N°97 - avril 2025

Letz be healthy

GRATUIT

ENFANCE ET SURPOIDS

La nature à votre service grâce à OxyPhyteau

Beauté
Pour une peau éclatante de fraîcheur ...cosmétiques et nutrition avant l'été

Les foyers de jour de Päiperléck

L'ADNL: la formation en naturopathie qui réinvente l'avenir de la santé

Dossier
Professions de la santé

- **Nos métiers du mois: assistante pharmacienne, aide-soignante et... pharmacien**
- **Les atouts de l'École Nationale de Santé Luxembourg**

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

PERSKINDOL®

ET SI C'ÉTAIT ÇA ?

Troubles de coordination, de l'équilibre et chutes

Epuisement, fatigue musculaire

Elocution "pâteuse"

Scoliose[1]

Maladie cardiaque[1]

Ces symptômes sont, chez la majorité des patients atteints, les premiers signes d'une **maladie appelée Ataxie de Freidreich (AF)**.[1,2]

Il s'agit d'une maladie rare **d'origine génétique**, qui affecte le système nerveux, autant chez les garçons que chez les filles, et provoque des dommages progressifs au niveau de l'équilibre et des mouvements musculaires.[2]

SERGIO* diagnostiqué à 13 ans*

"Je trébuchais, je ne parvenais pas à coordonner correctement mes mouvements, mais je pensais que j'étais simplement maladroit."

ELIZABETH* diagnostiquée à 18 ans*

"Après un contrôle à la suite d'une fracture du fémur, le chirurgien m'a indiqué qu'il avait remarqué quelque chose d'inhabituel concernant mon équilibre et a évoqué la possibilité d'une AF."

Vous ou une personne de votre entourage présente ce type de problèmes ?

Surtout si un autre membre de la famille a déjà été concerné.

Il est important d'en parler rapidement avec un médecin !

En effet, reconnaître précocement les signes de l'AF, et la **confirmer avec un test génétique,** permet de prendre en charge rapidement la maladie et de **ralentir sa progression** grâce à des soins appropriés.[3,4]

Vous désirez en savoir plus ? Rendez-vous sur **MyLifeWithFA**

| Comprendre l'ataxie de Friedreich

*Les personnages représentés sont de vrais patients ayant donné leur consentement; les photos sont à titre indicatif seulement.

Références :

1. European Reference Network Neurological diseases (ERN-RND) Patient Journey. Available at: https://www.ern-rnd.eu/patient-journey-friedreichs-ataxia/

2. Parkinson MH, Boesch S, Nachbauer W, et al. Clinical features of Friedreich's ataxia: classical and atypical phenotypes. J Neurochem. 2013;126 Suppl 1:103–7.

3. NI National Institutes of Health. Friedreich Ataxia. Available at: https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/friedreich-ataxia. Accessed May 2024.

4. Fogel BL, Perlman S. Clinical features and molecular genetics of autosomal recessive cerebellar ataxias. Lancet Neurol. 2007;6(3):245–57.

Biogen

Ce matériel a été créé et financé par Biogen et est destiné aux patients et à leurs aidants résidant en Belgique et au G.D.Luxembourg.

© 2025 Biogen. Tous droits réservés. Biogen - 259097 | Février 2025
Biogen Belgium N.V./S.A., Park Lane, Culliganlaan 2 G, B-1831 Diegem

édito

Suscitons des vocations!

En ce numéro d'avril de *Letz be healthy*, nous publions le second volet de notre dossier consacré aux professions de la santé. Après les sage-femmes, la sénologie et les soins infirmiers au mois de mars, place cette fois aux aides-soignant(e)s, aux assistante(s) en pharmacie et - *last but not least* - au pharmacien, avec qui et pour qui notre magazine est édité.

Nous vous avons fait mieux découvrir des professions que nous côtoyons tous, dans le bonheur, la douleur ou simplement la vie quotidienne. Peut-être avons-nous suscité des vocations, aussi. Si c'est le cas, notre objectif est atteint. Car en effet tous les métiers de la santé connaissent une pénurie, dont l'impact ne fera que s'accentuer à mesure que notre société grisonnera.

La lecture de ces portraits vous l'aura montré: les professions médicales et paramédicales sont cruciales pour tous, mais elles sont aussi riches en engagement, en émotions et souvent en passion chez ceux qui les pratiquent. Reconnaissons donc tous ces «soignants» à la hauteur de ce qu'ils et elles nous donnent, jour après jour: leurs compétences, bien sûr, mais aussi leur écoute, leur bienveillance et leur humanité.

