N°95 - janvier-février 2025

GRATUIT

Letz be healthy

Aidez les enfants à distinguer leurs émotions

Incontinence urinaire: la solution Medistetix

Le padel, une activité tendance qui fédère

Défi sobriété: pour la santé et le bien-être

LIFESTYLE
Découvrez la gamme sans alcool des Domaines Vinsmoselle

ANIMAUX
les arbres à chats en bois naturel

Biorésonance: exploration d'une méthode alternative

BEAUTÉ
Nouvelle année, nouveaux secrets de soin

Endométriose et gestion de la douleur

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

AM ALLDAG FIR IECH DO

Eisen Service Bien-Être an Coiffer

- Coiffure
- Manikür
- Pedikür
- Epilatioun
- Maquillage

Therapeutesch Fleeg

- Medizinesch Pedikür
- Reflexzonenbehandlung
- Kappmassage
- Hypnos

Elo och bei Iech doheem!

Huelt Iech Äre Rendez-vous
24 25 93 07

Päiperléck Bien-Être

édito

2025: Vivre pleinement, tout simplement

Chères lectrices, chers lecteurs,

Bienvenue en 2025, une nouvelle année riche en promesses et en opportunités! Alors que l'hiver est là et que la nature nous invite à ralentir, pourquoi ne pas saisir ce moment pour insuffler un vent de renouveau dans nos vies?

Et si cette année était celle où nous choisissions de faire de notre bien-être une priorité? Chaque petit geste pour votre santé, chaque moment volé pour respirer, chaque décision audacieuse de penser à vous… Chez *Letz be healthy*, nous sommes là pour vous accompagner pas à pas, avec des conseils pratiques, des inspirations nouvelles et toujours une dose de bonne humeur.

Prenez un instant pour rêver. Pas de grandes résolutions imposées, mais des invitations à évoluer, doucement, à votre propre rythme. Imaginez tout ce que vous pourriez accomplir, que ce soit un projet ambitieux ou une simple habitude bienfaisante. Pour 2025, nous vous souhaitons une année lumineuse, remplie de vitalité, d'amour et de ces petits bonheurs du quotidien qui, une fois réunis, transforment la vie. Que chaque mois soit une page à écrire selon vos envies, pleine d'élans et de projets porteurs de joie.

Merci d'être à nos côtés, de lire, de partager et de croire, avec nous, en une vie plus saine, plus équilibrée et plus heureuse.

Avec bienveillance et énergie,

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

MADE IN LUXEMBOURG

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.

Acuitis

PRENDRE
RENDEZ-VOUS

MAISON D'OPTIQUE ET D'AUDITION
ACUITIS LUXEMBOURG

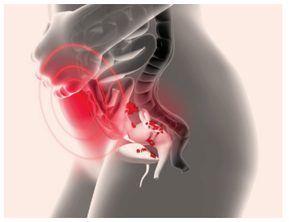
Letz be healthy
N°95 - janvier-février 2025

Sommaire

6
Beauté .....
Nouvelle année, nouveaux secrets de soin

12
Conseils du mois .....
- Des souches vivantes au secours de nos défenses
- Sélénium, zinc et vitamine D, des acteurs importants pour notre système immunitaire

8
Résolutions .....
Défi sobriété: un défi pour la santé et le bien-être



16
CHL .....
Endométriose et gestion de la douleur

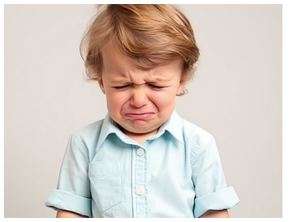
19
Recettes .....
- Bourguignon de bœuf
- Brownies

22
Lifestyle .....
Découvrez la gamme sans alcool Les Vignerons de Domaines Vinsmoselle

26
Holistique .....
La biorésonance: exploration d'une méthode alternative

28
Animaux .....
Les arbres à chats en bois naturel: un must pour vos félins et votre intérieur

10
Bien-être .....
Medistetix a LA solution pour lutter contre l'incontinence urinaire



18
Enfance .....
Aidez-les à distinguer leurs émotions

24
Sport .....
Le padel, une activité tendance qui fédère

30
Sortir .....

32
Exclusivités web .....

34
Concours .....

BEAUTÉ

Nouvelle année, **nouveaux secrets de soin**

Le début d'année est le moment parfait pour découvrir des nouveautés et pour continuer à prendre soin de vous. Notre sélection beauté met à l'honneur des produits innovants pour bien commencer l'année, entre douceur, éclat et soin.

Sandrine Stauner-Facques

Faites-vous plaisir et démarrez 2025 en beauté avec notre sélection de produits que vous trouverez dans votre pharmacie préférée.

Soignez vos lèvres

L'hiver met nos lèvres à rude épreuve! Voici nos coups de cœur pour des lèvres douces et bien hydratées.

L'huile lèvres sublimatrice de *Nuxe* nourrit et sublime les lèvres desséchées. La douceur de sa texture et son parfum gourmand aux notes de miel en font un geste totalement addictif.

Le baume à lèvres *Laino* est ultra nourrissant, reformulé pour offrir une hydratation encore plus intense. Enrichi en ingrédients naturels, ce baume en pot devient l'allié incontournable pour préserver la douceur et l'élasticité des lèvres.

Attention au contour de vos yeux

Il est déconseillé de mettre votre crème de jour ou de nuit classique directement sur le contour de vos yeux. La peau autour des yeux est beaucoup plus délicate que celle du reste du visage, ce qui justifie l'utilisation d'une crème spécifique avec une texture adaptée, des ingrédients plus doux et hypoallergéniques.

Le contour des yeux lissant de *Weleda* est formulé avec l'Age Protect Complex associant la rose musquée qui renforce la barrière cutanée, et le thé blanc antioxydant. Ce soin protège la peau des premiers signes de l'âge, réduit les premières rides, les signes de fatigue, les poches et illumine la peau.

Boostée par la technologie TET8™, la crème yeux Premier Cru de *Caudalie* illumine le regard et corrige les 8 marqueurs de l'âge, sans compromis: pattes d'oie, poches, rides des lèvres, ridules, cernes, nutrition, hydratation, éclat. Son embout massant décongestionne, lisse et réduit les poches pour un regard visiblement plus jeune.

Nuxe propose la puissance anti-âge Super Sérum [10]. Ce sérum répond aux besoins spécifiques du contour de l'œil. Ce concentré d'efficacité anti-âge extraordinaire corrige les rides (du lion, patte d'oie), les cernes, les poches et les marques de fatigue.

Les sérums font un bien fou

Les sérums sont top en cosmétique car concentrés en actifs, ce qui leur permet d'agir en profondeur sur la peau. Leur texture légère pénètre rapidement, offrant des résultats visibles. Les sérums s'appliquent avant les crèmes car leur texture légère et fluide permet une absorption rapide et profonde des actifs. Les crèmes, plus riches, forment ensuite une barrière qui scelle l'hydratation et amplifie les bienfaits du sérum.

Le NCEF-REVITALIZE sérum de *Filorga* réactive le métabolisme cellulaire et maximise l'efficacité des autres soins de la peau. Le nouveau complexe NCEF exclusif hautement concentré à 10% agit spécifiquement sur les 3 processus physiologiques clé du vieillissement cellulaire: l'énergie, l'équilibre et la communication cellulaires.

Les fans de *Caudalie* aimeront le sérum Premier Cru qui réactive les mécanismes de jeunesse de la peau et augmente les performances cellulaires. Sa haute concentration en acides hyaluroniques offre une hydratation immédiate et intense à la peau. Enrichi en sucres tenseurs à l'effet visible dès 3 minutes et ce, jusqu'à 6 heures.

Choisissez les bonnes crèmes

Sachez qu'il est nécessaire d'avoir une crème de jour et une crème de nuit car elles répondent à des besoins différents: la crème de jour protège et hydrate la peau face aux agressions extérieures, tandis que la crème de nuit favorise la régénération cellulaire et nourrit intensément pendant le repos.

