettre notre organisme à l'heure.

Bio-Melatonine Complex de *PharmaNord* contient de la mélatonine à absorption très rapide, à laisser fondre sous la langue. Il assure un niveau normal de mélatonine en 10 à 20 minutes. ●



L'incontournable PROPOLIS

La gamme PROPOLIS des laboratoires SoriaBel, au miel de montagne, c'est 14 extraits de plantes, sans alcool, sans colorants ni arômes ajoutés. Pour un soutien naturel et un effet apaisant sur les voies respiratoires, en sirop, en pastilles ou en spray pour la gorge.



Le sirop contient du plantain, de l'eucalyptus et de la guimauve qui soutiennent les voies respiratoires. Le plantain et la sauge adoucissent la gorge. L'échinacée, le cassis et le sureau soutiennent l'immunité.

Le sirop de propolis de *SoriaBel* est composé d'extraits liquides brevetés et turbodynamiques, qui contiennent jusqu'à 2 fois plus d'ingrédients actifs que les extraits fluides traditionnels. Il peut être utilisé pour apaiser les voies respiratoires et la gorge et soutenir l'immunité, convient aux enfants et peut être utilisé lors de l'allaitement et de la grossesse.

Enfin, la gamme PROPOLIS comprend également des pastilles à la propolis, avec un extrait de propolis de haute qualité et des plantes telles que la myrrhe et le sisymbre pour apaiser la gorge, ainsi qu'un spray pour la gorge, avec un délicieux goût miel-citron, enrichi de plantain et de guimauve, pour soulager et apaiser les irritations.



 Demandez conseil à votre pharmacien

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

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.
- **Eraflures, brûlures & autres lésions cutanées**
- **Spray poudre pour une meilleure protection**

KAdermin

Disponible en pharmacie



Écrans et petite enfance: les impacts sur le développement des 0-3 ans

À l'ère du tout numérique, où les écrans occupent une place centrale dans notre quotidien, une question importante se pose: quel impact ont-ils sur les plus jeunes, et notamment sur les enfants de moins de 3 ans? C'est dans ce contexte que l'Unité Petite Enfance du service de pédopsychiatrie du CHL, représentée par le Dr Catherine Avaux (pédopsychiatre), Margaux Bonte (psychologue) et Delphine Plumier (psychomotricienne), a pris l'initiative d'organiser une conférence intitulée «Écrans et petite enfance: impacts sur le développement des 0-3 ans», dans le cadre de la Semaine de la Santé Mentale.

Les effets néfastes des écrans

La période 0-3 ans est une étape charnière pour le développement neurologique de l'enfant. Dr Catherine Avaux, pédopsychiatre au CHL, explique: «Depuis les années 2000, on sait que **le cerveau se fa-**

“ Les écrans, à cet âge, peuvent entraîner chez l'enfant des connexions neuronales insuffisantes ou anarchiques. ”

çonne en fonction des expériences vécues et de l'environnement. L'enfant naît avec un grand nombre de neurones, mais tous ne sont pas encore interconnectés. Ces connexions débutent pendant la grossesse et se renforcent en fonction des expériences de l'enfant. Certaines connexions se consolident, tandis que celles qui ne sont pas utilisées disparaissent, un phénomène connu sous le nom de «l'élagage synaptique». Cette **plasticité cérébrale**, bien qu'elle perdure tout au long de la vie, est particulièrement active entre le moment où l'enfant est dans le ventre de sa mère et l'âge de 25 ans. **Cette**



De gauche à droite : Margaux Bonte (psychologue), Delphine Plumier (psychomotricienne) et Dr Catherine Avaux (pédopsychiatre)

période est également fragile parce que le tout-petit est entièrement dépendant de son environnement pour comprendre ce qui se passe autour de lui et en lui.»

Concernant **les écrans, à cet âge, ils peuvent entraîner chez l'enfant des connexions neuronales insuffisantes ou anarchiques.**

Dr Avaux: «*Les stimuli numériques activent une petite partie des neurones, au détriment des autres, entraînant ainsi un déséquilibre dans le développement cérébral. Chaque moment passé devant un écran est un moment en moins pour l'enfant d'explorer et de développer d'autres capacités essentielles (langage et communication, mémoire et concentration, motricité fine et globale,...). Sur le plan psychologique, l'enfant, submergé de stimuli sans filtres pour les gérer, met en place des mécanismes de défense pour se protéger. Cela peut entraîner des troubles du comportement (troubles de l'oralité lors des repas avec écran, ...) et de la régulation émotionnelle (agitation, irritabilité, agressivité,...). Dans les cas les plus sévères, certains enfants manifestent des comportements qui rappellent l'autisme (syndrome EPEE), bien qu'ils ne soient pas diagnostiqués comme autistes. Une exposi-*

tion excessive peut aussi conduire à une forme de dépendance liée à la libération de dopamine lors de l'exposition.»

Quelles sont les recommandations?

Pour favoriser un neurodéveloppement sain de l'enfant, il est recommandé aux parents de/d':

- éviter d'exposer les enfants aux écrans avant 3 ans;
- ne pas laisser la télévision allumée en arrière-plan;
- éviter les contenus éducatifs sur écran avant 6 ans;
- prendre conscience de leur propre utilisation des écrans.

Margaux Bonte, psychologue dans le service de pédopsychiatrie du CHL, a souligné l'importance des interactions sociales, précisant que **«l'enfant n'apprendra jamais aussi bien que dans l'expérience directe avec un adulte».**

L'impact du jeu sur le développement des nourrissons et des enfants

Avec l'avènement de la psychanalyse, des figures comme Sigmund Freud, Mélanie Klein

et Donald Winnicott ont mis en lumière l'importance du jeu dans le développement psychique, notamment chez les enfants. Leurs travaux ont également permis d'intégrer le jeu dans les psychothérapies infantiles, en reconnaissant sa valeur thérapeutique.