Bonne lecture et bonne découverte de votre *Letz be healthy*.

Dr Eric Mertens

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.

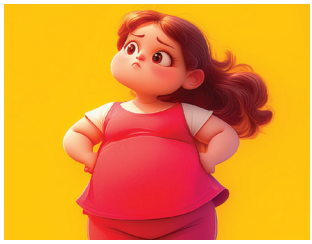
PRENDRE
RENDEZ-VOUS

Acuitis
Maison d'Optique et d'Audition

Letz be healthy
N°97 - avril 2025

Sommaire

6
Beauté .....
Pour une peau éclatante de fraîcheur!



8
Enfance .....
Surpoids: attention aux quantités et à la qualité des aliments

10
Compléments .....
La nature à votre service grâce à OxyPhyteau

12
Conseils du mois .....
• CBD by Boiron: le gel crème qui assouplit et apaise
• Il y a magnésium et... BioActive Magnesium®
• Ménopause: le bien-être sans hormones et sans soja

16
Formations de santé .....
Les atouts de l'École Nationale de Santé Luxembourg

18
Professions de la santé .
• Sarah, assistante pharmacienne au cœur de son métier
• Au cœur des soins: rencontre avec une aide-soignante dévouée
• L'importance du rôle du pharmacien dans nos vies

23
Recettes .....
• Salade de fèves aux petits lardons
• La colombe de Pâques

26
Soins à la personne .....
Les foyers de jour (CJPA) de Päiperléck

28
Nutrition .....
Prenez soin de votre peau avant l'été

30
Formation .....
L'ADNL: la formation en naturopathie qui réinvente l'avenir de la santé

32
Sortir .....
13, 33
Exclusivités web .....
34
Concours .....

Restez connecté
lbh.lu

Pour une peau **éclatante** de fraîcheur!

Le mois d'avril s'installe et c'est le moment de laisser place à la légèreté et à la vitalité. Réveillez votre peau avec des nouveautés qui apportent fraîcheur et luminosité à votre visage.

Sandrine Stauner-Facques .....

Évadez-vous dans un univers de soins réinventés, pour une peau prête à rayonner sous le ciel printanier. Des soins d'exception vous attendent dans votre pharmacie préférée. Laissez-vous surprendre par cette nouvelle vague de douceur et d'éclat!

Avoir bonne mine

C'est nouveau chez *Caudalie*: les gouttes solaires autobronzantes, un geste beauté pour un hâle progressif et naturel tout au long de l'année, pour avoir un hâle uniforme sans danger. Grâce à une application simple et rapide, les gouttes autobronzantes permettent de moduler l'intensité du hâle en ajoutant de 2 à 6 gouttes à son soin habituel. Leur texture non grasse révèle progressivement un teint lumineux et subtilement doré, sans exposition au soleil et sans laisser de traces.

Soin de nuit

L'*Institut Esthederm* a créé Excellage, une ligne de soins dédiée aux peaux les plus exigeantes. Elle s'adresse à toutes celles qui, quel que soit leur âge, recherchent une attention particulière, des soins d'excellence au confort absolu, une efficacité visible sur la nutrition, la luminosité du teint, la tonicité, pour une énergie renouvelée. L'huile de nuit stimule la réparation et la récupération nocturnes, en resynchronisant le rythme circadien des cellules de la peau.

Combler les rides

On en a tous un jour; les plus sages diront qu'elles sont l'expression de notre vécu et d'autres les maudissent!
SkinCeuticals a créé HA Intensifier Multi-Glycan, un sérum correcteur de nouvelle génération prouvé pour procurer un effet rebond immédiat à la peau et améliorer son éclat de 10%. Ce sérum volumisant multidimensionnel avec de l'acide hyaluronique a été conçu pour instantanément repulper la peau et combler les ridules de 24% en 12 semaines.
Nutriderm Pigmacare® Sérum de *Louis Widmer* est un produit polyvalent. En effet, il agit contre les taches pigmentées, améliore la structure

cutanée, déploie un effet rééquilibrant sur la structure cutanée et sur la carnation de tous les types de peau, il hydrate et donne un teint harmonieux et resplendissant. Depuis plus de 40 ans, la marque développe des produits innovants, adaptés à tous les types de peau, avec une approche scientifique et respectueuse de l'épiderme.