Caudalie réinvente sa gamme iconique Premier Cru, offrant une solution complète pour lutter contre tous les signes visibles de l'âge: rides, taches et volume. C'est un soin anti-âge qui corrige tous les signes de l'âge et révèle une peau visiblement plus jeune et plus ferme. Premier Cru La Crème Riche est la version enrichie de la crème, avec sa texture riche et ses bio-céramides relipidants. Elle répare la barrière cutanée tout en offrant confort et nutrition aux peaux sèches.

Nouveau aussi chez *Weleda*: la crème de jour lissante qui réduit les premières rides, hydrate immédiatement et durablement la peau. Une formule hydratante qui renforce la barrière cutanée, lisse visiblement la peau en seulement 4 semaines. La crème de nuit réduit les premières rides, renforce la barrière cutanée et repose les traits. Une texture riche qui nourrit, réduit les premières rides et régénère la peau.

Terminons avec la crème rose redensifiante de la marque *Uriage*: elle redensifie et repulpe toutes les peaux matures, même sensibles. A utiliser avec le masque de nuit de la même gamme qui stimule la synthèse de procollagène pour redensifier et repulper toutes les peaux matures, même sensibles. La peau est redensifiée, plus rebondie, et paraît plus jeune. Au réveil, la peau est fortifiée et régénérée.

Il ne vous reste plus qu'à faire les bons choix! ●

Défi sobriété: un défi pour la santé et le bien-être

Le Dry January est un défi de santé publique lancé au Royaume-Uni en 2013 par Alcohol Change UK. Ce mouvement encourage à s'abstenir de consommer de l'alcool pendant tout le mois de janvier. Notons que certains choisissent de participer à cette initiative de sobriété pendant un autre mois de l'année, selon leurs préférences ou leurs objectifs personnels.

Sandrine Stauner-Facques .....

L'objectif est de sensibiliser aux bienfaits d'une réduction de la consommation d'alcool et de promouvoir un mode de vie plus sain. Depuis son lancement, des milliers de personnes ont relevé le défi, avec des résultats prometteurs.

Bienfaits pour la santé

L'alcool est principalement métabolisé par le foie, et une consommation excessive peut entraîner des maladies hépatiques.

Un mois sans alcool permet au foie de se régénérer. L'alcool est riche en calories vides et peut contribuer à la prise de poids. Il peut aussi déshydrater la peau et provoquer des éruptions cutanées.

Amélioration de la santé mentale

L'alcool perturbe les cycles de sommeil et une abstinence peut en améliorer la qualité. Une consommation excessive d'alcool peut affecter l'humeur et augmenter le risque de dépression et d'anxiété. Un mois sans alcool peut aider à stabiliser l'humeur.

Amélioration de la santé financière

Réduire ou éliminer la consommation d'alcool peut entraîner des économies substantielles, surtout si l'on considère le coût des boissons alcoolisées dans les bars et restaurants.

Défis et solutions

Relever ce défi peut être difficile, surtout pour ceux qui consomment régulièrement de l'alcool. Voici quelques conseils pour surmonter les difficultés:

- Fixez des objectifs clairs pour le mois et notez-les pour rester motivé.
- Faites ce défi avec vos amis!
- Préparez des alternatives en trouvant des boissons non alcoolisées que vous aimez.
- Parlez-en à vos proches et informez vos amis et votre famille de votre défi. Leur soutien peut être crucial.
- Rejoignez des groupes de soutien pour le *Dry January*.
- Soyez actif en vous engageant dans des activités physiques ou des passe-temps qui vous tiennent occupé et éloigné de l'alcool.
- Découvrez de nouveaux hobbies et utilisez ce temps pour explorer de nouveaux intérêts comme le sport. ●

Résultats et impact à long terme

Les participants au défi sobriété rapportent souvent des améliorations significatives de leur santé et de leur bien-être. Une étude menée par l'Université de Sussex a montré que les participants ont signalé une meilleure qualité de sommeil, une perte de poids, une amélioration de la concentration et une réduction des symptômes de dépression et d'anxiété. De plus, de nombreux participants ont déclaré avoir réduit leur consommation d'alcool même après la fin du mois de janvier, suggérant que le *Dry January* peut avoir un impact durable sur les habitudes de consommation et ça, c'est plutôt pas mal, non?

⇨ **A ce sujet, lisez notre article sur les Vignerons de Domaines Vinsmoselle qui proposent une belle gamme sans alcool et une recette de cocktail à tester sans modération!**

10 conseils pour garder la santé au quotidien

Prendre soin de sa santé ne nécessite pas toujours de grands changements. Parfois, ce sont les petits gestes quotidiens qui peuvent avoir un impact significatif sur notre bien-être général. Voici des conseils simples et efficaces pour améliorer votre santé et votre bien-être.

lbh.lu/imo3p

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

Medistetix a **LA solution** pour lutter contre l'incontinence urinaire

L'incontinence urinaire est une affection qui concerne aussi bien les hommes que les femmes. Elle se manifeste par des fuites involontaires d'urine, généralement déclenchées par une augmentation de la pression intra-abdominale. Ces épisodes peuvent survenir lors d'activités physiques, d'un éclat de rire, d'une quinte de toux ou même d'un éternuement.

Sandrine Stauner-Facques/André Theismann …

Les répercussions sur la qualité de vie des personnes concernées sont souvent importantes. Contraintes de porter des protections urinaires, elles modifient fréquemment leurs comportements quotidiens. Sentiments de malaise, repli sur soi, réduction des sorties sociales ou abandon de la pratique sportive sont autant de conséquences qui altèrent leur bien-être physique et psychologique.

Medistetix by Luxlaser

La société *Luxlaser*, spécialisée dans la distribution de machines médicales, a été fondée en 2014. Elle distribue des appareils de la technologie BTL, l'un des principaux fabricants mondiaux de matériel médical et esthétique. BTL se distingue dans trois segments distincts: la physiothérapie, la cardiologie et la médecine esthétique.
Medistetix, rattaché à *Luxlaser*, est un centre médico-esthétique d'exception ouvert depuis 2021. Équipé des technologies les plus modernes et de machines uniques sur le marché, ce centre se démarque par ses nombreuses études cliniques sur les résultats de toutes les machines utilisées. Peu de centres esthétiques peuvent se prévaloir d'une telle rigueur scientifique. Ici, pas de tromperie possible: le matériel utilisé est exclusivement médical. André Theismann précise: *«Nous utilisons cette technologie depuis l'ouverture et nous avons un excellent taux de satisfaction ainsi bien sur l'incontinence et sur l'amélioration ou la reprise de l'érection chez l'homme.»*

Les fuites urinaires en général

- Chez la femme, les fuites urinaires sont fréquentes après une grossesse, un accouchement difficile, durant le post-partum (période entre l'accouchement et le retour des règles), en cas de prolapsus (descente d'organes) et après la ménopause.
- Chez l'homme, les fuites urinaires peuvent survenir après une chirurgie de la prostate, un cancer de la prostate ou un relâchement du plancher pelvien.

Chez les deux sexes, les fuites urinaires peuvent également être observées avec le vieillissement.

Après bébé

André Theismann, CEO de *Medistetix*, nous expliquait: *«Après un accouchement, si une femme souffre de fuites urinaires, son gynécologue l'orientera vers un kinésithérapeute pour une rééducation périnéale. Si cette rééducation est réalisée à l'aide de sondes, le système est invasif et les exercices de renforcement ne donnent pas toujours les résultats escomptés. Clairement, de nombreuses femmes renoncent à traiter ce problème car elles ne veulent pas subir un traitement invasif ou n'ont tout simplement pas le temps. Il est donc crucial de connaître l'existence de solutions alternatives.»*

LA SOLUTION: Emsella®!