Le jeu est bien plus qu'un simple passe-temps pour les nourrissons et les jeunes enfants. À travers le jeu, les enfants explorent, apprennent et interagissent avec le monde qui les entoure, ce qui leur permet de s'épanouir à plusieurs niveaux:

- développement sensori-moteur;
- développement affectif;
- développement cognitif et intellectuel;
- développement global et construction de soi.

Qu'est-ce que jouer entre 0 et 3 ans?

Proposer régulièrement des activités ludiques variées et adaptées à l'âge de votre enfant est essentiel pour son épanouissement et son développement global.

Les jouets à regarder

Le visage humain est le **premier stimulus qui attire l'attention du nourrisson**. Il est donc important de favoriser les interactions en face à face, surtout durant les deux premiers mois.

Le jeu Caché-Coucou, à l'aide d'un foulard ou des mains, est particulièrement bénéfique, car il suscite le plaisir de l'inattendu et du suspense, développe des compétences comme le langage et la mémoire, aide à comprendre l'objet permanence (les objets continuent d'exister hors de vue) et favorise les interactions sociales et le partage du jeu.

Dans le parc ou le lit, placez des **objets avec des traits épais et nets, des couleurs**

“ À travers le jeu, les enfants explorent, apprennent et interagissent avec le monde qui les entoure. ”

vives, des éléments brillants, des objets en mouvement.

Les jouets à écouter

Faites écouter au bébé la **voix humaine**, des comptines et chansons, des musiques douces et rythmées, ainsi que les sons du quotidien.

En ce qui concerne les activités autour du langage, encouragez-le en nommant les objets ou actions, par exemple «*Où est papa?*», en accentuant les mots-clés avec intonation et gestes, en menant de courtes conversations en face à face et en chantant des comptines ou en lisant des livres illustrés.

Les jouets à toucher

Cela inclut des activités comme le portage et les massages, ainsi que la manipulation d'objets: à partir de 4 mois, le bébé peut saisir une petite balle et apprendre à tenir et frapper des objets.

À 10-11 mois, il pourra remplir et vider des contenants. Privilégiez des objets en plastique pour éviter les blessures et encouragez-le à toucher ses pieds.

Les jeux psychomoteurs

Les bébés passent par trois grandes phases: à plat (jusqu'à 6 mois), où l'on encourage les enroulements et la préhension; retourner (à partir de 4-6 mois), où l'on stimule le passage du ventre au dos; et les déplacements, où le bébé apprend à s'asseoir, ramper puis marcher.

Les jeux sensoriels et d'imitation

Proposez des expériences sensorielles avec de la peinture, de l'eau (avec précaution), du sable ou de la pâte à modeler. Encouragez les premières imitations avec des poupées, des peluches ou reproduisant des tâches de la vie quotidienne. ●

**NOUVEAU
EN PHARMACIE**

Aveeno®

LE POUVOIR DE L'AVOINE POUR LES PEAUX SENSIBLES

Soulage les
peaux très
sèches en
60 secondes



Pour les peaux sensibles



Cliniquement prouvé

«Sou schmaacht Lëtzebuerg»: l'excellence du terroir luxembourgeois

«*Sou schmaacht Lëtzebuerg*» est une campagne qui a été créée en 2009 afin de promouvoir les produits issus de l'agriculture, de l'horticulture et de la viticulture luxembourgeoise.

Sandrine Stauner-Facques



«*Sou schmaacht Lëtzebuerg*» est une campagne de sensibilisation et d'information visant à mettre en avant les produits alimentaires issus de l'agriculture, de la viticulture et de l'horticulture luxembourgeoises.

Expliquons le concept

Cette campagne a été initiée en 2009 par la Chambre d'Agriculture en étroite collaboration avec le Ministère de l'Agriculture (qui subventionne une partie de la campagne). Elle a pour objectif de donner plus de visibilité aux produits du terroir luxembourgeois. Elle vise également à informer les consommateurs sur la diversité des produits agricoles locaux et sur les avantages

indéniables du locavorisme, un mouvement qui encourage la consommation de produits alimentaires cultivés ou produits localement.

Si les produits traditionnels de l'agriculture luxembourgeoise, tels que la viande, les produits laitiers, les vins et créchants, ainsi que les eaux-de-vie, sont bien connus et appréciés pour leur qualité exceptionnelle, il est important de noter que de nombreux producteurs luxembourgeois se sont diversifiés au cours des dernières années. Ils ont réussi à développer des produits remarquables qui méritent vraiment d'être mis en lumière.

En effet, l'agriculture luxembourgeoise a de quoi séduire les plus exigeants des gourmets.

Pourquoi adhérer à cette campagne?

Adhérer à «*Sou schmaacht Lëtzebuerg*» permet aux établissements de se démarquer en valorisant les produits locaux, d'attirer une clientèle exigeante et en plus de bénéficier d'un soutien institutionnel.

La convention permet de:

- **Valoriser les produits locaux:** mettre en avant les produits agricoles, viticoles et horticoles luxembourgeois.
- **Attirer des clients exigeants:** proposer des plats variés et créatifs à base de produits de saison, répondant aux attentes des consommateurs soucieux de la qualité et de l'origine des produits.
- **Gagner en visibilité:** utiliser le logo «*Sou schmaacht Lëtzebuerg*» pour signaler leur engagement en faveur des produits locaux, ce qui peut attirer une clientèle sensible à ces valeurs essentielles.
- **Assurer la transparence:** informer clairement les clients sur l'origine et la qualité des produits utilisés, renforçant ainsi la confiance des consommateurs.
- **Bénéficier d'un soutien institutionnel:** recevoir un certificat d'adhésion et du matériel de promotion, et figurer sur la liste des adhérents publiée sur le site web de la campagne.