La marque *Uriage* a pensé aux peaux fragiles avec Roseliane Sérum lissant correcteur anti-rougeurs. Il est anti-rougeurs et anti-âge et prévient le vieillissement prématuré des peaux sensibles pour 2 fois moins de rougeurs, de ridules et d'échauffements. C'est un sérum efficace et confortable.

Nettoyer en douceur

Nettoyer sa peau en douceur permet de préserver son équilibre naturel et d'éviter l'irritation ou la déshydratation. Utiliser des produits de qualité garantit une efficacité optimale, respectant la peau tout en éliminant les impuretés sans l'agresser.

Les peaux délicates nécessitent un nettoyage efficace mais non agressif. La Very rose gelée nettoyante de *Nuxe* a été formulée sans savon, pour garantir un maximum de tolérance. Elle respecte le pH physiologique de la peau et ne provoque ni rougeurs ni sensations de tiraillement.

L'eau micellaire démaquillante *Couleurs de noir* est douce pour les peaux sensibles. Elle élimine efficacement le maquillage et les impuretés, laissant la peau hydratée et rafraîchie, le tout sans irriter votre peau.

En nettoyage final, le pain nettoyant surgras Xeracalm de chez *Avène* est parfait. C'est un savon solide idéal pour l'hygiène quotidienne du visage et du corps, notamment pour les peaux sensibles, sèches à très sèches et à tendance atopique. Il nettoie en douceur tout en diminuant les sensations de démangeaisons et d'irritations de la peau. Ce pain nettoyant est formulé pour minimiser les risques de réactions allergiques et est hautement toléré par les peaux sensibles. En plus de cela, il est sans savon, sans parfum, non comédogène et fabriqué en France.

Un peu de maquillage

On adore le mascara Volume de *Couleurs de noir*. Il contient une formule innovante qui utilise des cires naturelles, des agents à base de sucre et des pigments minéraux pour créer une texture crémeuse et légère, donnant du volume et liftant instantanément les cils.

Craquez pour l'effet volume instantané et le fini gloss naturel du Sérum lèvres repulpant à l'acide hyaluronique de *Nuxe*. L'acide hyaluronique naturel repulpe et hydrate les lèvres. L'extrait huileux de rose les nourrit. Notez que l'association de piment et menthol procure une sensation chaud/ froid sur les lèvres. ●

La rubrique d'Emilie
Combattre la cellulite

lbh.lu/7lr1e

ENFANCE

Surpoids : attention aux quantités et à la qualité des aliments

20% des enfants de CM2 sont en surpoids voire en obésité. L'hérédité comme les mauvaises habitudes alimentaires sont des facteurs à prendre en compte. Dès les premiers mois, Pauline Piperato, diététicienne, conseille aux parents d'être vigilants.

Sabrina Frohnhofer

Régulièrement, elle voit des ados mal dans leur peau, avec des kilos en trop. La croissance tout comme la courbe de poids sont des indicateurs à ne pas prendre à la légère, et ce dès les premiers mois. *«Il faut instaurer de bonnes habitudes à partir de la diversification alimentaire»*, invite Pauline Piperato, diététicienne à Esch-Belval. Ce sont les quantités qui sont pointées du doigt mais aussi la qualité des aliments. *«Avant ses 3 ans, l'enfant sera attiré davantage par le salé. Il n'est pas nécessaire de lui donner de la viande midi et soir.»* Les bonbons comme les boissons sucrées ne sont pas interdits. Même chose avec les fast-foods: *«c'est permis de temps en temps.»*

Éviter les frustrations

«L'idéal est de manger de tout, d'éviter de grignoter entre les repas et surtout il ne faut rien interdire pour éviter les frustrations.» L'alimentation doit rester un plaisir et non une corvée. *«La punition du: tu restes à table tant que tu n'as pas fini, n'est pas conseillée. Et on évite les tiroirs pleins de chocolats dans les chambres, car l'alimentation peut devenir le reflet des émotions, parfois elle est source de réconfort.»* Attention aux troubles alimentaires qui peuvent en découler. *«Demandez-vous pourquoi il a faim.»*

> « L'obésité infantile se calcule à partir d'un IMC entre le poids et la taille. »

Éveiller leur curiosité gustative

L'idéal est de se donner le temps de manger, au moins 20 minutes par repas, en famille, sans téléphone ou télé pour nous distraire.