Emsella® est une chaise médicale innovante qui renforce les muscles du plancher pelvien grâce à des ondes électromagnétiques de haute intensité. Ce dispositif aide les patientes à reprendre le contrôle de leur périnée tout en améliorant leur plaisir sexuel.
Emsella® émet des ondes électromagnétiques capables de pénétrer jusqu'à 10 cm de profondeur, permettant de renforcer les muscles du plancher pelvien jusqu'à 100% de leurs capacités. Ce processus stimule l'hyperplasie, c'est-à-dire la création de nouvelles fibres musculaires. Cette solution retonifie les muscles et permet aux personnes souffrant de fuites urinaires de retrouver une vie normale.
Le traitement est indolore. Une séance consiste simplement à s'asseoir pendant 28 minutes sur ce siège spécialement conçu.
André Theismann nous confiait son enthousiasme pour cette machine qui transforme la vie des patients: *«Emsella® répond à une demande extrêmement importante. En général, six séances suffisent pour résoudre les problèmes d'incontinence. À raison de deux séances par semaine, le problème est rapidement résolu, contrairement aux séances de rééducation périnéale qui peuvent durer plusieurs mois. C'est un traitement ultra-révolutionnaire.»*

Emsella® change la vie

- Vivre normalement: ne plus uriner de façon intempestive est un vrai bonheur, permettant de retrouver une vie normale.
- Amélioration du sommeil: rétablit le sommeil de nombreuses personnes qui se levaient 2 à 3 fois par nuit.
- Réintégration sociale: permet à ceux qui avaient arrêté le sport de reprendre leurs activités.
- Économies financières: réduit les dépenses en serviettes pour fuites urinaires, constituant un budget non négligeable.
- Dignité retrouvée: aide à retrouver sa dignité, car les fuites urinaires peuvent être dégradantes. ●

Quelques chiffres

- 95% des clients traités ont vu une amélioration significative de leur qualité de vie.
- 67% des clients traités ont réduit ou totalement éliminé l'utilisation quotidienne de serviettes hygiéniques.
- 100% des clients ont déclaré une meilleure compréhension des muscles du plancher pelvien.

EMSELLA®

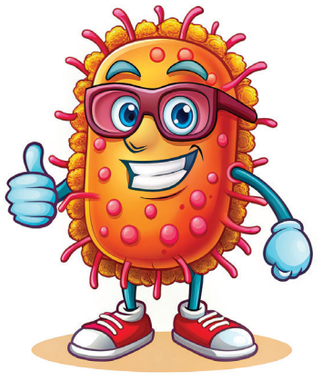
Emsella® est une chaise médicale qui renforce les muscles du plancher pelvien grâce à des ondes électro-magnétiques de haute intensité.

MEDISTETIX

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

CONSEILS DU MOIS

Des souches vivantes au secours de nos défenses



Nous avons vu dans notre édition de décembre ERGYPHILUS confort, synergie unique de 5 souches de lactobacilles et bifidobactéries, qui contribuent à l'équilibre du microbiote intestinal. Que ce soit pour un transit perturbé ou des ballonnements, ERGYPHILUS confort soutient à la fois la muqueuse grâce à la vitamine B3 qu'il contient, et permet de rééquilibrer la flore.

Mais ERGYPHILUS, c'est toute une gamme au sommet de l'expertise microbiotique des laboratoires *Nutergia*. Leur point commun: des souches vivantes, naturellement présentes dans le microbiote, et un savoir-faire depuis 1998.
En plus d'ERGYPHILUS confort, pour le confort intestinal, on retrouve en effet:

- **ERGYPHILUS fem**, pour le confort intime, et notamment pour accompagner la prise d'antibiotiques ou d'antifongiques pour la sphère génitale;
- **ERGYPHILUS GST**, pour accompagner la prise d'antibiotiques liée à Helicobacter pylori, la prise d'antiacides ou d'anti-inflammatoires, et globalement pour toutes les personnes sujettes aux ulcères gastriques ou à la gastrite;

- **ERGYPHILUS ATB**, spécialement développé pour soutenir la flore et éviter les désagréments intestinaux lors de la prise d'antibiotiques;
- **ERGYPHILUS Plus**, la formule voyage, l'assurance tourista pour soutenir la flore et la muqueuse intestinale en période sensible - saisons des gastroentérites - et lors des vacances; et enfin;
- **ERGYPHILUS Plus defens**, le meilleur conseil microbiote pour l'immunité, pour soutenir les défenses naturelles en période hivernale, en particulier pour les personnes avec un terrain allergique. ●

ERGYPHILUS plus defens, système immunitaire et terrain allergique

Le bon équilibre du microbiote intestinal est indispensable au bon déroulement de la fonction digestive mais aussi au maintien d'une immunité adéquate. En effet, les cellules du système immunitaire sont concentrées pour 70 à 80% dans le colon, et le tissu intestinal immuno-régulateur est essentiel à notre immunité.

En réalité, dès la naissance et tout au long de la vie, microbiote et système immunitaire coopèrent au niveau de l'intestin pour la mise en place des structures immunitaires et pour le maintien d'un équilibre entre reconnaissance des germes et tolérance des bactéries commensales et des composants alimentaires.

Le saviez-vous?

Selon différents chercheurs, les souches microbiotiques pourraient potentiellement aider à restaurer l'homéostasie intestinale et prévenir ou atténuer les manifestations allergiques (allergies cutanées, rhinites allergiques, etc.) en interagissant avec les cellules immunitaires intestinales.

Nouveau dans la gamme *Nutergia*, développé spécialement pour soutenir l'immunité, ERGYPHILUS Plus defens est une synergie unique de 7 souches vivantes de lactobacilles et bifidobactéries rigoureusement sélectionnées pour leurs propriétés: survie et stabilité, résistance à l'acidité gastrique garantie, capacité d'adhésion à la muqueuse intestinale démontrée.

Ainsi, la souche *Lactobacillus rhamnosus GG* a fait l'objet de plus de 200 publications et a démontré son efficacité sur l'immunité et les terrains allergiques notamment. **ERGYPHILUS® Plus defens** contient également de la vitamine C qui participe au maintien du bon fonctionnement du système immunitaire.

ERGYPHILUS® Plus defens est particulièrement adapté:

- pour rééquilibrer la flore protectrice grâce à l'apport de souches de lactobacilles et bifidobactéries;
- pour soutenir l'immunité;
- en cas de terrain allergique;
- pendant la période hivernale.

ERGYPHILUS Plus defens est disponible en boîtes de 60 gélules. La dose conseillée est de 3 gélules par jour pendant une semaine, puis 2 gélules par jour pendant un mois. ●

Demandez conseil à votre pharmacien

Stilaxx®
SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION
Stilaxx
Toux sèche
Sirop contre la
Toux sèche
Mousse d'Islande
+ racine de guimauve
+ racine de réglisse
Soulage rapidement l'irritation
Stilaxx
Toux sèche
Sirop contre la toux
Hoestsiroop
Hustenstiller
Pour le jour et la nuit
Sans alcool et sans sucre
Bij droge hoest
Bei Reizhusten
200 ml
CNK: 4269-387
POUR LA JOURNÉE ET POUR LA NUIT,
SANS ALCOOL ET SANS SUCRE
FORMULE ISLANDAISE
COMPLEXE 3 FOIS
Stilaxx
Toux sèche
Droge hoest
Pastilles contre la toux
Hoestpastilles
Mousse d'Islande
Islands mos
+ racine de réglisse
zoethoutwortel
+ racine de guimauve
heemstwortel
Sans sucre / Suikervrij
Cassis / Zwarte bes
28 Pastilles
CNK: 4269-395

Sélénium, zinc et vitamine D, des acteurs importants pour notre système immunitaire

Un système immunitaire fort offre de nombreux avantages. Il vous rend moins vulnérable aux rhumes et infections et aide à maintenir votre corps en bonne santé. Saviez-vous que certaines vitamines et minéraux sont essentiels au bon fonctionnement de votre système immunitaire? Le sélénium, le zinc et la vitamine D jouent un rôle crucial à cet égard.

Saviez-vous que 80% de notre apport en vitamine D3 est fabriqué par la peau lorsqu'elle est suffisamment exposée à la lumière du soleil? Les 20% restants doivent être obtenus par l'alimentation. La vitamine D3 se trouve en petites quantités dans les poissons gras, les œufs, la viande et les produits laitiers. Malheureusement, le soleil est souvent absent dans notre pays. Il est soit trop bas, soit trop faible. Ainsi, pas moins de 8 Belges sur 10 souffrent d'une carence en vitamine D3. Un supplément quotidien est fortement recommandé.