Les points forts de la campagne «Sou schmaacht Lëtzebuerg»

Le concept favorise plusieurs aspects importants:

- Économie locale;
- Circuits courts;
- Saisonnalité;
- Transparence;

Le site web

Il est clair et pratique pour les utilisateurs. Ainsi, les consommateurs disposent d'onglets décrivant:

- **La campagne** «*Sou schmaacht Lëtzebuerg*»;
- **Les produits** classés par catégories (viandes, produits laitiers, fruits et légumes, produits céréaliers, boissons et autres...). Chaque catégorie dispose de sous-catégories. C'est ultra précis, on y trouve tout ce que l'on peut y chercher;
- **Les producteurs référencés** (liste qui évolue en permanence);
- **La gastronomie** avec les restaurants engagés mais aussi les crèches, les maisons relais, les maisons de soins, certains hôpitaux, des auberges de jeunesse, des écoles, des restaurants d'entreprises;
- On y trouve des **recettes** avec une cuisine du terroir;
- Une description **des labels luxembourgeois** qui sont à découvrir.

Grâce au site, le consommateur peut donc voir ce qui est produit au Luxembourg et par qui! Ainsi, il peut aller acheter les produits en direct auprès des producteurs. Quoi de plus fantastique que de connaître les producteurs de ce que l'on va manger, c'est très appréciable.

- Diversité;
- Durabilité;
- Solidarité.

Ces aspects montrent comment «*Sou schmaacht Lëtzebuerg*» contribue à une consommation plus responsable et bénéfique pour tous les acteurs de la chaîne alimentaire. ●



Sou schmaacht Lëtzebuerg

Savourez le Luxembourg

www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu
info@sou-schmaacht-letzebuerg.lu
Tél.: +352 31 38 76-1



Fêtes gourmandes:

se faire plaisir sans culpabiliser!

Les fêtes de fin d'année sont synonymes de moments joyeux en famille ou entre amis, mais elles peuvent aussi être une période difficile pour celles et ceux qui souhaitent maintenir un poids stable. Découvrez comment profiter des délices de Noël tout en restant en forme avant et après les festivités. Préparez-vous à savourer chaque bouchée sans regret!

Sandrine Stauner-Facques

Préparation avant les fêtes: le secret des gourmands malins

Avant de plonger tête baissée dans les plats festifs, il est crucial de se préparer. Adoptez une alimentation équilibrée et riche en nutriments quelques semaines avant les fêtes. Privilégiez les fruits, légumes, protéines maigres (voir encadré) et grains entiers (avoine, quinoa, riz et blé complets, sarrasin, millet,...). Cela vous permettra de créer une réserve de bien-être et d'énergie pour affronter les excès à venir.

Pensez également à augmenter votre activité physique. Non seulement vous brûlerez des calories, mais vous renforcerez également votre système immunitaire, essentiel en période de fêtes.

C'est quoi les protéines maigres?

Viandes maigres

- Poulet, dinde, bœuf maigre, porc maigre (comme le filet de porc)

Poissons et fruits de mer

- Saumon, thon, cabillaud, crevettes, moules

Produits laitiers faibles en gras

- Lait écrémé ou demi-écrémé, yaourt et fromage blanc natures faibles en matières grasses ou à 0%

Œufs

- Blancs d'œufs (les jaunes contiennent plus de graisses et de cholestérol)

Légumineuses

- Lentilles, pois chiches, haricots noirs ou rouges, flageolets

Produits à base de soja

- Tofu, tempeh, edamame

Noix et graines

- Amandes, noisettes, graines de chia, graines de lin, de tournesol... À manger en petites quantités car elles contiennent des graisses saines mais sont caloriques

Pendant les fêtes: savourer sans excès

Le jour J est arrivé et la table regorge de mets alléchants. Pas de panique! Notre conseil est de savourer chaque bouchée sans se goinfrer et de manger en conscience. Prenez le temps de manger lentement et de déguster. Une autre astuce consiste à ne pas arriver affamé à table. Prenez un petit encas sain avant le repas, comme un œuf dur ou quelques de noix.

Rester actif

L'exercice physique est essentiel pour maintenir un poids stable. Essayez de trouver du temps pour faire de l'exercice, que ce soit une marche active, une séance de rameur ou même quelques kilomètres sur votre vélo d'intérieur. Et n'oubliez pas les cours en ligne, que nous mettons sur notre site dans notre rubrique «LetzMove», qui peuvent être utiles!

Après les fêtes: retour à la normale en douceur

Les fêtes sont passées et il est temps de reprendre de bonnes habitudes. Pas de régime drastique, mais plutôt un retour en douceur à une alimentation équilibrée. Intégrez des activités physiques légères ou plus rigoureuses pour éliminer les excès (selon votre niveau de forme physique).

Pensez également à bien vous hydrater et à consommer des aliments riches en fibres pour aider votre système digestif à se remettre des excès. Les smoothies verts, les soupes de légumes et les salades composées sont d'excellentes options pour reprendre de bonnes habitudes alimentaires.

Plaisir et bien-être, le duo gagnant

Les fêtes de fin d'année sont synonymes de partage, de convivialité et de plaisir. Il est tout à fait possible de se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé. Avec un peu de préparation et quelques astuces, vous pouvez savourer chaque instant sans culpabiliser. Alors, profitez des délices de Noël et commencez la nouvelle année en pleine forme! ●

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»

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



RISOTTO COURGE BUTTERNUT AUX AIRELLES

L'astuce de Sandrine:

Quand le risotto est cuit, j'ajoute deux grosses cuillères de crème fraîche épaisse afin que mon risotto soit plus onctueux, crémeux et savoureux.



