GRATUIT GRATUIT

NUTRITION:

régime FODMAP et intestin irritable



Animaux: comprendre et <u>détecter</u> leurs cancers

BEAUTÉ Préparez votre peau au printemps

Dessier professions de la santé

- Nos portraits du mois: sage-femme, radiologue-sénologue, infirmière en unité de post-partum
- Nouvelles formations académiques à l'Université du Luxembourg

Les soins visage révolutionnaires de Medistetix

Triathlon: jamais à bout de course



Allergie aux acariens: est-ce grave?



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





ACUITIS LUXEMBOURG









Suscitons des vocations!

Chères lectrices, chers lecteurs,

En ce mois de mars, alors que le printemps s'installe doucement et que la nature révèle ses premiers signes de renouveau, nous avons choisi de mettre à l'honneur des professions qui incarnent elles aussi un élan de vie et de dévouement: les métiers des sciences infirmières.

Saviez-vous que l'Université du Luxembourg propose 7 formations dans ce domaine? Ces futurs professionnels sont des piliers de notre système de santé. Dans ce numéro, découvrez un éclairage sur ces parcours et trois métiers à travers les témoignages de professionnels du Centre Hospitalier de Luxembourg.

Travailler dans les soins, ce n'est pas seulement exercer un métier, c'est aussi répondre à un appel: celui d'être présent pour l'autre, de faire preuve d'écoute, de soutien, de technicité et de courage. Ces professions sont parfois exigeantes mais sont aussi extraordinairement gratifiantes. Dans un contexte où la santé publique fait face à de multiples défis, la formation de qualité et la reconnaissance de ces métiers sont des enjeux majeurs.

Comme toujours, notre équipe a à cœur de vous proposer un magazine riche en contenu et en énergie positive. Merci de continuer à nous lire, à nous suivre et à partager avec nous cette aventure humaine.

Merci de nous suivre chaque mois...

Sandrine





Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

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

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

Régie commerciale

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

Editeur responsable

Dr Eric Mertens drmertens@connexims.lu



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



Aveeno®

LE POUVOIR DE L'AVOINE POUR LES PEAUX SENSIBLES



åhealthy

N°96 - mars 2025

Sommaire



6 Beauté

Préparez votre peau au printemps: douceur et éclat au rendez-vous!



16 Dossier

Formations de santé Nouveautés à l'Université du Luxembourg



26 Animaux

Comprendre et détecter leurs cancers

34

Sport

Avec le triathlon, vous ne serez jamais à bout de course



8

Esthétique

Découvrez les soins visage révolutionnaires de Medistetix



18

Interview

Allergie aux acariens: est-ce grave?



2 / Recettes

- Gnocchis aux épinards frais et sauce au beurre noisette
- Les madeleines d'Anne Leick

38

Environnement

Médicaments Ce qui compte et le recyclage correct 10

Professions de la santé.

- Le rôle essentiel de la sagefemme: entre expertise et bienveillance à l'hôpital
- Fabienne Schaeffer, radiologue sénologue passionnée et engagée au CHL
- Dans les coulisses de la maternité: l'engagement de Julie Schweich pour des soins d'exception

20

Conseils du mois

- Q10: la molécule qui booste l'énergie et protège le coeur
- Manque de magnésium?
- Origan et cannelle: une puissance essentielle
- Infections, stress: soutiens naturels du métabolisme énergétique



30

Nutrition

Le régime FODMAP et le syndrome de l'intestin irritable

36

Sortir

32, 40 Exclusivités web

42

Concours





des actifs ciblés, puis la crème pour sceller l'hydratation et protéger. Ce duo maximise l'efficacité des soins.

Découvrez **Age Absolu** des laboratoires dermatologiques *Uriage*. Ce sérum contient des actifs à l'efficacité scientifiquement prouvée. Il permet d'entretenir son capital, de stimuler le bon fonctionnement cellulaire, d'atténuer les marques du temps pour conserver une belle peau et des traits harmonieux. Il contient du collagène et est considéré comme un sérum micro-redensifiant booster de collagène.

Autre sérum intéressant, le **sérum réparateur intense** d'*Uriage*. Ce sérum combine un complexe réparateur et régénérant puissant pour renforcer les défenses de la peau face aux agressions du quotidien: inconfort, imperfections, rougeurs et marques. Un sérum ultra-fluide pour un teint lumineux, unifié et un grain de peau affiné. Il régénère, renforce, unifie. Une alliance parfaite avec la crème Cica Daily ci-dessous.

Crèmes

Les crèmes de jour protègent la peau des agressions extérieures (UV, pollution) avec des textures légères, tandis que les crèmes de nuit, plus riches, favorisent la régénération cellulaire. Les deux sont complémentaires pour une peau saine et équilibrée.

La crème **Cica Daily** d'*Uriage* hydrate et contribue à la réparation des peaux fragilisées par les agressions quotidiennes. Elle apaise, répare, régénère et protège. Cica Daily procure un effet «pansement» à trois niveaux: physique, immunitaire et microbiologique.

Une exception est née! La crème **Nuxuriance** pour les femmes qui n'ont pas envie d'avoir deux pots de crèmes différents... Ultra sensorielle, la texture du soin d'exception est légère

et fluide pour un fini satiné idéal en journée, tout en étant assez enveloppante et généreuse pour réconforter le soir venu. Elle convient à tous les types de peaux. Son parfum moderne et sophistiqué la rend encore plus précieuse. Filorga propose deux pépites: la crème Filorga NCEF-Revitalize s'inspire des dernières avancées en médecine esthétique, cette crème poly-revitalisante offre à votre peau un coup de jeune incomparable. Étalé en fines couches, le night mask repulpe la peau pendant la nuit pour un visage plus jeune et plus frais au réveil.

Hydratez le contour de vos yeux

Les cernes sont souvent causées par le manque de sommeil, le stress, l'alcool ou une alimentation déséquilibrée. La peau fine sous les yeux s'amincit avec l'âge, accentuant leur apparence. Heureusement, ils peuvent être camouflés. La crème réparatrice contour yeux de CeraVe est formulée avec des extraits de plantes marines qui décongestionnent et aident à réduire

l'apparence des cernes et des poches pour un regard moins fatigué.

Autre choix, **Hydraphase HA Yeux** des *Laboratoires La Roche-Posay* qui est hydratant et anti-fatigue à l'acide hyaluronique. C'est un soin réhydratant antipoches et paupières gonflées.

Hydrater son corps

Hydrater son corps quotidiennement aide à maintenir la souplesse de la peau, à prévenir les tiraillements et à renforcer la barrière cutanée contre les agressions extérieures. Cela favorise également une peau douce, éclatante et en pleine santé tout au long de l'année.

Les *Laboratoires La Roche-Posay* ont créé **Lipi-kar Baume AP+M**, une crème relipidante triple réparation, peau sèche à très sèche et peau ato-



pique. Autre option, le **lait hydratant** de *CeraVe* est un soin qui hydrate les peaux sèches à très sèches. Il s'applique sur le visage et le corps pour hydrater la peau toute la journée. Sa texture est légère, non grasse et ne colle pas à la peau pour un habillage rapide. •



Chez Medistetix, bien-être et beauté s'allient grâce à des technologies certifiées et non invasives pour des résultats spectaculaires.

Sandrine Stauner-Facques/André Theismann ...

lci, vieillir avec élégance devient un art, porté par des technologies de pointe non invasives. Découvrez dès aujourd'hui la beauté de demain.

Et si on effaçait le temps?

Le visage, miroir de notre histoire, révèle les marques des années: rides, relâchement, affaissement. Aujourd'hui, la médecine esthétique offre des solutions pour redonner jeunesse et vitalité au visage, sans chirurgie. Découvrez les 4 étapes du soin idéal chez *Medistetix*.

Aquapure®

Le soin Aquapure® chez *Medistetix* est un traitement multifonctionnel, non invasif et adapté à tous les types de peau.



La première phase est nommée *Aquapeel* et elle est constitué de trois étapes:

- La première va être dédiée à l'élimination des cellules mortes et autres impuretés. Elle prévient les rides, l'hyperpigmentation et illumine le teint.
- La deuxième consiste à resserrer les pores, à désengorger les impuretés pour obtenir une exfoliation efficace.
- La troisième est un vrai booster d'hydratation.

Les résultats sont visibles immédiatement, avec une peau plus éclatante, lisse et réhydratée. Aquapure® est particulièrement efficace pour traiter l'acné, les taches pigmentaires et les irrégularités du teint. Il offre un soin agréable et indolore, et ses effets durent plusieurs semaines. Il est recommandé de faire ce soin chaque saison pour maintenir une peau éclatante et bien hydratée. Testé et approuvé, Aquapure® laisse la peau purifiée, plus jeune et pleine de luminosité en 1h/1h15.