Compléter avec un supplément de vitamine D3 bien documenté

La vitamine D3 soutient d'une part le fonctionnement de nos globules blancs et, d'autre part, elle exerce un effet modérateur sur nos cytokines pro-inflammatoires. De cette manière, la vitamine D3 soutient le système immunitaire.
Les D-Pearls de *Pharma Nord* sont la solution pour toute la famille. Chaque capsule contient de la vitamine D3 naturelle, dissoute dans de l'huile d'olive «extra vierge» saine. Comme la vitamine D3 est liposoluble, son absorption dans l'huile d'olive naturelle garantit une bonne biodisponibilité et une efficacité optimale. Les perles sont emballées individuellement dans un blister hygiénique.

Maintenir les niveaux de sélénium et de zinc dans le corps

Le sélénium et le zinc sont des minéraux présents dans chaque cellule vivante de notre corps. Notre métabolisme ne produisant pas de sélénium ni de zinc, nous devons donc les obtenir par l'alimentation. Cependant, il est difficile d'obtenir suffisamment de sélénium et de zinc par notre alimentation en raison de mauvaises habitudes alimentaires et de l'appauvrissement des sols agricoles. A cause de cet appauvrissement, nos cultures contiennent moins de sélénium en de zinc. La viande et les produits laitiers provenant d'animaux qui se nourrissent de ces cultures ont donc aussi un contenu plus faible en sélénium et en zinc. Cela fait que, dans nos régions, nous obtenons 40% de sélénium et de zinc en moins via notre alimentation par rapport à il y a 40 ans.
Le sélénium et le zinc empêchent, d'une part, les virus de se multiplier et d'autre part, ils réduisent les mutations des virus. Sélénium et zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.
Selenium + Zinc de *Pharma Nord* contient de la levure de sélénium organique à large spectre brevetée, appelée SelenoPrecise. Elle est jusqu'à 2 fois mieux absorbée que le sélénium inorganique couramment utilisé. L'absorption et l'efficacité du sélénium sont soutenues par la combinaison avec du zinc ainsi que des vitamines A, B6, C et E. C'est un produit unique car il contient plus de 20 différentes formes organiques de sélénium.

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

CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG

Endométriose et gestion de la douleur

Les centres de traitement de la douleur s'intéressent de plus en plus aux spécificités de la prise en charge de l'endométriose. Lors d'une soirée organisée par le Comité de Lutte contre la Douleur (CLUD) au CHL, sur le thème «Femmes et douleurs», le Dr Patrick Kieffert, algologue et responsable de la structure douleur chronique au CHR Metz-Thionville, récemment labellisée pour la prise en charge de l'endométriose, a partagé son expertise sur la gestion des douleurs chroniques liées à cette pathologie.

L'endométriose est une maladie gynécologique caractérisée par la présence de tissus similaires à la muqueuse utérine (endomètre) en dehors de l'utérus. Cette affection peut toucher divers organes, notamment les ovaires, les trompes, la cloison recto-vaginale, la surface péritonéale, voire au-delà. Elle se manifeste souvent par des douleurs intenses, particulièrement pendant les règles, pouvant parfois devenir invalidantes. Cependant, dans certains cas, la maladie demeure asymptomatique, rendant son diagnostic plus complexe.

Causes possibles

L'une des hypothèses les plus fréquemment citées pour expliquer l'endométriose est celle du reflux menstruel: le sang menstruel s'écoulerait dans la cavité pelvienne, et se déposerait sur les organes génitaux internes notamment. Toutefois, d'autres théories sont également envisagées, telles que: une prédisposition génétique, un dysfonctionnement du système immunitaire, une métaplasie, une variante anatomique, ou encore des facteurs environnementaux, comme l'exposition à des perturbateurs endocriniens, PCB (polychlorobiphényles) ou autres polluants.

Les douleurs menstruelles: un premier signal d'alerte de l'endométriose

Le premier symptôme souvent associé à l'endométriose est la douleur liée au cycle menstruel. Ces douleurs, influencées par les variations hormonales, jouent un rôle clé dans l'orientation du diagnostic.

Parmi les manifestations douloureuses typiques, on peut citer:

- **Des douleurs menstruelles intenses:** elles résistent fréquemment aux traitements antalgiques classiques et peuvent entraîner un absentéisme scolaire ou professionnel.
- **Des douleurs pelviennes chroniques:** présentes même en dehors des règles, elles deviennent un inconfort constant pour les personnes atteintes.
- **Des douleurs lors des rapports sexuels** (dyspareunie).
- **Des troubles digestifs et urinaires:** constipation, ballonnements, douleurs abdominales et difficulté à uriner.
- **Des troubles de la fertilité**, souvent liés aux lésions causées par la maladie. Ils touchent 40% des femmes concernées par l'endométriose.

Traitements et prises en charge

L'endométriose est une maladie chronique complexe qui nécessite une prise en charge pluridisciplinaire et multimodale. Dans les centres spécialisés dans la gestion de la douleur, cette prise en charge se base sur une approche globale et individualisée, adaptée aux besoins spécifiques de chaque patiente.

1. Traitement médical initial

Le traitement hormonal est souvent la première étape, jouant un rôle essentiel dans la gestion des symptômes.

2. Traitement des crises

Pour gérer les épisodes de douleur aiguë, différents types d'antalgiques sont utilisés:

- **Palier 1:** paracétamol, Nefopam, AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens). Ces traitements sont efficaces à court terme, mais leur usage prolongé n'est pas recommandé pour les AINS.
- **Palier 2:** codéine, tramadol, association paracétamol-poudre d'opium. Leur prescription doit être aussi courte que possible pour éviter les risques de dépendance.
- **Palier 3:** opioïdes forts. Ces médicaments sont réservés aux douleurs aiguës d'intensité sévère et doivent également être utilisés sur une durée limitée, dans le cadre d'une prise en charge spécialisée en structure douleur chronique.

3. Traitements de fond

Pour stabiliser la douleur chronique, des traitements de fond peuvent être prescrits:

- **Médicaments utilisés:** gabapentine, amitriptyline, duloxétine,...
- **Autres traitements spécifiques:** antispasmodiques, traitements de la constipation, etc.
- **Approches nutritionnelles:** des ajustements alimentaires, comme la réduction de la consommation de sucre, peuvent contribuer à diminuer l'inflammation et à améliorer les symptômes.

4. Thérapies alternatives

Certaines approches peuvent compléter les traitements médicaux pour offrir un soulagement supplémentaire:

- la neurostimulation transcutanée externe (TENS);
- le sport et les activités physiques adaptées (yoga, Pilates...);
- l'hypnose et la thérapie EMDR;
- la consultation avec un sexologue,
- la chirurgie (pour le traitement des formes sévères);
- la consultation en fertilité;
- la prise en charge socio-professionnelle;
- l'acupuncture;
- l'ostéopathie;
- la kinésithérapie spécialisée.

Dans certains cas, des douleurs extrapelviennes (en dehors de la région pelvienne) peuvent également apparaître durant la période des règles. Souvent liées à une compression nerveuse provoquée par les contractures musculaires pelviennes, elles peuvent se manifester sous diverses formes: sciatalgies, douleurs dorsales ou encore douleurs dans les membres inférieurs.