CAKE À L'ORANGE VERSION BUNDTCAKE... SUPER MOELLEUX ET ULTRA RAPIDE

L'astuce d'Anne:

Après l'avoir démoulé, je saupoudre mon gâteau de sucre glace afin de le rendre encore plus joli.



RISOTTO COURGE BUTTERNUT AUX AIRELLES

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de riz Arborio
- 200 g de courge butternut
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- 1 l de bouillon de légumes
- 100 ml de vin blanc
- 50 g de parmesan râpé
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Persil frais (pour la décoration)
- 2 grosses cuillères de crème fraîche épaisse (facultatif)
- 100 g d'airelles séchées



Mode de préparation

- Émincer l'oignon et hacher l'ail.
- Éplucher la courge butternut et la couper en petits dés réguliers.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive dans une grande poêle ou une casserole.
- Y ajouter le riz et le faire revenir dans la même poêle jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Ajouter le vin blanc et le laisser s'évaporer.
- Ajouter les dés de courge butternut crus dans la poêle avec le riz.
- Ajouter le bouillon de légumes chaud, une louche à la fois, en remuant constamment jusqu'à ce que le riz soit cuit (environ 20-25 min). Continuer à ajouter du bouillon au fur et à mesure que le riz l'absorbe.
- Quelques minutes avant la fin de cuisson, ajouter les airelles séchées et le parmesan râpé.
- Assaisonner avec sel et poivre.
- Décorer avec du persil frais avant de servir.

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



CAKE À L'ORANGE VERSION BUNDTCAKE... SUPER MOELLEUX ET ULTRA RAPIDE

Ingrédients

- 2 oranges moyennes ou 3 petites non traitées
- 250 g de farine
- 180 g de sucre de canne
- 3 œufs
- 15 cl d'une bonne huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)

Mode de préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Râper le zeste des oranges et en presser le jus dans un saladier.
- Dans un autre saladier, mélanger les œufs et le sucre (réserver 2 càs de sucre). Ajouter le jus et les zestes d'orange, mélanger.
- Incorporer la farine, la levure et le sucre vanillé, mélanger. Terminer avec l'huile et le sel. Bien amalgamer le tout.
- Huiler un moule à cake, poudrer du sucre réservé et verser la préparation dans le moule que vous aurez choisi.
- Enfourner pour 40 min.



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





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.

La magie des fêtes avec **Acqua di Parma**



Acqua di Parma célèbre les fêtes avec la collection *Venetian Holiday*, une collaboration exclusive avec la designer India Mahdavi. Inspirée par l'excellence artisanale du verre de Murano, cette collection propose des flacons en édition limitée et numérotée, déclinés en cinq nuances vibrantes, ainsi que des vases uniques, façonnés à la main.



lbh.lu/rsf68

Senteurs d'ailleurs - Coffrets magiques et calendriers de l'avent



Pour cette période magique, *Senteurs d'Ailleurs* propose une sélection exclusive de produits de beauté, de coffrets haut de gamme ou encore de calendriers de l'avent luxueux. Que ce soit pour offrir ou simplement pour se faire plaisir, il est possible de découvrir une multitude d'idées cadeaux qui raviront tous les goûts.



lbh.lu/2h9i0

LES FÊTES IRRÉSISTIBLES C'EST CHEZ DELHAIZE



1 Poire
Piqabooo

3 Kumquats
250 g

5 Papaye

7 Caramboles

2 Pitaya

4 Mangoustan
250 g

6 Caviar de citron vert

8 Litchis

LES FRUITS

La fin de l'année coïncide avec la saison des fruits exotiques. Avec des noms étranges comme kiwano, pitahaya ou mangoustan, ils apportent des saveurs étonnantes à vos petits plats et desserts. Profitez-en!



Centre de formation continue «Päiperléck Formation a.s.b.l.»

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

Carlos de Jesus

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

Une meilleure formation du personnel soignant

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

La responsable et le personnel du centre de formation croient fermement en une approche holistique de la formation, qui combine à la fois les compétences techniques les plus avancées et une plus grande sensibilité aux aspects émotionnels et interpersonnels des soins. Le programme de formation équilibré vise à transmettre les compétences pratiques nécessaires pour prodiguer des soins sûrs et efficaces, tout en encourageant la compassion et l'empathie qui sont au cœur de toute interaction significative. Les programmes sont ré-

gulièrement mis à jour, soit en raison d'obligations légales, soit sur la base de l'expérience, du vécu personnel et du retour d'information du personnel soignant.

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

Un programme élaboré par des experts

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

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

Une formation pour tous

Qu'il s'agisse du personnel soignant, du personnel de cuisine, du personnel d'entretien ou du personnel administratif, toute per-

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



Laura Defloraine

cluent des simulations, des études de cas et des exercices interactifs pour se préparer à des situations réelles, et utilisent des outils efficaces pour faire face aux situations.

De plus, l'équipe est complétée par une enseignante de luxembourgeois qui se concentre sur les besoins des employés afin de pouvoir communiquer dans la langue maternelle des clients.

Acquisition et amélioration des compétences

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

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

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



Delphine Szamasi

Anaïs Lambinet

sonne intéressée et motivée est la bienvenue. Il est important que tous ceux qui sont en contact avec les patients soient en mesure de fournir des services de qualité, avec compassion et compétence, car ils jouent tous un rôle crucial dans le bien-être des personnes qui ont besoin d'aide.