Exion™

Cet appareil est un dispositif de pointe qui traite de manière ciblée toutes les irrégularités de texture de la peau du visage, offrant une solution complète pour un teint plus jeune et plus lumineux.

- Rajeunissement de la peau: Exion™ stimule la production de collagène, ce qui permet de réduire visiblement les signes du vieillissement, tels que les rides et ridules, pour une peau d'apparence plus jeune et revitalisée.
- Réduction des rides: Au fil des séances, Exion™ aide à atténuer progressivement les rides et les ridules en régénérant la peau, lissant sa texture et laissant un teint plus frais et éclatant
- Amélioration de l'élasticité: Grâce à son action qui renforce l'élasticité cutanée, Exion™ constitue une solution efficace pour lutter contre le relâchement de la peau, redonnant à votre visage un aspect plus ferme et plus tonique.

Cette approche innovante offre des résultats visibles, redonnant à la peau toute sa jeunesse et son éclat naturel.

Sofwave™

Sofwave™ est une technologie non invasive révolutionnaire permettant un lifting du visage, du cou, du menton et des sourcils en une seule séance de 30 à 45 minutes, sans chirurgie ni aiguilles. Utilisant des ultrasons spécifiques (Superb™), elle stimule la production de collagène et d'élastine, entraînant un effet liftant et une diminution des rides. Approuvée par la FDA (Food and Drug Administration), cette méthode offre des résultats visibles et naturels, avec un effet durable pouvant aller jusqu'à deux ans. Adaptée à tous les types

de peau, elle ne nécessite ni soins post-traitement, ni éviction sociale, et peut être pratiquée toute l'année. Les premiers effets apparaissent dès 1 mois, avec un résultat optimal à 4 mois. À noter que la technologie continue à travailler durant 10 mois. Les zones les plus remarquables sont le cou et le décolleté, où la chirurgie est souvent moins efficace.

Le PRX-T,

Le PRX-T₃₃ est une solution innovante et non invasive pour revitaliser la peau, développée après 10 ans de recherche clinique par le Dr Castellana. Ce traitement biorevitalisant pénètre en profondeur sans injection, stimulant naturellement la production de collagène pour rajeunir la peau. Composé de TCA 33%, de peroxyde d'hydrogène et d'acide kojique, il améliore la texture, la luminosité et la fermeté de la peau, tout en réduisant les signes du vieillissement, les pores dilatés et les imperfections. Ce soin est sûr, efficace, et plébiscité par plus de 40.000 professionnels à travers le monde. Il offre des résultats immédiats, dès la première séance, avec un coup d'éclat instantané. Les traitements sont simples, rapides (15 minutes), et sans douleur, avec une série de 3 à 5 séances recommandées. Il est idéal pour les rides, le photovieillissement, les cicatrices, les vergetures récentes, et pour améliorer la qualité de la peau.

Le PRX-T₃₃ peut être combiné avec d'autres traitements comme l'Exion™ pour des résultats encore meilleurs. C'est une alternative sans injection, sans éviction et sans douleur pour une peau repulpée et lumineuse. ●





La sage-femme joue un rôle essentiel en accompagnant les femmes tout au long de leur grossesse, de l'accouchement et du post-partum. Elle assure des soins de qualité, veille au bien-être de la mère et du nouveau-né, et intervient en prévention et en éducation à la santé.

Sandrine Stauner-Facques

Rencontre avec Nadine Barthel, sage-femme au CHL depuis 2002.

Les principales missions d'une sage-femme

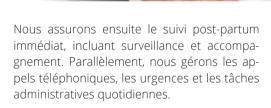
La sage-femme accompagne la femme enceinte et le futur père tout au long de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum, en prodiguant les soins nécessaires à la mère et au nouveau-né.

Elle joue également un rôle clé en matière d'éducation, notamment sur l'allaitement et la contraception. Depuis 2019, ses attributions ont évolué, renforçant son implication dans la santé sexuelle et reproductive des femmes

À quoi ressemble la journée type d'une sage-femme en salle d'accouchement?

Notre rôle essentiel est d'établir une relation de confiance avec les patientes, surveiller la santé de la mère et du fœtus lors de l'accompagnement du travail et de l'accouchement tout en maintenant une communication optimale pour garantir un déroulement harmonieux.

66 La sage-femme est un pilier de confiance et d'expertise pour accompagner chaque étape de la maternité. 99



Quelles sont les spécificités liées à la pratique au Luxembourg?

C'est tout simplement la multiculturalité, car les sages-femmes au Luxembourg sont en lien avec la diversité culturelle et les interactions entre différentes cultures dans leur environnement. C'est génial, riche en apprentissages et cela ouvre les horizons, mais amène de temps à autre une complexité dans la gestion.

Autre spécificité propre au pays: les gynécologues assistent à tous les accouchements et interviennent en cas de complications.



66 Entre soins, écoute et éducation, la sage-femme joue un rôle clé pour le bien-être des familles. 99

L'importance des formations continues

Nadine Barthel souligne l'importance des formations continues pour les sages-femmes, essentielles pour maintenir les connaissances à jour, améliorer les compétences, s'adapter aux normes, renforcer la confiance professionnelle, prévenir les risques et favoriser le développement personnel.

En plus des formations au CHL, Nadine apprécie particulièrement celles données en Allemagne, qui mettent l'accent sur l'accompagnement et le soutien psychologique des parents.

Le CHL incite à faire régulièrement des formations qui se concentrent sur les compétences techniques, comme l'interprétation du CTG, la réanimation du nouveau-né, les grossesses pathologiques, les urgences obstétricales et beaucoup d'autres. Nadine trouve ces initiatives formidables et les salue pour l'opportunité qu'elles offrent.

Les bonheurs et les difficultés du métier

Ce qui fait sourire Nadine au quotidien, c'est la naissance des bébés et la création de nouvelles familles. Assister à ces moments émouvants et puissants la remplit de bonheur. Elle est également touchée par la confiance que lui témoignent ses patientes.

Nadine insiste sur l'importance du métier de sage-femme dans la société. Les sages-femmes accompagnent les femmes et les familles durant des moments cruciaux, de la grossesse à la naissance, en offrant des soins de qualité, sûrs, et un soutien humain essentiel. Ce rôle est vital pour la santé publique et le bien-être de la société.

Quelles sont les contraintes ou défis du métier?

Les sages-femmes, animées par une passion profonde pour leur métier, s'engagent avec dévouement à offrir des soins de qualité et en toute sécurité, malgré les défis posés par une charge de travail souvent élevée et le fait de réaliser un travail posté.

Nadine Barthel souligne l'importance pour ces professionnelles de se ressourcer et de s'investir dans des activités personnelles pour maintenir leur bien-être et continuer à exercer avec enthousiasme.

Fabienne Schaeffer, radiologue sénologue passionnée et engagée au CHL

Fabienne Schaeffer, radiologue et sénologue au CHL depuis 2012, a étudié la médecine à l'Université de Vienne et s'est spécialisée en radiologie à la Clinique Universitaire de Bâle. Bien que son parcours soit majoritairement germanophone, elle a choisi de travailler au Luxembourg car elle est luxembourgeoise.

Sandrine Stauner-Facques

La radiologue sénologue joue un rôle clé dans le dépistage, le diagnostic et le suivi des pathologies mammaires, grâce à son expertise en imagerie spécialisée. Elle assure une prise en charge précoce et adaptée, essentielle pour maximiser les chances de guérison.

Introduction à la spécialité

Dans son quotidien, Fabienne interprète principalement les mammographies, échographies et IRM mammaires, éléments clés de l'imagerie du sein. Elle joue un rôle crucial dans le diagnostic précoce du cancer du sein, en cherchant à détecter la maladie à un stade asymptomatique.

Fabienne est passionnée par son métier, convaincue que le radiologue joue un rôle essentiel dans le diagnostic des pathologies grâce à l'imagerie. Elle apprécie la combinaison des relations humaines et de la technologie de pointe, surtout en imagerie du sein, où elle suit les femmes sur le long terme à travers le diagnostic et les interventions.

Fabienne adore son métier varié, alliant l'interprétation d'images médicales et la réalisation de biopsies sous guidage échographique et stéréotaxique. Son quotidien est à la fois dynamique et passionnant.

Que penser de l'intelligence artificielle au sein de l'imagerie?

Fabienne Schaeffer souligne que l'IA en mammographie sert de seconde lecture, mais que la décision finale appartient toujours au radiologue. Bien que les algorithmes actuels génèrent de nombreuses anomalies, l'œil humain et le jugement restent irremplaçables.