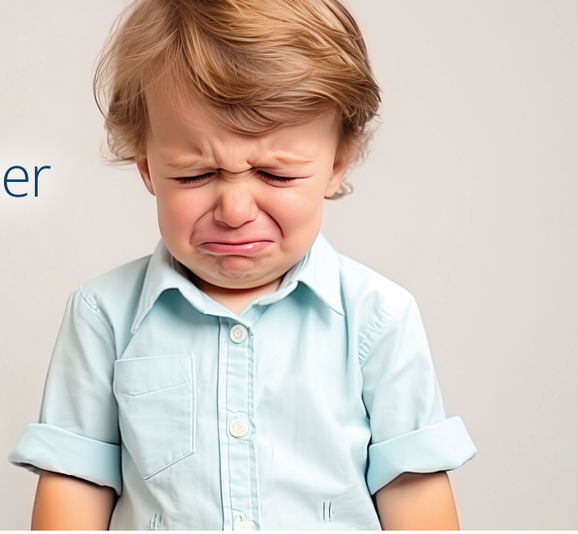
Le Dr Kieffert explique: «*Environ 70% des femmes atteintes d'endométriose souffrent de douleurs chroniques. Ces douleurs, liées à une hypersensibilité pelvienne, résultent de mécanismes complexes impliquant notamment des processus inflammatoires et neurogènes. On estime qu'1 femme sur 10 en âge de procréer est touchée par cette maladie. En France, le délai moyen pour obtenir un diagnostic est de 7 ans, ce qui entraîne une errance médicale et une souffrance prolongée. Cette longue attente favorise le développement de la douleur chronique, indépendamment même de la maladie elle-même.*»

Il ajoute: «*À ce jour, il n'existe pas de traitement curatif de l'endométriose. Cependant, en tant qu'algologues, nous mettons tout en œuvre pour soulager les douleurs de nos patientes afin d'améliorer leur qualité de vie, un objectif essentiel tout au long de leur prise en charge, et ce, en plaçant la patiente au centre du projet de soins pour qu'elle en devienne l'actrice principale.*»

Les patientes concernées peuvent être prises en charge à la Pain Clinic du CHL, où les mêmes alternatives sont proposées. Un simple courrier d'adressage de la part d'un gynécologue ou du médecin traitant est suffisant.

ENFANCE

Aidez-les à distinguer leurs *émotions*



Une colère par-ci, un caprice par-là: l'interprétation que nous, adultes, en faisons est souvent erronée car l'enfant n'est pas mature pour gérer ses émotions. D'ailleurs, il n'y connaît rien et a besoin des grands pour les distinguer.

Sabrina Frohnhofer

L'expression des émotions chez l'enfant donne lieu parfois à des comportements impulsifs qu'il ne pourra pas contrôler avant l'âge de 5 ou 6 ans. «*Il se retrouve face à des émotions parfois difficiles, certaines lui sont inconnues et ce qu'elles procurent peut être déroutant*», admet Mathilde Michel, thérapeute dans l'Est de la France.

Les premières émotions sont primaires: joie, tristesse, dégoût, peur, colère et surprise. Les émotions secondaires apparaissent au cours de la deuxième année, votre enfant prend conscience qu'il est différent et qu'il est une personne. Apprivoiser ses émotions permet à votre tout-petit d'avoir de bonnes relations avec les autres.

Poser des mots

«*C'est en mettant des mots sur ce qu'il vit que l'on soigne certains maux*», rappelle la spécialiste. Proposez à l'enfant d'exprimer son ressenti et de vous raconter ce qui s'est passé, cela va lui permettre de mettre la bonne distance entre sa réaction et son émotion. A ce moment-là, on évite les jugements et commentaires, le moment de le consoler viendra ensuite. L'extériorisation est essentielle: le prendre dans les bras et lui permettre de pleurer favoriseront un retour au calme.

> Apprivoiser ses émotions permet à votre tout-petit d'avoir de bonnes relations avec les autres.

A éviter

Ne le culpabilisez pas en le comparant à un autre, évitez de lui faire la morale. Pas besoin non plus de faire de chantage. Ecoutez, parlez-lui et expliquez-lui que ce qu'il ressent arrive à tout le monde, même à vous mais que vous avez appris à vous maîtriser en grandissant.

Des outils

Des tableaux à émotions existent et permettent grâce à des couleurs et des expressions faciales d'expliquer plus facilement les choses. Cet outil peut servir de repère. L'enfant est apte à vous montrer comment il se sent en mettant le doigt sur un des personnages du tableau. «*Ressentir et reconnaître ses émotions, ça aide à être plus fort mais aussi à mieux les maîtriser.*» ●

Sentiments et émotions: liés mais différents

Les émotions sont des réactions spontanées à une situation. Elles peuvent entraîner des manifestations physiques comme pâleur, rougissement, accélération des battements du cœur et de la respiration, et psychologiques comme un changement d'humeur. La joie et la colère en sont des exemples. Les sentiments sont un état affectif plus durable qui évolue avec le temps. Amour, confiance, honte, insécurité, bonheur en font partie. Bien qu'ils soient différents, les émotions et les sentiments sont intimement liés.

RECETTES

BOURGUIGNON DE BŒUF

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de bœuf à bourguignon
- 4 carottes
- 4 belles pommes de terre
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- 200 g de lardons fumés
- 400 ml de bouillon de bœuf
- 2 c à s de farine
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil), sel et poivre

Mode de préparation

- Éplucher et couper les carottes en rondelles et les pommes de terre en cubes. Émincer l'oignon et l'ail. Couper le bœuf en morceaux.
- Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les morceaux de bœuf jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les réserver.
- Dans la même cocotte, faire revenir les lardons, l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les carottes et faire revenir quelques minutes.
- Remettre la viande dans la cocotte. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Ajouter le bouillon de bœuf, le bouquet garni, saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux pendant 1 heure.
- Ajouter ensuite les pommes de terre et laisser mijoter encore 30 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

L'astuce de Sandrine:
Pour une touche originale, je saupoudre légèrement mon plat d'épices à pain d'épices. Cela apporte une note chaude et réconfortante à mon bourguignon.

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

BROWNIES

Ingrédients

- 170 g de beurre
- 90 g de chocolat noir 70%
- 3 œufs
- 70 g de sucre semoule
- 70 g de cassonade
- 40 g de farine
- 10 g de cacao amer en poudre

Mode de préparation

- Graisser un moule rectangulaire avec du beurre mou.
- Faire fondre l'ensemble beurre et chocolat et conserver le mélange tiède. Fouetter les sucres et les jaunes d'oeuf pendant 3 bonnes minutes jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le mélange sur le chocolat et fouetter encore.
- Dans un bol à part, mélanger la farine et le cacao amer, puis les incorporer à la préparation principale.
- Monter les blancs en neige à l'aide d'un fouet électrique et les incorporer à la préparation.
- Préchauffer le four à 220°C et garnir le moule jusqu'à atteindre 3 cm d'épaisseur.
- Cuire le brownie à 180°C pendant 22 à 25 min. Ouvrir 2 fois la porte du four pendant la cuisson pour que se forme une légère croûte.
- Présenter le brownie avec des fruits secs torréfiés et du caramel beurre salé.

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

carnetdesaveurs.com - carnetdesaveurs

Découvrez
notre gamme de
gommes à sucer
aux saveurs variées !

Disponibles
en pharmacie

aux **extraits de plantes**

à base de **gomme d'acacia naturelle**

sans sucre

LEHNING
LABORATOIRES

Plaisir et santé: découvrez la gamme sans alcool Les Vignerons de Domaines Vinsmoselle

Le début de l'année est souvent l'occasion de prendre de nouvelles résolutions pour prendre soin de vous, n'est-ce pas? Et si l'une d'elles était de vous faire plaisir tout en restant fidèle à vos bonnes résolutions? Si vous avez décidé de participer au «*Dry January*» ou simplement de réduire votre consommation d'alcool tout en profitant des bons moments, vous allez adorer ce qui suit.

De plus en plus de personnes choisissent des alternatives saines et savoureuses sans renoncer au plaisir d'un bon verre.

Et c'est là que la gamme sans alcool *Les Vignerons de Domaines Vinsmoselle* entre en scène. Leur vin et mousseux sont parfaits pour allier plaisir, qualité et bien-être.