L'équipe est composée de formateurs et de professionnels de la santé expérimentés, qui possèdent une vaste expérience dans le domaine des soins de santé et de la formation. Qu'ils soient infirmiers, thérapeutes, diététiciens, orthophonistes, psychologues, kinésithérapeutes, ingénieurs, informaticiens ou autres, ils ont à cœur de transmettre leur expertise. Ils sont là pour accompagner les apprenants dans leur parcours, répondre à leurs questions, les inspirer et raviver la flamme pour ces métiers parfois difficiles. Convaincus que l'apprentissage est plus efficace lorsqu'il est pratiqué, les sessions de formation in-



Päiperléck 
FORMATION A.S.B.L.

Notre corps est-il *trop acide*?

Notre environnement menace quotidiennement notre équilibre acido-basique. Pour fonctionner correctement, nous devons maintenir un pH qui ne soit ni trop acide, ni trop alcalin.

Sandrine Stauner-Facques/Coralie Piaia

L'équilibre acido-basique dépend particulièrement de l'alimentation et du mode de vie que l'on mène. Les aliments ingérés, pendant la digestion, se transforment en substances qui acidifient l'organisme ou l'alcalinisent.

Les causes de l'acidose

Plus l'hygiène de vie est acidifiante (excès alimentaires, repas indigestes, stress quotidien, manque de sommeil...), plus il est difficile pour l'organisme de compenser. Les capacités de neutralisation sont limitées et les risques d'une acidification globale de tout l'organisme peuvent conduire à des troubles dangereux pour la santé.

La consommation d'alcool, l'excès de viande rouge, les fritures, les produits ultra-transformés, le tabac, certains médicaments, le manque d'hydratation, le stress, la fatigue et la sédentarité (mais aussi trop de sport) contribuent à l'acidose. Nous ne sommes pas tous égaux, certains ont de grandes capacités à tamponner les acides et de bonnes réserves minérales tandis que d'autres seront plus sujets à la déminéralisation et donc à l'acidose.

“ Il est possible de tester soi-même son pH urinaire grâce à des bandelettes que l'on achète en pharmacie. ”

Comment déceler une acidose?

Le corps humain est fait pour maintenir un équilibre entre acidité et alcalinité. Le pH sanguin ne varie que très peu et est légèrement basique. Un pH neutre se situe aux alentours de 7 sur une échelle de 0 à 14. 0 correspond au plus acide et 14 au plus alcalin.

Il est possible de tester soi-même son pH urinaire grâce à des bandelettes que l'on achète en pharmacie.

Le pH urinaire est donc un indicateur mais n'est pas 100% fiable car il est fluctuant et dépendant de notre alimentation les jours précédents. Il serait utile de faire ces tests régulièrement pour avoir une vision plus précise.

Coralie nous parle de 4 signes cliniques révélateurs d'une acidose:

1. Fatigue importante et manque d'énergie.
2. Troubles digestifs.
3. Inconfort articulaire et/ou musculaire.
4. Faiblesse du système immunitaire.

Ces signes peuvent aussi aller en faveur d'une surcharge d'acides:

- Perte de cheveux ou la texture qui change (cassants, fourchus, ternes).
- Ongles striés et cassants.
- Soucis récurrents au niveau des dents, des gencives (caries, aphtes).
- Frilosité, extrémités froides.

Solutions pour diminuer l'acidité?

Il est important de travailler sur 3 axes complémentaires:

Axe 1: Alimentation et hydratation

Misez sur des aliments qui basifient comme les légumes verts, les jus de légumes, les fruits de saison, le pollen frais, les aromates et épices, les dattes, amandes et bananes qui sont très riches en potassium, les graines germées, la noix et l'eau de coco...

Mangez digeste, brut, de saison et varié! Cuisinez le plus possible vous-même. Ainsi, vous savez de quoi est composée votre assiette. Plus votre alimentation sera riche en vitamines et minéraux et moins les acides auront de place dans votre organisme.

Évitez ce qui est particulièrement acidifiant: alcool, tabac, café, sodas, plats préparés et ultra transformés, viande rouge en grosses quantités, charcuterie, céréales raffinées, produits laitiers, fromage, chocolat, biscuits industriels et les fritures.

Et buvez suffisamment d'eau de qualité, les reins éliminent les acides via l'urine.

Axe 2: Activité physique

Il est capital de pratiquer une activité physique régulière. Pourquoi? Car cela agit positivement sur le pH (avec l'activation de la respiration et la transpiration qui favorisent l'élimination des



déchets acides et l'oxygénation des cellules). Notez que les poumons peuvent évacuer jusqu'à 90% de l'excès d'acides, ce qui va diminuer l'acidification de l'organisme et renforcer votre métabolisme. Pensez à respirer profondément, pratiquez un sport en extérieur ou faites de la cohérence cardiaque.

Axe 3: Sommeil et gestion du stress

Est-ce que vous dormez bien et suffisamment? Durant votre sommeil, votre métabolisme reste actif et élimine les toxines, dont les acides. Il est important de bien dormir pour éviter l'acidification de votre corps. De plus, un mauvais sommeil entraîne du stress qui engendre l'acidification du corps.

Concernant la gestion du stress, à vous de trouver les activités qui vous relaxent comme la méditation, une activité créative, le yoga, la lecture...



- Problèmes de peau: acné, eczéma, rosacées, psoriasis.
- Infections ORL récurrentes (otites, sinusites, laryngites,...).
- Anxiété et troubles du sommeil. ●



Coralie Piaia,
Naturopathe
coralie-piaia.com

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

...la nature nous offre CITREX



CITREX

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

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

Disponible en pharmacie.
Distribué par AWT Luxembourg.
info@awt.lu

AWT
Another Way to Treat



Un animal n'est pas un cadeau de Noël!