L'importance des réunions de concertation pluridisciplinaire

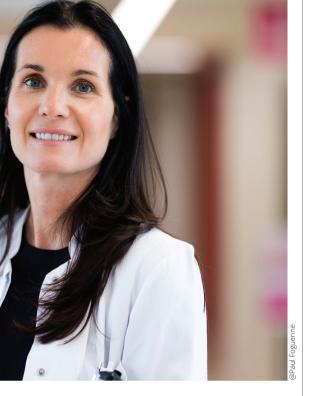
Fabienne souligne l'importance des RCP dans les cancers du sein, où les professionnels échangent sur chaque cas pour offrir une prise en charge personnalisée. Ces réunions garantissent une décision collégiale, optimisant le diagnostic et le traitement de chaque patiente.

Et si cela s'avère nécessaire, Fabienne contacte directement le gynécologue des patientes, ce qui permet de gagner du temps, un facteur crucial dans ce domaine.

Défis et enjeux

Le plus grand défi en imagerie mammaire est de détecter le cancer très tôt. Fabienne explique que la compression du sein pendant la mammographie peut masquer de petites tumeurs en raison de la superposition des tissus. C'est pourquoi la mammographie est parfois complétée par une échographie.

Le CHL utilise des appareils de tomosynthèse, une mammographie avancée qui génère des images 3D du sein, réduisant les superposi-



tions de tissus et améliorant la détection des anomalies, notamment dans les seins denses. Cet outil permet de mieux repérer les petites tumeurs.

Se former pour innover: l'engagement constant dans l'imagerie du sein

«Chaque année, nous suivons des formations, participons au Congrès de la Société Européenne d'imagerie du sein et à d'autres événements européens. Je participe également à des webinars pour approfondir des sujets spécifiques. Cette formation continue me permet de rester à jour, d'échanger des idées et d'adapter les protocoles en fonction des avancées internationales.»

Ce qui passionne le plus Fabienne, c'est la diversité de son travail. Chaque journée est différente, et le temps passe vite! Elle accorde une attention particulière au contact direct avec ses patientes, un aspect bien plus rare en radiologie générale, où les interactions sont souvent limitées

Fabienne met également en avant la valeur inestimable de son équipe, qu'elle estime profondément, notamment les manipulatrices, et insiste sur l'importance cruciale de la cohésion au sein de cette spécialité.





Bien dans ses pieds bien dans son corps

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

Coussins élastiques en gel ou silicone avec argent

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

Emplâtres

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

Semelles

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

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









Plus d'infos: Tél. +32 9 386 11 78 • info@bota.be • www.bota.be



et traceur pour l'accréditation Joint Commission International (JCI).

Sandrine Stauner-Facques

Forte de son expérience et de sa rigueur, Julie partage son quotidien dans un service où l'accompagnement des jeunes mamans et l'exigence de qualité priment.

Elle évoque aussi son rôle de traceur, essentiel pour garantir des soins conformes aux plus hauts standards. Découvrez le témoignage inspirant d'une professionnelle engagée.

Zoom sur la profession d'infirmière post-partum

Nous avons rencontré Julie, infirmière au CHL depuis 2015 et diplômée du LTPS (Lycée Technique pour Professions de Santé).

Elle consacre 70% de son temps au service post-partum et à l'unité Kangourou, ce qui enrichit sa pratique professionnelle et lui permet de diversifier ses expériences. Les 30% restants de son temps de travail sont dédiés à des missions liées à l'accréditation loint Commission International.

Dans l'unité post-partum

Dans l'unité post-partum, Julie accueille les patientes dès le début du travail et prend en charge les déclenchements en cas de dépassement de terme. Elle veille à leur installation et leur fournit des explications détaillées sur les étapes à suivre. Après l'accouchement, elle assure les soins des mamans et des bébés, tels que la prise de poids, les prélèvements sanguins et la surveillance des paramètres vitaux...

Julie met également un accent particulier sur l'éducation des parents, notamment sur l'allaitement et la prise en charge du bébé, des suiets essentiels lors de l'arrivée d'un enfant et des grands changements entraînés au sein de la famille. Elle accompagne la relation mère/ bébé et veille aussi à impliquer le père dans ce processus.

Elle prépare les familles à leur sortie de la maternité, afin de les rendre autonomes et confiantes. Son objectif est que chaque famille quitte l'hôpital en toute sécurité avec son bébé. Si besoin, Julie peut mettre les parents en contact avec toute une équipe pluridiscipli-



66 Accompagner les premiers instants de vie d'un bébé est un privilège unique. 99

naire: sage-femme, pédiatre, kinésithérapeute, diététicienne, psychologue et, pour les familles qui vivent dans un contexte social difficile et qui ont des besoins spécifiques, elle peut également faire appel à une assistante sociale.

Dans l'unité Kangourou

Au CHL, les bébés qui doivent être sous surveillance néonatale, mais qui ne nécessitent pas une hospitalisation en néonatologie intensive sont accueillis en unité Kangourou. Cette unité offre des soins intensifs et adaptés, avec une approche individualisée pour chaque bébé, en fonction de ses problèmes et besoins spécifiques.

Son rôle de traceur pour la Joint Commission International

En 2019, le CHL a formé un groupe de trois professionnels, dont Julie, pour gérer la *Joint Commission International* (JCI). Après une formation spécialisée à Prague, ces personnes analysent les processus de soins et les systèmes hospitaliers selon les normes JCI, agissant à la fois comme auditeurs internes et

accompagnateurs. Leur mission consiste à observer les pratiques, identifier les écarts et proposer des actions correctives en toute bienveillance. L'objectif est de garantir la conformité aux standards internationaux tout en soutenant l'amélioration continue des pratiques. Cette accréditation exigeante est renouvelée tous les trois ans pour maintenir l'excellence des soins au CHL.

La formation d'infirmière post-partum

Julie souligne l'importance d'éduquer et de sensibiliser les parents dès les premiers jours, notamment sur l'alimentation et les bonnes habitudes de vie avec un bébé, afin d'offrir un soutien optimal aux mamans. Pour exercer ce rôle, elle a suivi sa formation initiale et continue de se former régulièrement, tant à travers les formations obligatoires proposées par le CHL que par des sessions extérieures en lien direct avec sa spécialité.

Conseils pour les futures infirmières en maternité

Julie conseille aux futures infirmières travaillant dans un service de maternité de se former à la parentalité, à l'allaitement et à la communication bienveillante. Une bonne maîtrise de l'allaitement est cruciale pour apporter un soutien adapté et répondre aux préoccupations des mères avec précision et empathie. Elle recommande aussi la formation à la gestion des conflits, essentielle pour aborder sereinement les situations sensibles. Ces compétences permettent d'accompagner les familles avec professionnalisme dans ce moment intense de leur vie.

Le bonheur du métier

Pour Julie, le bonheur d'être infirmière en maternité réside avant tout dans les moments de partage avec les familles. Assister à la rencontre entre les parents et leur nouveau-né, observer leurs premiers gestes et les voir gagner en confiance grâce à son accompagnement, sont des instants qui donnent tout son sens à son métier. Chaque sourire, chaque remerciement, et chaque famille qui quitte la maternité sereine et autonome est une véritable récompense.



Nouvelles formations académiques professionnalisantes en sciences infirmières et maïeutiques à l'Université du Luxembourg

Cette réforme aligne les formations sur les standards européens, ouvre de nouvelles perspectives pour les soignants et assure un avenir prometteur.

Sept bachelors seront introduits à l'Université de Luxembourg pour réduire la dépendance aux infirmières transfrontalières (actuellement 70%).

Les diplômes dispensés à l'Université

Accessible à tout détenteur d'un diplôme de fin d'études secondaires:

 Bachelor en sciences infirmières – Infirmier responsable de soins généraux

Spécialisations accessibles à tout détenteur d'un diplôme d'infirmier de soins généraux:

- Bachelor en sciences infirmières –
 Spécialité: Infirmier en pédiatrie
- Bachelor en sciences infirmières –
 Spécialité: Infirmier psychiatrique
- Bachelor en sciences infirmières Spécialité: Anesthésie et réanimation
- Bachelor en sciences infirmières –
 Spécialité: Assistant technique médical de chirurgie

L'université travaille actuellement sur deux nouvelles formations qui seront accessibles à tout détenteur d'un diplôme de fin d'études secondaires:

- Bachelor en Sciences Maïeutiques Sagefemme
- Bachelor en Sciences de la Santé Assistant technique médical de radiologie

Une pénurie annoncée

Marie Friedel, Professeure en sciences infirmières, évoque une estimation du plan national santé prévoyant un manque de 3.800 infirmiers au Luxembourg d'ici 2030!