3 bonnes raisons de vous laisser séduire par cette gamme sans alcool

- ***Moins de calories, plus de plaisir:*** les vins et mousseux sans alcool sont nettement moins caloriques que leurs homologues alcoolisés, vous permettant ainsi de savourer un bon verre sans culpabiliser.
- ***Un goût authentique:*** grâce à un procédé de désalcoolisation minutieux, le vin et le mousseux *Les Vignerons de Domaines Vinsmoselle* préservent pleinement leurs arômes et saveurs naturels. Vous ne sacrifiez ainsi ni la qualité ni le plaisir.
- ***Une alternative pour tous:*** que vous soyez enceinte, sportif ou simplement soucieux de votre santé, ces options sans alcool sont une idée élégante et savoureuse pour toutes les occasions. Ils deviennent votre allié idéal si vous souhaitez maintenir un équilibre alimentaire tout en faisant plaisir à vos papilles.

Like a Virgin

Découvrez le cocktail signature de *Domaines Vinsmoselle*: *Like a Virgin*. Frais, pétillant et parfaitement équilibré, il est parfait pour tous vos moments de convivialité.

INGRÉDIENTS:
- 2 cl de sirop de pomme verte
- 3 à 4 feuilles de menthe fraîche
- 1 rondelle de citron
- 2 à 3 grains de raisin
- quelques groseilles
- 5 cl de ginger beer
- Top *Mousseux Plaisir sans alcool*

PRÉPARATION:
- Dans un verre, écrasez doucement les feuilles de menthe avec la rondelle de citron et les grains de raisin pour libérer leurs arômes.
- Ajoutez le sirop de pomme verte et les groseilles puis versez le ginger beer.
- Complétez avec le *Mousseux Plaisir sans alcool* bien frais.
- Mélangez délicatement et décorez avec de la menthe fraîche, des rondelles de pomme et quelques raisins.

Santé!

> Sans alcool et sans compromis, la gamme sans alcool Les Vignerons de Domaines Vinsmoselle a tout pour vous séduire.

Le mocktail comme vous ne l'avez jamais vu

Et si vous pensiez que les mocktails, ces cocktails sans alcool, sont trop simples ou trop sucrés, détrompez-vous! Avec la gamme sans alcool *Les Vignerons de Domaines Vinsmoselle* vous pouvez créer des mocktails raffinés et festifs qui feront sensation.

Retrouvez cette gamme sur *shop.vinsmoselle.lu* ainsi qu'au sein des vinothèques *Domaines Vinsmoselle* situées le long de la Moselle luxembourgeoise. ●

Scannez pour vous rendre dans l'une des vinothèques *Domaines Vinsmoselle*

Le padel, une activité tendance qui fédère

Le padel, c'est le sport en plein essor. Comparable au squash, il se pratique en intérieur et donc toute l'année. Sa différence: il se joue exclusivement à quatre. Prenez votre raquette, on vous dit tout sur cette discipline qui a vu le jour au Mexique.

Une discipline populaire qui gagne à se développer

La Fédération de padel internationale a vu le jour en 1991. Aujourd'hui, la discipline est en plein essor et ne cesse d'attirer de nouveaux adeptes. En Espagne, c'est le deuxième sport national derrière le football, avec 3 millions de joueurs quotidiens. Il existe un circuit professionnel nommé *Premier Padel*, où vous pourrez admirer les meilleurs joueurs mondiaux (majoritairement composés d'Espagnols et d'Argentins) durant de nombreuses étapes à l'international. Tous les passionnés de padel rêvent d'une chose: voir ce sport faire son entrée aux Jeux olympiques. La croissance de la petite balle jaune est exponentielle. Il semble inéluctable que le padel rejoindra un jour le rang des sports olympiques, mais quand? En juin 2023, il a fait son entrée aux Jeux européens, marquant ainsi une première étape.

Sabrina Frohnhofer

À mi-chemin entre le tennis, le badminton et le squash, le padel enregistre une spectaculaire progression ces dernières années et cela fait le bonheur des clubs et structures qui fleurissent un peu partout. Le padel n'a donc rien à voir avec le paddle qui se pratique lui sur l'eau. Il se joue avec une raquette et une balle, parfois en intérieur, parfois en extérieur.

D'où vient cette discipline?

Son nom ne le laisse pas forcément présager, mais le padel vient du Mexique. Né dans les années 1970 sous l'impulsion d'un certain Enrique Corcuera, qui voulait s'adonner au tennis dans sa petite cour. Contraint de composer avec un espace réduit, Enrique Corcuera a donc adapté son jeu, en mettant au point une batte plate en bois, plus tard améliorée pour effectivement se rapprocher du design d'une raquette plus conventionnelle, à l'intérieur plein (et non grillagé).

> « Jouer au padel permet de brûler entre 700 et 1.000 calories. »

Le padel s'est par la suite exporté quand le prince d'Alfonso de Hohenlohe, un ami d'Enrique, a ramené l'idée chez lui en Espagne.

Le padel se joue sur un terrain de 20 mètres de long pour 10 mètres de large. Comme pour le tennis, il y a un filet et deux carrés de service. En revanche, ici, pas de lignes de couloir, de fond, ou de court. Le terrain est fermé par un mur de trois mètres de hauteur qui court sur toute la largeur. Il est également surmonté d'un grillage.

Sur les terrains modernes, les murs en question sont transparents pour permettre aux spectateurs de suivre les matchs.

Quelques règles élémentaires

Une partie se déroule à deux contre deux. La balle n'a le droit de rebondir qu'une fois sur le sol. Elle peut être jouée à la volée, après le rebond ou après le rebond sur le sol et sur une ou plusieurs parois. La balle doit absolument rebondir sur le sol dans le camp adverse avant de toucher une vitre ou un grillage.

Pour le service, vous avez le droit à deux tentatives. Sa particularité est qu'il doit se faire *«à la cuillère»*. Le serveur doit faire rebondir la balle derrière sa ligne puis la frapper en dessous de la ceinture vers le carré de service adverse en diagonale. Le comptage des points se fait comme au tennis.

Aujourd'hui, les raquettes ne sont plus en bois mais remplies de mousse, sans aucun cordage. La surface sur laquelle vient frapper la balle est en revanche percée. La balle quant à elle présente un diamètre légèrement inférieur à la balle de tennis classique.

Les bienfaits

C'est un sport excellent pour la santé car: il aide à améliorer sa forme physique, favorise la motricité et est recommandé pour le cœur. Si le padel rencontre un tel succès c'est avant tout grâce à son accessibilité même aux débutants, et en prime il est amusant. En règle générale, presque tout le monde est capable de passer la balle par-dessus le filet et peut démarrer en très peu de temps. Un aspect que l'on ne retrouve pas toujours dans d'autres sports qui demandent une plus grande technique.

Son caractère fédérateur est un élément phare: on partage le court avec un partenaire et deux adversaires, avec qui on tisse des liens, ce qui permet en outre de faire la connaissance de nouvelles personnes autour d'une passion commune. La communication entre les deux partenaires est essentielle. Sa nature adaptable permet des modifications en fonction des capacités individuelles, favorisant la participation et le plaisir de tous. L'essayer, c'est l'adopter! ●

La *biorésonance:* exploration d'une méthode alternative

La biorésonance, une méthode alternative intrigante et fascinante, est de plus en plus utilisée à travers le monde comme outil complémentaire pour le bien-être.

Sandrine Stauner-Facques .....

Cette technique repose sur les principes des fréquences vibratoires, selon lesquels chaque cellule, tissu et organe émet des signaux électromagnétiques spécifiques. Lorsqu'un déséquilibre survient, ces signaux peuvent se désorganiser, provoquant divers maux. Grâce à des appareils sophistiqués, la biorésonance propose d'analyser et de corriger ces perturbations pour restaurer l'équilibre énergétique.

David Blondiau a intégré cette technologie de pointe pour enrichir son approche holistique de la santé et offrir une dimension supplémentaire à ses compétences.

Origines et fondements

Inspirée par les recherches des années 1970, notamment celles du Dr Franz Morell et de l'ingénieur Erich Rasche, la biorésonance trouve ses fondations dans des disciplines comme la physique quantique et la bioénergétique. Ces appareils, initialement développés en Allemagne, combinent savoir-faire scientifique et innovations technologiques. La physique quantique joue un rôle clé dans cette approche, en soulignant l'indissociabilité de la matière et de l'énergie, chaque particule contenant à la fois une vibration et une information spécifique.