«On peut parler de sa journée. Et bien sûr, parents, il faut montrer l'exemple en mangeant aussi des légumes, ainsi vous éveillerez leur curiosité gustative. Et n'hésitez pas à les mettre à contribution, lors des achats et en cuisine.» Et dès que possible: éliminez. *«Il est essentiel de bouger, de faire du sport, de s'amuser dans les parcs, de se balader en forêt.»* ●

Pauline Piperato,
4 rue Jean-Jacques-Rousseau, Esch-Belval
+352 661 824 454.

MEDISTETIX

L'Excellence de la Technologie au Service de Votre Beauté

TECHNOLOGIES PROPOSÉES

- AQUAPURE: soin hydratant facial
- EMSCULPT NÉO: pour sculpter votre corps
- EMSELLA: incontinence urinaire
- EMTONE: traitement de la cellulite
- PRX-T33: revitalisation de la peau
- EXION: pour une peau jeune et lisse, traitement des cicatrices
- SOFWAVE™: lifting sans chirurgie
- CRYOLIPOLYSE: minceur, modelage par le froid

D'autres appareils incroyables vont bientôt arriver pour compléter notre offre

Institut à la pointe des dernières innovations en matière de technologies esthétiques, notre institut médico-esthétique vous offre l'excellence dans chaque traitement, adapté à vos besoins spécifiques.

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

La nature à votre service grâce à OxyPhyteau

OxyPhyteau a été fondée en 2015 par une entreprise familiale spécialisée depuis plus de 20 ans dans les compléments alimentaires et la phytothérapie.

La gamme OxyPhyteau se compose à ce jour de 34 références: 23 plantes simples et 11 complexes, classées en 10 domaines d'utilisation qui seront décrits ci-dessous.

Pourquoi avoir créé cette gamme d'ampoules?

Car la nature recèle en son cœur tout ce qui est nécessaire à notre équilibre. Et comme la science nous enseigne les meilleures techniques pour en extraire les vertus, le *Laboratoire Oxyphyteau* a choisi d'élaborer une gamme innovante d'extraits de plantes, alliant science et nature, pour offrir le meilleur des plantes dans une ampoule.

Le point fort de la société

C'est de tout gérer de la matière première à la mise en ampoule. Le laboratoire réalise chaque étape de la fabrication afin de ne pas laisser place à la moindre approximation.

Les produits proposés par OxyPhyteau

Découvrez une gamme exceptionnelle de 34 références, toutes certifiées bio et disponibles en ampoules. Les plantes et matières premières proviennent exclusivement de l'agriculture biologique française ou européenne, garantissant une qualité et une traçabilité irréprochables. Les plantes asiatiques sont rigoureusement contrôlées pour répondre aux mêmes exigences élevées.
Les extraits aqueux sont obtenus grâce à un procédé unique de digestion qui préserve la partie active de la plante. Une stabilisation par tyndallisation, une méthode de stérilisation modérée, permet de conserver les extraits tout en préservant l'intégrité et les propriétés naturelles des plantes.

> “Le laboratoire réalise chaque étape de la fabrication afin de ne pas laisser place à la moindre approximation.”

Cette approche respectueuse et minutieuse est un véritable gage de qualité. Elle assure que chaque produit offre le meilleur de la nature, sans compromis sur la pureté ou l'efficacité. En choisissant cette gamme, le consommateur opte pour des produits sains, durables et d'une qualité supérieure, respectueux de l'environnement et de son bien-être.

- Il existe 23 types d'ampoules simples constituées d'une plante.
- Il existe 11 complexes composés de 3 à 4 plantes qui vont créer une synergie.

Que traite t-on avec les ampoules OxyPhyteau?

- Les articulations (3 produits)
- La digestion (5 produits)
- La circulation (6 produits)
- Le drainage (3 produits)
- Le confort urinaire (2 produits)
- La silhouette (3 produits)
- Les défenses (3 produits)
- Les minéraux (3 produits)
- La vitalité (3 produits)
- La sérénité (3 produits)

Où acheter les ampoules OxyPhyteau?

Pas de panique, si votre pharmacien ne vend pas encore la gamme, vous pouvez les commander dans toutes les officines du pays qui le commanderont et vous aurez vos ampoules dans la journée ou le lendemain!