Elle insiste sur l'importance de valoriser le personnel, financièrement et humainement, avec des conditions de travail équilibrées, des formations continues et une reconnaissance du rôleclé, essentielles pour fidéliser les professionnels et garantir l'avenir des soins au Luxembourg. Dans ce contexte, proposer des formations académiques professionnalisantes est crucial pour enrichir et motiver les parcours des infirmiers. Les formations proposées par l'Université, combinant cours théoriques et enseignement

clinique, permettent de former des profes-



sionnels compétents à la fois au niveau technique, humain et cognitif.

L'objectif est d'intégrer des données probantes dans la pratique pour améliorer les soins, réduire la morbidité et renforcer durablement le système de santé grâce à l'académisation des formations.

Une formation professionnalisante mêlant pratique et théorie

L'Université favorise les échanges interdisciplinaires entre sciences infirmières, médecine et maïeutique. La littérature montre que l'apprentissage collaboratif améliore les pratiques grâce à une meilleure communication entre disciplines sur le terrain clinique. Le curriculum de la formation vise à articuler trois éléments complémentaires: la formation, la recherche et la qualité des soins.

Dans chaque curriculum, les étudiants retrouvent un équilibre de 50% entre les heures de pratique et les cours théoriques. Afin d'assurer une formation en phase avec les réalités du terrain, l'Université collabore également avec les milieux cliniques du pays, tant hospitaliers qu'extra-hospitaliers.

L'objectif est de ne jamais réaliser un geste sur un patient sans d'abord l'avoir pratiqué au sein des unités de simulation. Cela permet aux étudiants de lier théorie et pratique, et de gagner en confiance avant leur stage. Durant les stages, les étudiants sont encadrés par des tuteurs cliniques dans les services et il y a également un référent pédagogique issu de l'Université ou engagé par l'Université qui accompagne les étudiants sur le terrain. L'objectif est d'assurer leur bien-être et leur progression dans un cadre optimal, en triangulation entre le tuteur clinique, l'étudiant et un référent pédagogique



de l'Université. Bien que les étudiants reçoivent une indemnité pendant leur stage, ils restent dans une position d'apprenant.

Pour rendre l'expérience encore plus enrichissante, la formation offre des mobilités internationales Erasmus qui permettent aux étudiants de partir à l'étranger pour découvrir d'autres postures et pratiques professionnelles. Cette année, une quarantaine d'étudiants ont effectué un semestre à l'étranger, une spécificité des bachelors à l'Université du Luxembourg. Cela offre l'opportunité d'apprendre, de comparer et d'acquérir une vision élargie de leur métier. • uni.lu/fstm-en/

Il faut noter que le Luxembourg est le pays en Europe qui rémunère le mieux ses infirmières.

- Prochaines dates d'admission pour tous les bachelors: dès février et jusqu'au 4 juillet 2025
- Journée portes ouvertes: samedi 15 mars 2025

Interview d'une élève infirmière en voie de spécialisation en anesthésie et réanimation





☐ FACULTY OF SCIENCE, TECHNOLOGY AND MEDICINE

Allergie aux acariens: est-ce grave?

On estime qu'aujourd'hui, près d'un enfant sur quatre est allergique. Et les acariens sont en cause dans 60 à 70% des cas. Ceci signifie que sur une classe de 20 enfants, on retrouve 3 à 4 enfants allergiques aux acariens, une épidémie dont on ne mesure pas toujours les conséquences. Nous faisons le point avec le Dr Morel-Codreanu, allergologue au CHL.

Dr E.M.

Une étude récente réalisée par le service de pédiatrie de Mont-Godinne auprès d'enfants de 7 mois à 17 ans a montré que 59% de ces jeunes patients étaient sensibilisés aux poussières de maison. Les allergies aux chats ou aux pollens de graminées ne viennent qu'en deuxième et troisième position. Et l'explication est simple: les allergies aux pollens se développent généralement après trois ou quatre saisons d'exposition, tandis que c'est dès leur tendre enfance que les tout-petits sont soumis aux poussières de maison.

Asthme, difficultés scolaires et autres conséquences

Si l'on n'y prend garde, la «banale» allergie aux acariens peut évoluer vers un asthme allergique. C'est pourquoi il est important d'intervenir au stade de la rhinite allergique. Mais un en-

fant qui dort mal est aussi un enfant moins en forme à l'école ou pour les activités sportives. Enfin, les dentistes remarquent de plus en plus chez les enfants allergiques des troubles de l'occlusion dentaire aux conséquences multiples: esthétique, estime de soi et impact financier des soins d'orthodontie, notamment.

Éviction et désensibilisation

Les premières étapes de la prise en charge sont toujours les «mesures d'éviction» (voir encadré). Ces mesures sont nécessaires, en plus des médicaments prescrits pour soulager les manifestations.

Si les symptômes persistent malgré la prise de médicaments symptomatiques, les allergolo-

Vous avez dit acariens?

Invisibles à l'œil nu, les acariens provoquent des allergies, vivants ou morts. C'est le corps de l'acarien ainsi que ses déjections qui contiennent des particules allergisantes. Ces particules se mettent en suspension dans l'air et pénètrent profondément dans les voies respiratoires.

Les acariens sont présents dans tout ce qui garde la poussière: matelas, tapis, moquettes, rideaux, peluches... Ils y trouvent les éléments essentiels pour se développer:

• la nourriture (les acariens raffolent de

squames et de débris de poils d'origine humaine ou animale);

- l'humidité (à 60-80%, elle est idéale pour le développement des acariens);
- la température (à plus de 26°C, elle favorise la prolifération des acariens).

Mesures d'évictior des acariens de la maison







66 Non prise en charge, l'allergie peut entraîner des soucis d'occlusion dentaire. 99

gues estiment de plus en plus que l'étape suivante est de «bloquer l'allergie», par un traitement de désensibilisation, ou «immunothérapie allergénique», qui cible la cause de l'allergie et permet ainsi d'améliorer les symptômes.

La désensibilisation vise à:

- développer une tolérance vis-à-vis de l'allergène afin de réduire les symptômes d'allergie;
- réduire la prise de médicaments symptomatiques.

Parlez-en à votre médecin.

Dr Morel-Codreanu: Les indices qu'il ne faut pas banaliser



Qu'est-ce qui doit faire penser aux acariens?

Dr Morel-Codreanu: «Les manifestations classiques sont la rhinite, la conjonctivite, l'asthme, et plus rarement la dermatite atopique. Ce sont des manifestations aspécifiques, mais ce qui oriente vers l'allergie aux acariens, c'est le caractère perannuel: l'enfant présente des symptômes toute l'année, et pas seulement au printemps ou à l'occasion de contacts avec des animaux. Attention toutefois: certains enfants sont surtout symptomatiques dans des circonstances particulières (par exemple, durant les vacances ou lorsqu'ils dorment chez des amis, ainsi que pendant le pic automnal d'acariens)».

À quoi faut-il être attentif pour repérer les enfants à risque qui ne sont pas encore symptomatiques ?

Dr Morel-Codreanu: «Au vu des recommandations et des publications récentes, il est judicieux de référer à l'allergologue des enfants à risque atopique familial, ou atteints d'une dermatite atopique ou d'une allergie alimentaire telle que l'allergie à l'œuf. C'est pourquoi, en pratique, à la maternité, nous expliquons aux parents pourquoi leur bébé est à risque d'atopie. Nous les sensibilisons et leur expliquons que le service d'allergologie est à leur disposition pour réaliser des tests cutanés entre 4 et 6 mois de vie en vue d'une introduction précoce des allergènes alimentaires, notamment.

Mais pour en revenir à l'allergie aux acariens, face à une symptomatologie présente toute l'année, il faut essayer d'intervenir tôt, car les enfants atteints de rhinites ou de conjonctivites allergiques sont plus à risque de développer un asthme».



La coenzyme Q10 joue un rôle important dans la production d'énergie dans nos mitochondries, les minuscules usines énergétiques que l'on trouve dans toutes nos cellules, qui produisent 95% de l'énergie cellulaire.

La coenzyme Q10 a une structure semblable à celle d'une vitamine et est fournie par notre alimentation et notre propre production corporelle. Les abats, la viande de bœuf, les sardines, le maquereau, les cacahuètes, l'huile de soja, les fruits oléagineux (noix, etc.) et les légumes verts sont autant de sources précieuses. Les sardines en contiennent deux fois plus que la viande de bœuf. En moyenne, une

alimentation régulière et équilibrée apporte entre 5 et 10 mg de CoQ10 par jour.

Pourquoi pouvons-nous en manquer?