> « La biorésonance, une méthode alternative fascinante pour le bien-être. »

Applications et résultats

Les champs d'application de la biorésonance sont vastes et les retours des utilisateurs souvent impressionnants:

- Renforcement du système immunitaire: les patients rapportent une diminution notable de leurs infections récurrentes.
- Troubles digestifs: de nombreux utilisateurs voient leurs problèmes chroniques, comme les ballonnements ou les intolérances alimentaires significativement s'atténuer.
- Gestion émotionnelle: le stress, l'anxiété ou les troubles de l'attention (TDAH) semblent parfois transformés après quelques séances.
- Maladie de Lyme: des témoignages révèlent une réduction marquée des symptômes comme la fatigue, les douleurs articulaires ou les troubles neurologiques, même dans les cas les plus résistants.

Controverse et débats

Malgré ses promesses et les résultats constatés, la biorésonance suscite des débats. La communauté scientifique traditionnelle pointe un manque d'études rigoureuses prouvant son efficacité, tandis que les partisans de la méthode soulignent son caractère novateur et ses bienfaits observés en pratique. Cependant, son approche non invasive, l'absence d'effets secondaires majeurs et son intégration possible dans une approche globale de la santé continuent de séduire un public croissant.

Une approche holistique et personnalisée

La biorésonance se distingue par son approche holistique, qui considère l'individu dans sa globalité. En agissant simultanément sur les dimensions énergétique et informationnelle du corps, elle vise à optimiser les processus naturels d'autorégulation. Cette méthode personnalisée permet de répondre aux besoins spécifiques de chaque patient, offrant ainsi une alternative complémentaire aux traitements conventionnels. De plus, son caractère non invasif et l'absence d'effets secondaires majeurs en font une option attrayante pour ceux qui cherchent à améliorer leur bien-être sans recourir à des interventions médicales lourdes.

Témoignages et expériences des utilisateurs

Les témoignages des utilisateurs de la biorésonance sont souvent éloquents. De nombreux patients rapportent des améliorations significatives dans leur qualité de vie après avoir intégré cette méthode dans leur routine de soins.

Que ce soit pour des problèmes de santé chroniques ou pour des troubles plus spécifiques, les retours positifs montrent que la biorésonance peut offrir une réelle alternative ou un complément aux traitements traditionnels. Ces expériences personnelles ajoutent une dimension humaine et tangible aux promesses théoriques de la méthode.

Que doit-on en penser?

Quand les approches classiques ne répondent pas aux attentes, la biorésonance offre une alternative à explorer. En combinant le potentiel de la physique quantique à une approche énergétique personnalisée, cette méthode propose une perspective unique sur le bien-être.

Les résultats surprenants obtenus dans de nombreux cas, combinés à son approche holistique, font de la biorésonance un outil incontournable dans l'univers des médecines alternatives. Et si la clé d'une meilleure santé résidait dans l'exploration de ces interactions insoupçonnées entre énergie et information? ●

David Blondiau précise que cette méthode ne se substitue en aucun cas à la médecine traditionnelle et aux traitements que les gens prennent en fonction de leurs pathologies.

David Blondiau
Directeur de l'Académie de Naturopathie Luxembourg
2, rue Camille Mersch
L5860 Hesperange
+352 26.36.01.50 ou
+352 621 30.84.34
www.davidblondiau.lu

Infos complémentaires

Les arbres à chats en bois naturel: un must pour vos félins et votre intérieur

Après des mois de recherche pour trouver l'arbre à chats parfait qui correspondrait à mes critères de qualité, de design et de durabilité, j'ai enfin trouvé la perle rare. Je suis ravie de partager cette découverte avec vous.

Sandrine Stauner-Facques

Les arbres à chats en bois naturel ne sont pas seulement des accessoires pour nos compagnons à quatre pattes, mais de véritables œuvres d'art qui s'intègrent harmonieusement dans notre intérieur tout en offrant un espace de jeu et de repos idéal pour nos félins.

Parfois les réseaux sociaux ont du bon!

Grâce à un groupe de fans de british, j'ai un jour vu un chat de mon groupe sur une merveille... J'ai donc cherché qui faisait ces arbres à chats venus d'un autre univers, et j'ai fait la connaissance de Laurence, qui est éleveuse et en est la créatrice. Elle a fait les premiers par plaisir pour son élevage puis les adoptants ont commencé à en vouloir et l'histoire a ainsi débuté. J'ai donc très vite commandé un arbre pour Maxou, ma boule de poils adorée.

Des arbres incroyables

Laurence adore la nature et ne procède qu'à de la récupération, il est important de le préciser. En tant que fan de déco, elle aime les essences différentes et les belles associations de bois. Ses pièces sont uniques car créées selon ce qu'elle a en stock dans son atelier. Passionnée, créative et débordante d'idées, Laurence réalise des créations uniques et époustouflantes. Ses arbres à chats sont de véritables morceaux de nature intégrés à nos intérieurs, loin des structures en bois composite recouvertes de moquette qui accumulent la poussière et deviennent le refuge préféré des acariens.

Un matériau durable et écologique

Le bois naturel est une ressource renouvelable et écologique. Contrairement aux matériaux synthétiques, les arbres à chats en bois proviennent souvent de forêts gérées durablement. Leur durabilité en fait un choix à la fois écologique et économique, offrant un investissement de qualité qui résiste à l'épreuve du temps.

Design élégant et authentique

En bois brut ou travaillé, ces arbres s'intègrent harmonieusement dans tous les styles d'intérieur, qu'ils soient modernes, rustiques ou minimalistes. L'aspect chaleureux et authentique du bois naturel en fait un élément décoratif à part entière, contrairement aux modèles standardisés souvent perçus comme encombrants et poussiéreux.

Espace de jeu et de repos

Le bois naturel offre une stabilité et une robustesse idéales pour les chats agiles et énergiques. Avec ses plateformes et zones de griffades, l'arbre à chats en bois répond aux besoins instinctifs des félins: grimper, observer, se cacher et entretenir leurs griffes. Certains modèles intègrent des troncs d'arbres authentiques, offrant aux chats une expérience proche de la nature.

Une personnalisation infinie

Les arbres à chats en bois naturel peuvent être personnalisés pour répondre aux attentes des propriétaires et aux besoins spécifiques de leurs animaux. Que ce soit le type de bois, la hauteur ou les accessoires, les possibilités sont nombreuses pour offrir un espace unique à son chat.

Un enrichissement quotidien pour vos félins

Adopter un arbre à chats en bois naturel offre à votre compagnon un environnement stimulant et apaisant. En grimpant, explorant ou observant depuis une plateforme en hauteur, votre chat gagne en bien-être, réduisant le stress et favorisant son équilibre mental. ●

Les arbres à chats du 16, 100% naturels
Livraison dans toute la France,
le Luxembourg et la Belgique!

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»*

CONCERT

Julien Doré

Julien Doré est connu pour ses performances scéniques électrisantes et pleines d'émotions. Ses concerts sont des moments de partage et de complicité avec une mise en scène soignée. L'artiste aime créer une atmosphère envoûtante qui transporte le public dans son univers musical toujours très singulier et particulier qui a fait de lui l'artiste et le personnage qu'il est et qu'on aime.

Ses prestations live sont bien plus que de simples concerts: elles sont des expériences immersives où la musique, les visuels et les interactions avec le public se mêlent harmonieusement. Julien Doré a le don de créer une connexion intime avec son audience, transformant chaque concert en un moment unique. Que ce soit à travers ses ballades mélancoliques ou ses morceaux plus rythmés, il parvient toujours à toucher le cœur de ses fans.