Le procédé de fabrication

L'entreprise a eu l'occasion de reprendre un procédé de fabrication qui était connu des thérapeutes naturels, des naturopathes, car les produits sont conçus grâce à la bioélectronique de Vincent.

C'est une méthode créée par Louis-Claude Vincent qui permet d'évaluer l'équilibre du corps humain en mesurant certains éléments dans les liquides corporels, comme le pH et le potentiel d'oxydo-réduction. ●

OxyPhyteau
La Source d'actifs

www.oxyphyteau.com

Encore plus d'infos ici

lbh.lu/6ki4a

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.

CBD by Boiron: le gel crème qui assouplit et apaise

À base d'isolat de CBD de qualité pharmaceutique, ainsi que d'*Arnica montana* et d'*Harpagophytum*, deux plantes médicinales bien connues, le gel crème CBD by Boiron combine le meilleur de la nature pour le bien-être des articulations.

Disponible en tube de 40 g ou 120 g

Que ce soit au niveau des grosses articulations telles que le genou, la cheville, l'épaule ou le coude, ou des plus petites comme le poignet, la main et les doigts, les douleurs articulaires concernent énormément de personnes. Depuis quelques années, le CBD en application cutanée est de plus en plus utilisé pour ses propriétés apaisantes, relaxantes et réparatrices, ainsi que pour la récupération sportive.

Mais le CBD est un principe actif fragile. C'est pourquoi les laboratoires *Boiron* ont choisi de l'encapsuler dans des niosomes, c'est-à-dire des capsules facilement assimilables par la peau. Ainsi concentrés, les bienfaits du CBD restent intacts jusqu'à leur libération au cœur de l'épiderme. Pour une action rapide et une assimilation ciblée.

Un test consommateurs réalisé auprès de 82 personnes pendant 7 jours d'utilisation a montré que, lorsque le gel crème *CBD by Boiron* est appliqué 2 à 3 fois par jour en massage circulaire, 83% des utilisateurs constatent que le gel crème apaise et détend efficacement les tensions, et 82% des utilisateurs ressentent un effet bénéfique sur la souplesse et le confort.

À base de CBD naturel extrait de *Cannabis sativa* issu de l'agriculture biologique, et composé à plus de 95% d'ingrédients d'origine naturelle, *CBD by Boiron* offre la garantie de contrôles rigoureux de la qualité pharmaceutique.

Et évidemment les formules sont respectueuses de la peau, non parfumées, testées sous contrôle dermatologique.

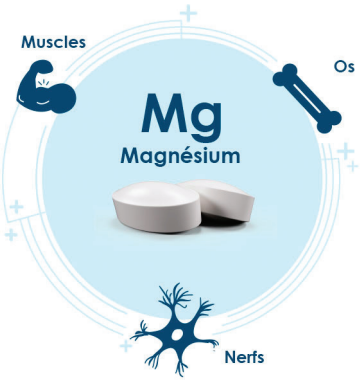
On retrouve également dans la gamme *CBD by Boiron* un gel et un gel roll-on pour les muscles, qui contribue à relaxer les muscles et soulager les tensions, ainsi qu'une crème antipollution pour le visage qui hydrate, protège et revitalise la peau.

Demandez conseil à votre pharmacien

Il y a magnésium et… BioActive Magnesium®

Fatigue, stress, nervosité… le magnésium est indispensable au fonctionnement du système nerveux, à la fonction normale des muscles, au métabolisme énergétique et à l'équilibre psychologique, notamment.

Et pour cause: le magnésium soutient plus de 300 différents processus enzymatiques essentiels à de nombreuses fonctions de l'organisme. Dans le même temps, on sait que les besoins en magnésium sont augmentés chez les buveurs de café et les athlètes de haut niveau. En effet, une consommation excessive de café ainsi qu'une transpiration importante sont connues pour épuiser les réserves en magnésium du corps. D'où l'intérêt d'une supplémentation, notamment pour les personnes qui consomment peu de protéines (moins de 30 g par jour).