Plusieurs raisons peuvent expliquer une diminution de la CoQ10 dans nos tissus. Tout d'abord, il y a l'âge: avec les années, nous en produisons moins. Les concentrations dans les tissus du cœur, des reins et du foie atteignent leur maximum à l'âge de 20 ans et chutent ensuite de 25% à partir de 50 ans. La prise de certains médicaments, tels que les antidépresseurs tricycliques, les antipsychotiques, les antihypertenseurs et les statines hypocholestérolémiantes, peut également entraîner une diminution de la CoO10 dans

Bénéfices de la supplémentation en CoQ10

De nombreuses études ont montré les bénéfices d'une supplémentation en CoQ10 sur le métabolisme musculaire, mais aussi sur le risque cardiovasculaire, et ce tant chez des patients en bonne santé que chez des patients atteints de maladies cardiovasculaires.

Ainsi des chercheurs japonais ont montré dès 2007 par une étude sur deux groupes de patients, en double aveugle, qu'une administration de coenzyme Q10 améliorait à la fois la performance physique et la sensation subjective de fatigue, et pouvait avoir un effet préventif sur les conséquences néfastes de la fatigue physique (Mizuno et coll. Université d'Osaka). Mais l'effet bénéfique du coenzyme Q10 va

plus loin que la fatigue au quotidien. Ainsi, en 2012 des chercheurs suédois ont publié les résultats d'une étude prospective en double aveugle, qui a évalué sur 5 années l'effet d'une supplémentation de sélénium et de coenzyme Q10 chez des patients âgés de 70 à 88 ans. Les résultats ont montré une réduction significative de la mortalité cardiovasculaire, avec un effet bénéfique sur la fonction cardiaque

l'organisme. Dans ce cas, une supplémentation en CoO10 peut s'avérer utile.

Quels suppléments choisir?

L'un des plus grands défis de la CoQ10 est qu'elle est constituée d'une molécule relativement grosse, ce qui la rend difficile à absorber par l'organisme. Des compléments alimentaires de CoO10 bien documentés et de qualité sont donc essentiels pour assurer une bonne biodisponibilité. Grâce à un processus de production hautement spécialisé, Pharma Nord a réussi à mettre au point des compléments tels que BioActive Q10, qui contient la coenzyme Q10 sous sa forme réduite, c'est-à-dire l'ubiquinol, ce qui permet une absorption optimale. Plus de 80 études, telles que les études mentionnées plus haut, ont démontré la qualité, la sécurité et l'efficacité de BioActive Q10 de Pharma Nord. Il n'est donc pas surprenant que l'efficacité de BioActive Q10 de Pharma Nord soit l'un des produits à base de O10 les mieux documentés, reconnu dans plus de 40 pays à travers le monde.



mesurée à l'échocardiographie (Alehagen et coll., Université de Linköping). Enfin, les résultats de l'étude à long terme Q-SYM-BIO, évaluant l'ajout du coenzyme Q10 au traitement cardiologique standard de patients atteints d'insuffisance cardiaque chronique a montré que cette supplémentation est sûre, permet d'améliorer les symptômes mais aussi de réduire le risque de complications cardiovasculaires chez ces patients. Cette étude multicentrique internationale, menée dans 17 centres en Europe, en Asie et en Australie a été publiée dans le prestigieux Journal de l'American College of Cardiology (IACC) en 2014.



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

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



Comment l'utiliser?

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

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

Demandez conseil à votre pharmacien

Polyphénols complexes stables extraits de Cistus × incanus L. PANDALIS

Une exclusivité de Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH

CONSEILS DU MOIS

Manque de **magnésium**?

Crampes musculaires, tremblements des paupières, fatigue, nervosité, troubles du sommeil... sont autant de manifestations possibles d'un manque de magnésium, cause numéro 1 de la fatigue. Une carence fréquente qui peut être aggravée par le stress.

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

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

Le conseil du pharmacien: ERGYMAG® et ERGYSTRESS Seren®

ERGYMAG® est riche en 4 formes de magnésium, vitamines B2, B3, B5 et B6. Le magnésium et les vitamines B3, B6 soutiennent le système nerveux et les fonctions psychologiques impliquées dans la gestion du stress. De plus, ERGYMAG® est aussi riche en zinc qui contribue à un métabolisme acido-basique normal, pour désacidifier l'organisme.

ERGYMAG se présente sous la forme de gélules, et la prise de 3 gélules permet de couvrir

66 ERGYSTRESS Seren® aide à combattre les pulsions sucrées associées au stress. 99







80% des apports de référence en magnésium. La dose recommandée est de 2 à 3 gélules par jour. La prise peut se faire en-dehors ou au cours du repas, matin et/ou soir, sans incidence sur l'efficacité.

Pour renforcer l'apport en magnésium par une synergie à base de plantes, ERGYMAG® peut idéalement être combiné à ERGYS-TRESS Seren®, qui apporte les bienfaits de la rhodiola, plante aux incroyables bienfaits pour le stress et la fatigue, qui agit sur de nombreux organes et diverses fonctions physiologiques en rétablissant équilibre, tonus et vitalité. En aidant l'organisme à s'adapter au stress émotionnel passager, ERGYSTRESS Seren® contribue à réduire la fatigue et à améliorer l'état d'esprit.

La formule contient aussi des vitamines B2, B3, B6, B9 et C et du magnésium qui participent à des fonctions psychologiques normales, ainsi que du L-tryptophane. Enfin, grâce à sa formulation, ERGYSTRESS Seren® aide aussi à combattre les pulsions sucrées souvent associées au stress.

Référence:

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

Drigan et cannelle: une puissance essentielle

Utilisés depuis des siècles pour soutenir la flore intestinale et pour renforcer nos défenses naturelles, l'origan et la cannelle sont disponibles sous une forme pratique. L'idéal en cette saison pour soutenir notre immunité contre les infections virales.

Origanol® est un complément alimentaire à base d'huiles essentielles à large spectre d'origan (*Origanum compactum*) et de cannelle (*Cinnamomum cassia*). Origanol® contient également de la chlorophylle et de la vitamine E. Ces huiles essentielles sont garanties pures et conformes (contrôlées par chromatographie en phase gazeuse).

Ce complément alimentaire se présente sous forme de capsules gélatineuses enrobées (technologie Arocaps®), ce qui permet une excellente tolérance au niveau de l'estomac, évite les arrière-goûts d'huiles essentielles et favorise une résorption optimale au niveau de l'intestin.

Origanol® est recommandé dans les problèmes ORL, les atteintes des voies respiratoires, et même les irritations des voies urinaires. La dose recommandée en prévention est d'une capsule le matin et le soir avant le



repas, à avaler avec un verre d'eau. Dans les autres cas, 3 fois par jour 1 capsule (maximum 3x2) pendant au moins 5 jours. Pour les enfants à partir de 12 ans: limiter à 2 capsules par jour. Origanol® ne provoque pas d'effets secondaires quand on respecte les conseils d'utilisation.





Infections, stress: soutiens naturels du métabolisme énergétique



En période de risque accru d'infections et de stress physique, il est essentiel de soutenir le système immunitaire et d'optimiser le métabolisme énergétique. Diverses substances bioactives issues de sources naturelles sont particulièrement intéressantes dans ces circonstances. Petit inventaire et mécanismes physiologiques.

La L-théanine est un acide aminé non protéinogène principalement présent dans Camellia sinensis. Elle exerce un effet anxiolytique en modulant les récepteurs du GABA et du glutamate, et induit une augmentation de l'activité des ondes alpha dans le cerveau, ce qui est corrélé à une amélioration de la relaxation et des performances cognitives. Enfin, la L-théanine a des effets neuroprotecteurs potentiels en réduisant le stress oxydatif et l'excitotoxicité. Le **NADH** (nicotinamide-adénine-dinucléotide) est un cofacteur clé des réactions redox et joue un rôle central dans la production d'énergie cellulaire. En plus du métabolisme énergétique, le NADH est impliqué dans la réparation de l'ADN et la régulation épigénétique. Des niveaux intracellulaires élevés de NADH sont associés à une meilleure efficacité métabolique et à un ralentissement de la dégénérescence liée à l'âge.

Les **vitamines du complexe B** agissent comme coenzymes dans de nombreuses voies métaboliques, notamment la glycolyse, le cycle de Krebs et la phosphorylation oxydative. Une carence en ces vitamines peut entraîner une production réduite d'ATP, un stress oxydatif accru et des dysfonctionnements neurocognitifs. Supplémentées en période de demande métabolique accrue, elles peuvent contribuer à une meilleure homéostasie énergétique.

La **vitamine D** fonctionne comme une hormone stéroïdienne aux multiples fonctions biologiques. Outre son rôle classique dans l'homéostasie du calcium et du phosphore, elle module la réponse immunitaire innée et adaptative en régulant l'expression des cytokines et l'activation des lymphocytes T.