Chaque année, à l'approche des fêtes de fin d'année, de nombreuses personnes sont tentées d'offrir des animaux de compagnie en cadeau. Bien que cette idée puisse sembler bien intentionnée, elle peut finalement s'avérer problématique.

Sandrine Stauner-Facques

Les animaux ne sont pas des objets que l'on peut offrir et échanger à volonté. Ils nécessitent des soins, de l'attention et un engagement à long terme. En clair, ce ne sont pas des jouets mais des êtres vivants, des êtres sensibles et conscients qui sont capables de ressentir des émotions, de la douleur et du plaisir.

Conséquences de l'achat impulsif

L'achat impulsif d'un animal de compagnie peut avoir des conséquences graves. Souvent, les gens sous-estiment les responsabilités liées à la possession d'un animal. Un chien nécessite des promenades quotidiennes, une alimentation équilibrée, des soins vétérinaires réguliers et beaucoup d'affection. Si l'animal est offert à quelqu'un qui n'est pas prêt à assumer ces responsabilités, il peut rapidement se retrouver négligé ou abandonné.

Les chats nécessitent également des soins spécifiques. Ils ont besoin d'une litière propre, d'une alimentation adaptée, de jouets pour stimuler leur esprit et de soins vétérinaires réguliers. Les chats peuvent également souffrir de solitude et de négligence si leurs besoins ne sont pas correctement pris en considération.

L'impact sur les refuges

Les refuges pour animaux sont souvent débordés après les fêtes de fin d'année. De nombreux animaux offerts en cadeau se retrouvent abandonnés lorsque leurs nouveaux propriétaires réalisent qu'ils ne peuvent pas ou ne veulent pas s'en occuper. Cela met une pression supplémentaire sur les refuges, qui doivent déjà faire face à un nombre élevé d'animaux abandonnés.

L'importance de l'adoption

Par contre, si vous êtes vraiment déterminé à offrir un animal de compagnie, envisagez l'adoption plutôt que l'achat. Les refuges sont remplis d'animaux en quête d'un foyer aimant. Adopter un animal permet non seulement de sauver une vie, mais aussi de soutenir les refuges dans leur mission. De plus, les refuges offrent souvent des conseils et un soutien pour aider les nouveaux propriétaires à s'adapter à leur nouvel animal de compagnie. C'est une belle action de donner une seconde vie à un animal qui a été abandonné, il vous en sera immensément reconnaissant.

Soyez responsables

Les animaux ne sont pas des cadeaux de Noël. Ils sont des êtres vivants qui nécessitent des soins et de l'attention. Offrir un animal de compagnie sans réfléchir aux responsabilités qui en découlent peut avoir des conséquences graves pour l'animal. Reconnaître leur valeur est essentiel pour promouvoir un traitement respectueux et responsable des animaux. ●



avec miel de montagne

PROPOLIS

Découvrez notre gamme

Le sirop PROPOLIS contient 14 extraits de plantes Turbo Dynamiques. Sans alcool, sans colorants ni arômes ajoutés. Pour un soutien naturel des voies respiratoires.

Pastilles à la PROPOLIS avec un extrait de propolis de haute qualité et des plantes telles que la myrrhe et le sisymbre pour apaiser la gorge.

PROPOLIS formule pour la gorge, avec un délicieux goût miel-citron et enrichie de plantain et de guimauve, pour soulager et apaiser les irritations de la gorge.



Heels dance: l'art de danser talons aux pieds

Inspiré de la danse de cabaret, le heels dance a été propulsé en Europe grâce au chorégraphe Yanis Marshall. Au Luxembourg, depuis deux ans, Roland Adiceom enseigne son art. Entre sensualité et déhiscence. Enfilez vos talons et laissez-vous porter...

Sabrina Frohnhofner

Beyoncé comme Rihanna l'a rendu très populaire. Aujourd'hui, le *heels dance* est en passe de ravir la vedette à toutes les autres danses sportives comme la zumba, l'aérobic ou le hip hop. Ce qui distingue le *heels dance* des autres, c'est l'utilisation des talons hauts pour accentuer sa posture, jusqu'à 11 centimètres! Cet accessoire allonge les jambes et apporte une touche de sensualité aux mouvements. Mais pas facile de tenir debout, surtout au début...

Les origines du *heels dance* remonteraient aux années 1930, lorsque les danseuses de cabaret ont commencé à incorporer des mouvements sensuels et féminins dans leurs shows. Au fil des décennies, le *heels dance* a évolué et s'est répandu dans d'autres styles comme le jazz, le hip hop et la danse contemporaine. Dans les années 1980 et 1990, des artistes pop comme Madonna et Janet Jackson l'ont popularisé dans leurs clips musicaux. En France, les danseuses du Moulin Rouge et du Lido en ont fait l'élément phare de leurs spectacles.

“ Danser en talons est un apprentissage, où chaque pas devient une affirmation de soi. Ce cours permet d'appivoiser son corps et de gagner en sensualité. ”

Le phénomène Yanis Marshall

L'Europe est aussi séduite par la pratique et ce grâce au chorégraphe Yanis Marshall, ancien prof à la Star Academy en 2022.