Dimanche 23 mars au Galaxie d'Amnéville - label-ln.fr

EXPOSITION

One or Several Tigers de Ho Tzu Nyen

Time & the Tiger est la plus importante exposition consacrée au travail d'Ho Tzu Nyen (1976, Singapour) à ce jour. Depuis plus de deux décennies, l'artiste crée des films, des installations et des œuvres en réalité virtuelle qui repoussent sans cesse les frontières de l'image en mouvement et dans lesquelles se mêlent des références culturelles aussi variées que les mythes précoloniaux, les récits coloniaux, la philosophie japonaise, la Renaissance italienne, le cinéma asiatique, les films d'animation ou encore des images trouvées sur internet.

Ho Tzu Nyen - One or Several Tigers, 2017 - Collection of Singapore Art Museum

Au Mudam Luxembourg du 07/02 au 24/08/2025 - mudam.lu

THÉÂTRE

Une rose plus rouge

Deux femmes s'emparent des BDs de Liv Strömquist, autrice de BD féministe incontournable, qui suscite autant l'enthousiasme que la polémique et qui ne laisse personne indifférent. La soirée *Une rose plus rouge* confronte le spectateur aux questions suivantes: Pourquoi 85% des femmes ont une meilleure estime d'elles après une séparation, contre 35% des hommes? Qu'est-ce que la monogamie sérielle? Est-ce que les applications de rencontre marquent un retour au mariage de raison? Et quel lien tout cela entretient-il avec le yoga? Avec l'industrie du conseil et du bien-être? Christine Muller, jeune metteuse en scène luxembourgeoise, propose une soirée disjonctée, entre performance et théâtre.

Les 27, 28, 30 mars et les 5 et 6 avril 2025 au Théâtre National de Luxembourg (TNL)

Votre immunité est-elle bien armée ?

Renforcez votre système immunitaire* !

- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D_3* naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.
- **Selenium+Zinc** apporte les vitamines A, B_6*, C*, E et les oligo-éléments sélénium* et zinc*.

* *Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire*

✚ Disponible en pharmacie

Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.

En savoir plus sur les compléments alimentaires à base scientifique ?

Scannez le code QR!

Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

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: de soignante, je suis un jour devenue patiente

Devenir malade est une épreuve difficile pour quiconque, mais pour une soignante, cette expérience prend une dimension particulièrement poignante. C'est cette dualité complexe et émouvante que la messine Audrey Baskovec explore dans son livre incroyablement émouvant.

lbh.lu/86clp

5 choses à savoir à propos de l'eczéma en hiver

La faible humidité de l'air durant les mois d'hiver entraîne un assèchement accru de la peau et aggrave les symptômes tels que les démangeaisons et les inflammations. *Allergienet* et *Cent Pur Cent* donnent des conseils pour prendre soin des peaux sensibles.

lbh.lu/frc8w

Interview People: Caravan Palace

Les *Caravan Palace* sont passés au CHAPITO du Casino 2000, l'occasion de faire une longue interview de ce groupe incroyable qui est bien connu des puristes et des amateurs de musiques originales et décalées. Un entretien côté musique et côté santé bien entendu!

lbh.lu/u0sqw

Comment affronter naturellement les **maux de l'hiver?**

L'hiver est une saison magnifique, mais elle apporte avec elle son lot de désagréments. Les températures froides, l'humidité et les virus saisonniers peuvent entraîner divers maux. Il existe des solutions naturelles pour affronter ces maux et passer un hiver serein.

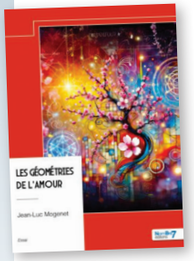
lbh.lu/c1qyh

Comment motiver les enfants à prendre un traitement?

lbh.lu/700x4

Le concept de la box *Docteur Sirop* répond à ce défi en combinant des éléments éducatifs et amusants. Un cerf en blouse blanche, guide les enfants à travers des vidéos personnalisées qui leur expliquent les mécanismes du corps et l'importance de bien suivre leur traitement.

Conseil de lecture: Les géométries de l'amour



lbh.lu/vqat3

Ce livre semble être une exploration originale et poétique de l'amour, mêlant sciences et émotions pour offrir une perspective à la fois intellectuelle et sensible sur ce sentiment universel. L'ouvrage promet une lecture à la croisée des chemins entre la réflexion mathématique et les dynamiques humaines, en explorant les liens invisibles qui unissent les individus.

PLUS FORT QUE TA DOULEUR

DUAL EFFECT

SWISS MADE

LES PRODUITS PERSKINDOL POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

Que ce soit pour une douleur passagère ou de longue durée, les produits PERSKINDOL jaune Classic/Active sont recommandés depuis plus de 30 ans par les pharmacies suisses. Ils soulagent les douleurs musculaires ou articulaires de la vie quotidienne et celles liées à une activité sportive.

PERSKINDOL

Demandez conseil à votre pharmacien et lisez la notice d'emballage.

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: 28/02/25

lbh.lu/concours

Jour de ressac

L'auteur

Maylis de Kérangal est une auteur contemporaine française née en 1967. Elle est particulièrement connue pour ses romans qui explorent des thèmes variés avec une grande sensibilité et une écriture poétique.

L'ouvrage

«Finalement, il vous dit quelque chose, notre homme? Nous arrivions à hauteur de Gonfreville-l'Orcher, la raffinerie sortait de terre, indéchiffrable et nébuleuse, façon Gotham City, une autre ville derrière la ville, j'ai baissé ma vitre et inhalé longuement, le nez orienté vers les tours de distillation, vers ce Meccano démentiel. L'étrange puanteur s'engouffrait dans la voiture, mélange d'hydrocarbures, de sel et de poudre. Il m'a intimé de refermer, avant de m'interroger de nouveau, pourquoi avais-je finalement demandé à voir le corps? C'est que vous y avez repensé, c'est que quelque chose a dû vous revenir.
Oui, j'y avais repensé. Qu'est-ce qu'il s'imaginait. Je n'avais pratiquement fait que penser à ça depuis ce matin, mais y penser avait fini par prendre la forme d'une ville, d'un premier amour, la forme d'un porte-conteneurs.»

L'avis de la rédaction

Jour de ressac est un roman intimiste qui fusionne magnifiquement les éléments naturels avec les émotions. C'est un ouvrage magnifique, fluide malgré une langue exigeante, mais incroyablement poétique et riche en impressions et en émotions.

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

Recyclage des bougies

Les bougies ne sont pas seulement belles, leur cire est aussi une **matière première de qualité**.

Environ 96% des matières premières collectées peuvent être réintroduites dans le circuit et employées pour la **réutilisation**.

Les restes de bougies sont d'abord contrôlés dans le center **SDK** à Colmar-Berg pour voir s'ils répondent aux exigences.

La **«Käerzefabrik Peters»** utilise les restes dans la **production de nouvelles bougies**, **torches** et **photophores**.

SDK Geliefte Klimaschutz SuperDrecksKëscht®

www.sdk.lu

BIONEXT
LABORATOIRE LUXEMBOURGEOIS D'ANALYSES MÉDICALES

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

BIONEXT
Plus de 80 laboratoires
✓ répartis sur le territoire du Luxembourg

PICKEN DOHEEM
Rendez-vous à l'adresse de votre choix
✓ service mobile
✓ ponctuel
✓ sans frais

LABOMOBILE
Le laboratoire d'analyses médicales qui vient à vous : BIONEXT on Tour
✓ accueil sans rendez-vous
✓ dans les communes partenaires

PHARMACIES
Partenariat avec des pharmacies
✓ retraits de kits et flacons
✓ dépôts d'échantillons

BIONEXT
2-4 rue du Château d'Eau
L-3364 Leudelange
(+352) 27 321
info@bionext.lu
www.bionext.lu

MADE IN LUXEMBOURG
LUXEMBOURG IT HOSTING

PROPO MAX®

SCIENTIFIQUEMENT ÉPROUVÉ DEPUIS 1982*

N°1
au BRÉSIL & PORTUGAL

PROPOLIS VERTE BIO

2024-PH-133

Disponible en pharmacie

90 ANS
LEHNING LABORATOIRES

Laboratoires Lehning
3, rue du petit marais 57640 Sainte-Barbe

*** Concentration brevetée • +190 études scientifiques • Dosage optimal en bioflavonoïdes titrés**