La **gelée royale** est une substance laiteuse produite par les abeilles et exclusivement destinée à l'alimentation de la reine. Ce produit apicole unique contient une combinaison spécifique de protéines, d'acides gras et d'autres nutriments. Utilisée depuis longtemps dans diverses pratiques traditionnelles, elle est réputée pour sa composition nutritive.

Le **ginseng** (*Panax ginseng*) est largement utilisé en médecine traditionnelle et est riche en ginsénosides, des saponines aux effets variés. Des études cliniques ont mis en évidence une influence positive du ginseng sur la fonction immunitaire grâce à l'activation des macrophages, des cellules tueuses naturelles (*natural killer cells*) et des lymphocytes T. De plus, le ginseng a des effets adaptogènes et immunostimulants, et il améliore la bioénergétique mitochondriale.

Pâte suisse Bonne nuit

Le plaisir de s'endormir



mélatonine sans sucre

Complément alimentaire disponible dans toutes les pharmacies du Grand-Duché

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



Le cancer, une maladie souvent redoutée chez les humains, n'épargne pas non plus nos compagnons à quatre pattes. Nos chiens, chats, et autres animaux domestiques peuvent eux aussi en être victimes, ce qui en fait l'une des principales causes de décès chez eux.

Sandrine Facques/Benoît Durand

Benoît Durand est vétérinaire depuis 1992, avec une expertise reconnue en chirurgie osseuse et tissulaire. Il est également agréé pour effectuer des évaluations comportementales. Passionné par le contact avec les animaux, il exerce son métier avec un enthousiasme indéfectible. Il apprécie particulièrement la richesse et la diversité de sa profession, ainsi que les nombreuses évolutions qui ne cessent de la transformer.

Un danger méconnu

Chez les animaux, les cancers les plus courants incluent les tumeurs cutanées, les cancers mammaires, les lymphomes et les cancers osseux. Certaines races sont prédisposées à certaines formes de cancer: les golden retrievers, par exemple, sont sujets aux cancers lymphatiques, tandis que les boxers souffrent souvent de tumeurs cutanées.

Signes à surveiller

Les signes de cancer chez un animal peuvent être discrets: perte de poids, masses inhabituelles, plaies qui ne guérissent pas, saignements, baisse d'appétit ou d'énergie. Il est essentiel de consulter un vétérinaire dès l'apparition de ces symptômes pour maximiser les chances de traitement réussi.

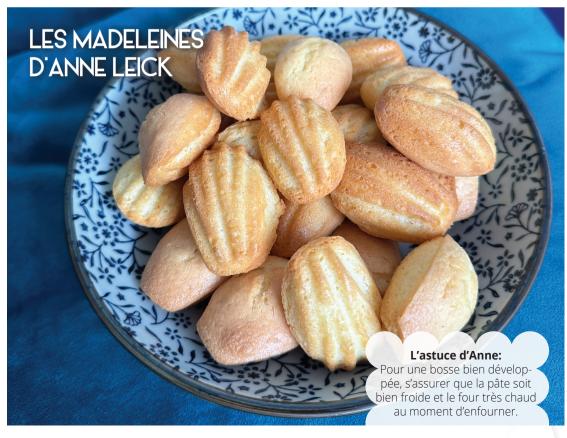
Diagnostic et traitements

Le diagnostic repose sur des examens physiques, d'imagerie (radiographie, scanner, échographie) et des biopsies. Selon le type et le stade du cancer, les traitements peuvent inclure la chirurgie, la chimiothérapie, la radiothérapie ou des thérapies ciblées. Bien que coûteux, ces traitements offrent des perspectives de guérison ou de rémission.

Prévention et vigilance

La prévention passe par des soins réguliers: la stérilisation réduit certains risques, et une bonne alimentation, combinée à de l'exercice et des contrôles vétérinaires réguliers, est essentielle. En étant attentifs aux signes avant-coureurs, les propriétaires peuvent grandement contribuer à la qualité de vie de leurs animaux. Le cancer chez les animaux est une réalité à laquelle les propriétaires doivent être préparés. En faisant attention aux signes avant-coureurs et en prenant des mesures préventives, il est possible d'offrir à nos compagnons une vie plus longue et plus heureuse. La collaboration avec un vétérinaire est essentielle pour détecter la maladie à temps et choisir le meilleur traitement possible. Nos animaux dépendent de nous pour leur bien-être, et il est de notre devoir de veiller sur eux avec soin et amour.





GNOCCHIS AUX ÉPINARDS FRAIS ET SAUCE AU BEURRE NOISETTE

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de pommes de terre farineuses (type Agria)
- 200 g d'épinards frais
- 1 œuf
- 150 g de farine de blé (ajuster selon la consistance)
- 50 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

Ingrédients pour la sauce

- 100 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de feuilles de sauge fraîches (facultatif)
- 1 c à s de noisettes concassées (facultatif)
- Sel et poivre

Mode de préparation

Gnocchis:

- Cuire les pommes de terre et les écraser en purée.
- Cuire et hacher les épinards.
- Bien mélanger pommes de terre, épinards, l'œuf entier, parmesan, sel, poivre et farine.
- Former des boudins, découper en morceaux que vous déposez sur un torchon propre près de votre table de cuisson.
- Cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Les sortir à l'aide d'une écumoire.

Sauce au beurre noisette:

- Faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il devienne doré.
- Ajouter sauge et noisettes, cuire 1 à 2 min.
- Mélanger les gnocchis avec la sauce.



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



LES MADELEINES D'ANNE LEICK

Ingrédients

- 2 œufs
- 87 g de sucre
- 33 g de lait
- 125 g de farine
- 5 g de levure chimique
- 125 g de beurre
- Au choix: 1 gousse de vanille ou 1 zeste râpé d'un citron non traité



Mode de préparation

- Dans un cul-de-poule, blanchir les œufs entiers avec le sucre. Ajouter le lait. Bien battre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Tamiser la farine avec la levure et faire fondre le beurre en parallèle. Verser le mélange farine/levure sur le mélange œufs/sucre/lait et bien mélanger. Parfumer la pâte avec une gousse de vanille ou un zeste de citron. Ajouter le beurre chaud en filet régulier. Mélanger délicatement à l'aide d'une maryse puis couvrir le récipient d'un film étirable. Laisser reposer 24h au réfrigérateur.
- Le lendemain, préchauffer le four à 225°C. Remplir les empreintes à madeleines aux trois quarts à l'aide d'une poche à douille lisse. Enfourner. Après quelques minutes de cuisson (pour moi 4 à 5 min), le pourtour des madeleines est un peu levé et le cœur cru apparaît: éteindre le four à cet instant.
- Sans ouvrir la porte, attendre que la tête des madeleines se forme et que les contours soient dorés: compter 5 à 10 min.
 Sortir le moule du four et démouler les madeleines.

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...



Votre immunité est-elle bien armée?



D-Pearls 3000 apporte 75 μg de vitamine
 D₃* naturelle, dissoute dans une huile d'olive
 "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.

 SELENIUM+ZINC apporte les vitamines A, B₆*, C*, E et les oligo-éléments sélénium* et zinc*.

* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire

+ Disponible en pharmacie

Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.



En savoir plus sur les compléments alimentaires à base scientifique ?

Scannez le code QR!



D-Pearls®

3000



Les causes de la pathologie restent incertaines et sont probablement multifactorielles (motilité gastro-intestinale perturbée, troubles du microbiote, hypersensibilité viscérale...).

Syndrome de l'intestin irritable

Auparavant, on pensait que les symptômes psychologiques contribuaient aux symptômes gastro-intestinaux, mais il apparaît maintenant que ce sont les symptômes gastro-intestinaux qui entraînent des symptômes psychologiques dans la mesure où la qualité de vie s'en trouve perturbée.

66 Le régime FODMAP vise à limiter les glucides indigestes et absorbés lentement par l'organisme. 99

Le risque semble élevé de développer un SII à la suite d'une gastro-entérite. Il existe en outre une prédominance féminine mais également une certaine récurrence au sein d'une même famille.

L'intensité des symptômes peut être classée comme légère, modérée ou sévère. La distension de l'intestin par le mouvement des gaz et de l'eau agit comme un stimulus sensoriel qui provoque des douleurs, des ballonnements mais aussi des diarrhées, des constipations ou une alternance entre les deux.

Nombre de glucides (lactose, fructose, sorbitol, mannitol, fructanes et galacto-oligosaccharides) sont susceptibles de jouer un rôle dans le déclenchement des symptômes, mais l'application des restrictions alimentaires les concernant doit être adaptée.



ermentable isaccharides onosaccharides FODMAP

En effet, deux tiers des patients ayant limité ou exclu certains aliments d'eux-mêmes souffriraient de carences nutritionnelles. Il est donc préférable de mettre en place le protocole FODMAP accompagné par un(e) diététicien(ne).