«J'ai découvert cette discipline en visionnant une de ses vidéos, admet Roland Adiceom, ancien banquier. Depuis 2021 et la création de R Heels dance, je donne des cours à Nancy, Metz et Luxembourg. Je comptais 15 élèves au départ, ils sont deux cents désormais, même les hommes franchissent le pas.» Roland est entré dans la danse par le jazz funk. *«Mais en enfilant des talons, je me suis senti comme un héros.»*

Le déclic, il a envie de le donner aux autres. *«Dans mes cours, je vois beaucoup de femmes qui manquent de confiance en elles, d'estime, elles sont complexées. Très vite, elles se laissent prendre au jeu et se révèlent. Elles viennent pour s'amuser, s'évader, progresser.»*

Les chorégraphies sont sensuelles, techniques aussi. *«On travaille la mémoire, le souffle,*





La chair dance pour un enchaînement très glamour

La *chair dance* vous connaissez? Dans ces cours, la chaise est l'accessoire de prédilection. Vous pouvez vous lancer dans des chorégraphies de manière sensuelle ou plus acrobatique.

Au programme: échauffements, assouplissements, chorégraphie de groupe, figures sur la chaise. «*Nous dansons autour et avec une chaise de manière chic et élégante. On porte des talons, c'est glamour. On s'inspire du cabaret burlesque*», souligne Roland, qui donne des cours à Luxembourg-gare le lundi et le mercredi.

la concentration, la souplesse et on sculpte son corps. On commence toujours par un échauffement.»

La pratique se veut accessible car aucun certificat médical n'est demandé. «*C'est comme le diplôme, qui veut enseigner peut. Rien à voir avec la danse classique et autre. Moi je suis pour la transparence, en cas de souci de santé, je préfère le savoir. Je propose aussi des séances de chair dance, danse sur chaise, sans doute moins cardio.*»

En plus d'être une forme d'expression artistique, le *heels dance* offre également de nombreux bienfaits pour la santé. Les talons et la pratique régulière permettent de renforcer les muscles des jambes, des fesses et des abdominaux. C'est également un excellent moyen d'améliorer la coordination, l'équilibre et la confiance en soi.

Lâcher-prise et estime de soi

Beaucoup d'élèves poussent la porte des cours de *heels dance* par manque de confiance. «*Elles*

n'arrivent pas à se regarder dans le miroir, elles sont couvertes de la tête aux pieds. Au fur et à mesure, elles se dénudent, et se laissent aller. Ça fait du bien au moral et on brûle pas mal de calories: 1.200 en trois heures de pratique.» Les participants se filment pour se corriger et apprécier leur évolution.

Au vu de la demande qui explose, Roland songe à ajouter des cours et à former des enseignants. «*Ce sont mes chorégraphies qui plaisent et si on est motivé, on peut progresser. On propose des spectacles régulièrement.*»

Si les talons vous effraient, l'option baskets pour la *street dance* est aussi accessible. Ce qui est certain c'est que Roland et ses drôles de dames ont trouvé chaussure à leur pied.

«*C'est un style de danse fascinant qui vous mènera à la découverte de vous-même.*» ●

Contact: R Heels dance +33 7 56 91 95 60

SORTIR



ONE MAN SHOW

Anthony Kavanagh

Êtes-vous heureux? Le monde n'a jamais eu autant besoin de rire. Heureusement, la providence nous a envoyé un homme venu du froid pour réchauffer nos cœurs et nous faire oublier nos soucis. Il a traversé l'Atlantique à la nage, abandonné sa femme, quitté ses enfants... tout ça pour vous faire rire, alors vous avez tout intérêt à être au rendez-vous.

Anthony Kavanagh, l'humoriste-showman à l'énergie débordante, partagera avec vous tout ce qui le rend «HAPPY»!

Une chose est sûre, en sortant de son spectacle vous serez gonflé à bloc et à la question «Êtes-vous heureux?», la réponse se lira facilement sur votre visage.

Mardi 14 janvier 2025 au CHAPITO du Casino 2000 à 20h - casino2000.lu

WINTERLIGHTS

Les marchés de Noël

À l'approche des fêtes de fin d'année, la ville de Luxembourg se transforme en un merveilleux paysage hivernal, plongeant ses visiteurs au cœur de la magie de Noël. C'est dans ce cadre enchanteur que le *Luxembourg City Tourist Office* a le plaisir d'annoncer le programme «Winterlights» chaque année.

Le programme comprend, entre autres, des marchés de Noël, des activités de loisirs, des concerts, des expositions, des pièces de



©Ville de Luxembourg - Frank Schneider

théâtre, des opportunités de shopping ainsi que de nombreuses autres activités culturelles et touristiques, toutes se déroulant sur le territoire de la ville de Luxembourg.

«Winterlights» est un programme participatif dont les activités sont le fruit d'une collaboration harmonieuse entre les différents acteurs de la capitale. Les marchés de Noël proposent un programme varié d'animations et de concerts pour petits et grands.

Jusqu'au 1^{er} janvier 2025 - winterlights.vdl.lu

EXPO

Radical Software

Radical Software: Women, Art & Computing 1960-1991 revisite l'histoire de l'art numérique en adoptant une perspective féministe. Elle réunit les œuvres d'artistes femmes qui ont travaillé avec l'ordinateur, se sont inspirées des nouvelles technologies en tant que sujet, ainsi que d'autres qui ont appliqué des principes mathématiques, inhérents à l'informatique, dans leur pratique.

Jusqu'au 2 février 2025 au MUDAM Luxembourg - mudam.com



Marelle Tocha © Mudam Luxembourg



RG
Chocolaterie artisanale



Offrez un Noël
Gourmand avec
Nos Chocolats
d'Exception !



-10%*
avec le code
HEALTHY10



CHOCOLATERIE RG

98 Avenue Grande Duchesse Charlotte L-3440 Dudelange

Mardi à Samedi, 9h30 - 18h00



www.chocolaterie-rg.lu



artisans@chocolaterie-rg.lu



[Chocolaterie_RG](https://www.instagram.com/Chocolaterie_RG)

* Offre spéciale 1ère commande valable jusqu'au 24/12/2024

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.