Le régime FODMAP

Le régime FODMAP se compose de trois phases dont le principal objectif est de trouver

Phases à suivre

Phase 1

Régime pauvre FODMAP(2 à 6 semaines)

L'objectif de la première phase est de soulager les symptômes. Les aliments à teneur élevée et modérée en FODMAP sont remplacés par des aliments pauvres en FODMAP, mais des alternatives riches en fibres sont proposées au patient afin de prévenir les carences. Cette phase doit être limitée dans le temps.

Phase 2

Réintroduction du régime FODMAP

L'objectif est d'identifier la sensibilité à divers groupes de FODMAP avec la mise en place de la deuxième phase.

Le régime de base reste pauvre en FOD-MAP, des tests de réintroduction permettent de déterminer quels FODMAP sont tolérés ou non par le patient.

Phase 3

Personnalisation du régime FODMAP

L'objectif de la phase 3 est de diminuer les restrictions et de diversifier les aliments pour établir, à terme, une alimentation équilibrée d'un point de vue nutritionnel.

un équilibre entre un bon contrôle des symptômes et une alimentation diversifiée.

Deux approches sont possibles en fonction de l'intensité des symptômes: l'approche douce ou l'approche stricte.

Environ 70% des personnes atteintes de SII et suivant un régime pauvre en FODMAP ont constaté une amélioration de leurs symptômes, ce qui leur a permis de renouer avec une meilleure qualité de vie. •

Formoline L112: une aide efficace pour perdre du poids

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



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

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

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

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

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

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.

Yuka, l'application mobile n°1 indispensable

Vous aimez faire attention à vous? À votre famille? Ce que vous mangez? À ce que vous mettez sur votre peau? Alors téléchargez l'application mobile *Yuka* car elle est très utile pour s'y retrouver dans les méandres des rayons alimentaires et cosmétiques.





lbh.lu/il6is

Manger sainement est primordial

Adopter une alimentation saine est essentiel pour préserver notre santé. Ce que nous consommons, que ce soit en termes d'aliments ou de boissons, joue un rôle crucial dans la capacité de notre organisme à prévenir, combattre et se rétablir des infections. Chaque choix alimentaire peut contribuer à renforcer nos défenses immunitaires et à soutenir notre bien-être général.







Natur-Veranstaltungen für Menschen mit Vergesslichkeit



Programm 2025

Gartentherapie-Workshops für Menschen mit Vergesslichkeit und Begleiter

"Blumen, Blüten und Kräuter"

Do. 15.05.25 um 10 Uhr & um 14:30 Uhr Fr. 16.05.25 um 10 Uhr & um 14:30 Uhr

"Von der Wiese zum Heu"

Do. 26.06.25 um 10 Uhr & um 14:30 Uhr Fr. 27.06.25 um 10 Uhr & um 14:30 Uhr

"Den Garten riechen, schmecken und fühlen" Do. 18.09.25 um 10 Uhr

Fr. 19.09.25 um 10 Uhr & um 14:30 Uhr



Culture Hub im Park der Stadt Luxembura Av. Emile Reuter, L-2420 Luxembourg

Begleitete Spaziergänge im Sinnesgarten der Fondation Pescatore

Do. 05.06.25 um 10 Uhr & um 14:30 Uhr (FR/LU)

Fr. 06.06.25 um 10 Uhr & um 14:30 Uhr (DE/LU)

Di. 10.06.25 um 14:30 Uhr (DE/LU)

Do. 12.06.25 um 10 Uhr & um 14:30 Uhr (FR/LU)

Do. 03.07.25 um 10 Uhr & um 14:30 Uhr (DE/LU)

Di. 08.07.25 um 14:30 Uhr (DE/LU)

Mi. 16.07.25 um 10 Uhr & um 14:30 Uhr (FR/LU)



Fondation Pescatore, 13 av. Jean-Pierre Pescatore, L-2324 Luxembourg

Info & Anmeldung für die kostenlosen Workshops / Spaziergänge finden Sie hier oder auf demenz.lu:



Green Dementia Care wie Menschen aufblühen

Konferenz für Professionelle und Angehörige von Menschen mit Demenz

Mo. 22.09.2025 um 18:30 Uhr



Abtei neimenster, 28, rue Münster L-2160 Luxembourg

Info & Anmeldung für die kostenlose Konferenz finden Sie hier oder auf demenz.lu:



demenz.lu / info@demenz.lu / +352 26 47 00











Avec le *friathlen,* vous ne serez jamais à bout de course

Le triathlon est une discipline qui combine trois sports: natation, cyclisme et course à pied. Il se pratique d'avril à octobre et séduit les hommes comme les femmes, et même les enfants. Différents formats sont accessibles. Jetez-vous à l'eau!

Sabrina Frohnhofer

Parmi les sports qui permettent d'éviter la routine figure le triathlon. Car comme son nom l'indique, il se compose de trois activités. Les épreuves se succèdent toujours dans cet ordre: natation, cyclisme et course, sans arrêter le chronomètre.

Cela signifie que les temps de transition entre les différentes pratiques sont pris en compte. Il faut donc être efficace et rapide pendant l'épreuve, mais également lors des changements.

Bertrand a commencé par la course à pied, Fred par le vélo, Sébastien par la natation. Tous ont en commun d'avoir eu l'envie de varier les plaisirs et surtout de performer dans plusieurs activités et éviter ainsi la lassitude. Un triple effort pour une variété de sensations sur la selle, sur la piste, ou en bassin!

66 Le triathlon est un sport complet qui forge le corps et le mental. 99



Une discipline accessible à tous

La force de ce sport? Le triathlon s'adresse à toute personne désireuse de découvrir cette discipline enchaînée. Les hommes, débutants comme sportifs, les femmes et même les enfants peuvent se lancer, et ce dès 7 ans. Rassurez-vous, pas besoin de faire un Ironman pour être triathlète! La plupart des triathloniens débutants testent les formats courts avant de se tourner vers des distances supérieures... ou pas. C'est aussi un sport qui se pratique en équipe avec des championnats en relais. Le bon plan quand on redoute une des disciplines...

La beauté du triathlon réside dans le croisement de pratiques qui se veulent complémentaires mais qu'il faudra apprendre à maîtriser. L'occasion d'un nouveau challenge pour les nageurs, cyclistes ou trailers. C'est un sport complet qui forge le corps et le mental, qui permet de se dépasser et de vivre une aventure hors du commun.



Les épreuves et les formats

L'épreuve de natation, certainement la plus redoutée, se déroule généralement en eau libre mais peut aussi se tenir dans une piscine. À noter que la combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°C et interdite si elle dépasse les 24°C. La zone de départ peut varier et avoir lieu directement dans l'eau, sur la plage, ou en plongeant depuis une jetée. Le parcours est marqué par des bouées desquelles les triathlètes doivent faire le tour avant de sortir de l'eau à proximité de la première zone de transition. Là, ils doivent quitter leur équipement de natation et ne prendre leur vélo qu'après avoir enfilé et sanglé leur casque.

Pour le vélo: un vélo de course, un casque, des chaussures et des lunettes sont nécessaires. Pour la course à pied: une paire de baskets avec un bon amorti pour l'entraînement et une paire plus légère pour la compétition sont conseillées.

Les formats varient de XS à XXL c'est-à-dire de 400 m à 3,8 km de natation, de 10 km à 180 km de vélo et entre 2,5 km et 42 km de course.

Des bienfaits pour le corps et l'esprit

Les trois sports sont complémentaires: la natation permet de travailler le souffle et la respiration et cela vous aidera à être plus efficace à vélo ou à pied. C'est bon pour vos genoux car la natation et le vélo sont des sports sans impact et donc beaucoup moins traumatisants pour les articulations. Pas de lassitude avec le triathlon car ce n'est pas un, mais trois sports que vous pratiquez.

Le triathlon, c'est un sport collectif: même si vous êtes seul à réaliser l'effort, hors format relais, le triathlon, c'est mieux à plusieurs! En plus de partager les entraînements, les compétitions peuvent être le prétexte parfait pour organiser un week-end entre potes. Prêts à tester?



CONCERT

MC Solaar

Pionnier du rap français dans les années 90, MC Solaar continue de s'imposer comme l'une des plus belles plumes de la scène francophone. Avec son style poétique et ludique, il a marqué l'histoire musicale en démocratisant le rap en France, rendant le genre accessible à un large public.