Spécial Noël

Garancia dévoile ses coffrets cadeaux pour les fêtes



Les meilleurs cadeaux de Noël sont ceux qui invitent à prendre soin de soi. Pourquoi ne pas offrir une pause bien-être avec des produits *Garancia*? Une expérience beauté naturelle et efficace, respectueuse de la planète, pour démarrer l'année avec une peau resplendissante.



ibh.lu/dp5kc

Nuxe, des cadeaux magiques pour tous les budgets



Faites scintiller les fêtes avec les coffrets *Nuxe*, qui capturent toute la magie de cette période. Émerveillez vos proches avec ces cadeaux renversants de beauté, prêts à être déposés sous le sapin. Partagez le bonheur et l'émotion des soins *Nuxe*.



ibh.lu/s8nlg

Prêts pour les fêtes avec les nouveaux coffrets cadeaux de Caudalie



Découvrez les coffrets cadeaux frais, colorés et durables de *Caudalie*, parfaits pour offrir ou recevoir. Laissez-vous inspirer par ces magnifiques boîtes cadeaux composées de coups de cœur de la marque.



ibh.lu/ui9m6

La magie de Saint-Nicolas et de Noël



La magie de Saint-Nicolas et la magie de Noël sont deux occasions de rassembler toutes les générations autour d'un repas de fête et probablement des cadeaux mais c'est également le plaisir des préparatifs et la joie de retrouver un peu notre âme d'enfant.



ibh.lu/svsan



Recette des spritz aux noisettes



Dans notre région, tout le monde connaît et adore ces petits sablés dont on ne peut pas se passer durant les périodes de Noël. Selon les envies, nous pouvons les décliner avec des noisettes, des noix, de la noix de coco ou de la poudre d'amande... Pourquoi ne pas les enrober de chocolat?



lbh.lu/452vs

Votre **smoky eyes** sera parfait pour les fêtes!



Le smoky eyes reste un magnifique intemporel qui, s'il est bien réalisé mettra vos yeux en valeur. Durant les fêtes, il est nécessaire d'apporter un soin particulier à notre maquillage. Le but de ce type de maquillage est de donner un regard intense et captivant. Voici votre tuto les filles!



lbh.lu/bggrc

Fatigué de compter les moutons ?

Bio-Melatonine Complex Sublingual

- le juste dosage au juste moment
- pas d'accoutumance, ni de dépendance
- action naturelle

A prendre juste avant le coucher et laissez fondre lentement sous la langue.

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

Scannez le code QR et inscrivez-vous.



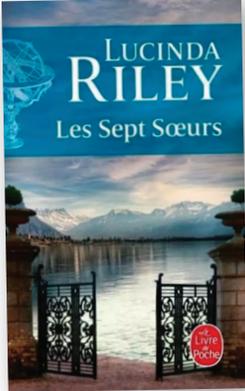
Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

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: 31/12/24



lbh.lu/concours



Les Sept Sœurs - Tome 1

L'auteur

Lucinda Riley était irlandaise, reconnue pour ses romans historiques et ses sagas familiales. Sa série des *Sept Sœurs* a conquis un vaste public, mêlant mystère, aventure et émotions profondes. Bien qu'elle soit décédée en 2021, son œuvre continue de toucher de nombreux lecteurs à travers le monde.

L'ouvrage

Dans *La Fille de la mer*, le premier tome de la série *Les Sept Sœurs*, nous faisons la connaissance de Maia D'Aplièse, l'aînée des sept sœurs adoptées par un homme énigmatique connu sous le nom de Pa Salt. À la suite de la mort de son père adoptif, les sœurs se réunissent dans leur somptueuse maison au bord du lac en Suisse pour faire le deuil et discuter de l'héritage laissé par Pa Salt. Chacune d'elles reçoit une clé et un message personnel, leur suggérant de découvrir leurs origines.

Maia qui a toujours eu un lien particulier avec la mer, se sent poussée à suivre les indices laissés par son père. Elle se rend alors à Rio de Janeiro, au Brésil, où elle espère trouver des réponses sur ses racines.

Au fur et à mesure qu'elle déterre des secrets de famille enfouis, Maia se rend compte que son héritage est bien plus complexe que ce qu'elle aurait pu imaginer. Le roman alterne entre le présent et des flashbacks, permettant aux lecteurs de découvrir les luttes et les passions qui ont façonné l'histoire de sa famille.

Son voyage à travers le Brésil devient non seulement une exploration de son passé, mais aussi un chemin vers la guérison et la redécouverte de soi.

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



Huiles et graisses alimentaires

Pour la collecte des graisses et huiles alimentaires usagées, utilisez les récipients, disponibles gratuitement aux centres de ressources ou lors des collectes mobiles de la SDK.

Remettez le seau plein et **récupérez** un récipient vide.

Ce que vous pouvez déposer dans ces récipients :

Graisses usagées de friture et de cuisson
Graisses et huiles de friteuses
Huiles de produits marinés (thon, fromage de brebis, etc.)

Ne pas jeter dans l'évier !



Tel. 488 216 1



www.sdk.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



CMCM

ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956



LA MUTUELLE-SANTÉ POUR TOUTE LA FAMILLE

NOUS SOMMES LÀ.

Tout le monde est le bienvenu à la CMCM, indépendamment de l'âge ou de l'état de santé.
En plus, la cotisation reste inchangée même en cas de changement de votre situation familiale.

Envie de devenir membre de la CMCM ? Plus d'info sur www.cmcm.lu

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