Récompensé par 5 Victoires de la musique et de nombreux disques d'or, MC Solaar est un artiste incontournable, capable de se réinventer tout en restant fidèle à son univers. En 2024, il dévoile son nouvel album, «Triptyque: Lueurs Célestes», une œuvre riche et ambitieuse qui témoigne d'une maturité artistique exceptionnelle. Cette soirée est une occasion unique de redécouvrir cet artiste de légende.

Jeudi 10 avril au CHAPITO du Casino 2000 à 20h - Tarif: à partir de 59€ - casino2000.lu

EXPOSITION

Nets for Night and Day

Composée de nouvelles productions et d'œuvres emblématiques de Lubaina Himid et Magda Stawarska, cette exposition est la première d'importance en Europe à se consacrer à la pratique artistique collaborative des deux artistes. Conçue comme une performance singulière, elle est le fruit de plus d'une décennie de dialogue entre la peintre britannique, figure de proue du *British Black Arts Movement*, et l'artiste polonaise, dont la pratique associe images en mouvement, installations sonores et sérigra-



phies. Dans leur exposition «*Nets for Night and Day*», la mémoire se déploie au travers d'une partition jouée par des peintures, des dessins, des sculptures, des sérigraphies, des photographies et des installations sonores.

Les visiteurs sont invités à voyager à bord de navires, à s'aventurer dans des charrettes, à déambuler dans des paysages rêvés par les deux artistes et leur imagination collective.

Exposition jusqu'au 24 août au Mudam Luxembourg - mudam.com

SPECTACLE

Gad Elmaleh

Avec son nouveau spectacle, «Lui-même», Gad Elmaleh dévoile une facette plus intime de son humour. Ce one man show marque son retour à l'essentiel: il partage avec sincérité et autodérision des anecdotes, ses réflexions sur sa carrière et son parcours personnel, notamment son expérience aux États-Unis et sa récente conversion religieuse. À travers des moments de rire et de tendresse, Gad prouve qu'il est un maître dans l'art de raconter des histoires.

Mercredi 7 mai à 20h au Galaxie d'Amnéville - Tarif: à partir de 35€ - label-In.fr



PLUS FORT OUE TA DOULEUR



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.



ENVIRONNEMENT









Médicaments: ce qui compte et le recyclage correct

Médicaments périmés ou non utilisés, cosmétiques et autres produits de santé: votre pharmacie participe au circuit de collecte et de recyclage. Quelques conseils de bonnes pratiques de la SuperDreckskëscht®.

Les médicaments périmés et non utilisés ne doivent pas être jetés dans les déchets ménagers, les toilettes ou les eaux usées en raison de leurs composants.

La SuperDrecksKëscht® s'occupe également du traitement écologique des produits cosmétiques et des médicaments. Ces produits ne peuvent pas être recyclés, c'est pourquoi ils sont valorisés dans des installations spéciales d'incinération à haute température.

Prévention

- Utilisez le récipient de sécurité pour les seringues et les aiguilles, également disponible dans votre pharmacie.
- Fermez correctement les emballages avant de les jeter!
- Ne pas acheter plus de médicaments et de produits cosmétiques qu'on n'en utilise réellement.
- Les notices et les emballages sont recyclés.

Catégorie de produits

La catégorie de produits médicaments comprend:

- pilules, suppositoires et gélules;
- les gouttes, sirops et autres liquides;
- sprays médicaux;
- comprimés de vitamines;
- crèmes et pommades;
- mascara et vernis à ongles.

La SuperDrecksKëscht® accepte également les produits cosmétiques qui sont périmés, non périmés, utilisés, partiellement utilisés ou même inutilisés. Pour les seringues et embouts de canules, utilisez les récipients de sécurité que vous recevrez par exemple au centre de ressources, à la collecte mobile de la SDK ou à la pharmacie.





Elimination correcte

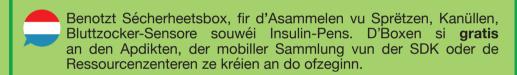
- Collecte mobile de la SuperDrecksKëscht®;
- Centre de ressources;
- Pharmacies.

Pour plus d'informations, scannez le code QR





Sprëtzen - Wouhin?

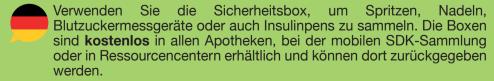


Utilisez la boîte de sécurité pour collecter les seringues, les aiguilles, les capteurs de glycémie ou encore les stylos à insuline. Les boîtes sont disponibles **gratuitement** dans toutes les pharmacies, à la collecte mobile de la SDK ou dans les centres de ressources, où elles peuvent être retournées.



Use the safety box for the collection of syringes, needles, blood glucose sensors and insulin pens. The boxes are available

for **free** in all pharmacies, at the mobile SDK collection or in resource centers and can be returned there.











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.

Super Serum [10] de Nuxe: n°1 des ventes en pharmacies



La collection Super Serum [10] de *Nuxe* comprend le sérum pour les yeux et le super sérum en 2 conditionnements. C'est une innovation remarquable qui répond à tous les besoins, du visage au contour des yeux. Des incontournables pour une peau éclatante et sublimée!



lbh.lu/mvsk0

La seconde main: une tendance responsable et chic



Recycler, économiser et s'offrir des trésors uniques: bienvenue dans l'univers de la seconde main! Nous partageons un bon plan avec vous, la découverte d'un magasin de luxe femme et homme, une grande première en France et ça se passe à Strasbourg chez *Troc Mode de Luxe*. Gros coup de coeur!



lbh.lu/ltzvy

SkinCeuticals présente un nouveau sérum multi-correcteur



Ce nouveau sérum multi-correcteur donne une nouvelle dimension au volume! C'est le sérum multi-volumisant pour repulper visiblement, combler les rides et définir les contours pour tous les types et teints de peau.



lbh.lu/530ng

Question d'hygiène: quand changer son pyjama et ses draps?



À quel rythme doit-on changer son pyjama et ses draps ou housses de couette? Voici les réponses à ces questions pour passer de bonnes nuits en toute sécurité. Il faut parfois changer un peu ses habitudes pour vivre mieux.



Ibh.lu/p9nxn

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

Le pouvoir de l'avoine avec Aveeno®



Prendre soin d'une peau sensible grâce à la technologie très efficace de l'avoine est désormais plus simple que jamais. *Aveeno*® a mis au point le complexe triple avoine pour répondre aux besoins des peaux particulièrement sensibles.



PHYTONUTRI-ÉNERGÉTIQUE

Ideal pour les manegare, les sprifis, les étudions, les professionnels de les sourise performs, les professionnels de les sourise performs, les professionnels de les sourise performs prictiques de l'instance de les ouviraises de management de l'instance de l

Soria Bel NV - Ringlaan 35 - 8480 lchtegem - info@soriabel.be - www.soriabel.be

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: 31/03/25



La végétarienne



L'auteur

Han Kang est une romancière sud-co-réenne, lauréate du Prix Nobel de littérature 2024 (première femme asiatique à l'obtenir). La végétarienne, son dixième roman, publié en

2007, est lauréat du prix international *Man Booker* 2016. Adapté au cinéma en 2009, il a été repris dans la sélection officielle du Festival du film de Sundance.

L'ouvrage

La végétarienne de Han Kang raconte l'histoire de Yeong-hye, une femme coréenne qui, après un rêve violent, décide de devenir végétarienne.

Ce choix, anodin en apparence, déclenche une série de bouleversements dans sa famille et révèle les tensions profondes au sein de son entourage. Son mari, sa famille et son beaufrère, chacun à leur manière, projettent sur elle leurs désirs et leurs frustrations, tandis que Yeong-hye s'enfonce dans une quête radicale de libération, s'identifiant de plus en plus à la nature.

Ce roman troublant explore les thèmes de la normalité, de la folie et de la liberté individuelle, tout en dénonçant la violence des normes sociales.

L'avis de la rédaction

Une histoire fascinante et troublante, où la décision radicale de Yeong-hye de devenir végétarienne bouleverse son existence et celle de son entourage. Racontée à travers trois perspectives, cette quête de transformation et de liberté soulève des questions profondes sur la norme, l'anorexie et l'autodestruction. Un roman à la fois poétique et dérangeant, qui ne laisse pas indifférent.

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

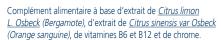
Parce que souvent les mesures hygiéno-diététiques ne suffisent pas...

...la nature nous offre CITREX





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











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





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

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





Partenariat avec des pharmacies

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













Si mon médecin n'est pas disponible, je me rends dans une maison médicale.*

En cas d'urgence,

je me rends à l'hôpital ou j'appelle le 112.



Sante Secu.



*Sans rendez-vous, les soirs de 20h à minuit, les week-ends et jours fériés de 8h à minuit.