Cependant, toutes les formes ne se valent pas. Ainsi, BioActive Magnesium® est un complexe contenant 3 différents sels de magnésium. Chaque comprimé fournit 200 mg de magnésium pur, soit 53% des apports de référence recommandés. Ce comprimé contient une combinaison de sels de magnésium organiques et inorganiques, dans un enrobage permettant au comprimé de se dissoudre totalement en quelques minutes, y compris chez les personnes ayant un contenu d'estomac peu acide. Grâce à cette formulation particulière, le magnésium de BioActive Magnesium se transforme en ions absorbables. Au bénéfice de l'efficacité, mais aussi de la facilité, car il n'est pas indispensable de le prendre au cours d'un repas. ●

Homeodent: des dentifrices aux plantes adaptés aux besoins de chacun

Pour prendre soin de vos dents et de vos gencives, les *Laboratoires Boiron* ont mis toute leur expertise dans l'élaboration de dentifrices de soin aux plantes et au fluor adaptés aux besoins de chacun.

lbh.lu/ctj68

Les soins de soutien de **La Roche-Posay** en cas de cancer

Les traitements contre le cancer ont révolutionné les soins médicaux, mais s'accompagnent de défis majeurs, notamment pour la peau. Rougeurs, sécheresse ou irritations, ces effets secondaires affectent profondément le bien-être des patients. Les soins *La Roche-Posay* ont été créés pour cela…

lbh.lu/iwr3p

CONSEILS DU MOIS

Ménopause: le bien-être sans hormones et sans soja

Est-ce possible de vaincre les bouffées de chaleur, l'irritabilité et la fatigue caractéristiques de l'entrée dans la ménopause? Oui, grâce à des synergies de plantes et vitamines, et sans recourir aux phyto-œstrogènes.

Saviez-vous que 87% des femmes ménopausées présentent - en plus de l'arrêt des règles - au moins une de ces manifestations de la ménopause, avec des effets plus ou moins importants sur leur vie quotidienne: bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, irritabilité, humeur perturbée, fatigue, prise de poids... Sont impliquées les hormones sexuelles, mais aussi des facteurs nutritionnels et neurobiologiques.

L'hormonothérapie à base d'œstrogènes et de dérivés de progestérone est de moins en moins utilisée pour apaiser les manifestations de la ménopause.

Pour atténuer ces désagréments, l'hygiène de vie est importante:
- régime alimentaire varié et riche en acides gras essentiels;
- activité physique régulière pour maintenir un bon équilibre hormonal et mental.

Pour la soutenir, un intérêt croissant est porté aux solutions plus naturelles, non-hormonales, et notamment aux compléments alimentaires et aux produits de phytothérapie. C'est le cas des produits de la ruche tels que le pollen, et de certaines plantes.

ERGYMENO zen: pas de phyto-œstrogènes, mais des plantes et des vitamines

ERGYMENO zen est une formule unique, sans phyto-œstrogènes, bénéfique pour la femme pendant la ménopause, qui contient une synergie d'extraits de plantes:

- du pollen issu du palmier dattier, pour aider à améliorer les signes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur;
- le safran pour contribuer à l'équilibre émotionnel;
- des extraits de pissenlit et de pépin de raisin.

Enfin, la synergie ERYMENO zen est complétée par la présence de 6 vitamines du groupe B et de 4 minéraux, dont un dosage renforcé en magnésium (couvrant 30% des apports recommandés), qui contribue à réduire la fatigue et soutient le fonctionnement normal du système nerveux, ainsi que du zinc et du sélénium, pour maintenir en bonne santé les cheveux, souvent fragilisés à la ménopause.

Quand prendre ERGYMENO zen?

ERGYMENO zen pourra aider à soutenir l'équilibre féminin lors de la ménopause, notamment pour les femmes qui souffrent de ces troubles classiques et souvent pénibles que sont:
- les bouffées de chaleur;
- l'irritabilité;
- la fatigue. ●

ERGYMENO zen est garanti sans phyto-œstrogènes, et convient donc aux femmes ne pouvant pas prendre d'hormones.

Votre nature, c'est de le protéger.

L'instinct de protection.
Vous l'avez. Nous aussi.
Depuis 1889, sans relâche,
nous protégeons la nature
autour de nos sources.
Pas d'agriculture intensive.
Pas de pesticide.
Pas d'activité industrielle.
Pour protéger la pureté
de notre eau.

Pour vous protéger, vous,
vos enfants et les générations
à venir.

Car mieux boire, c'est mieux vivre.

Notre nature, c'est de la protéger.

Mieux boire. Mieux vivre.

Les atouts de l'École Nationale de Santé Luxembourg

Les professions de santé, bien que souvent exigeantes et éprouvantes, sont avant tout des métiers passionnants qui offrent de nombreuses opportunités d'épanouissement personnel et professionnel.

Sandrine Stauner-Facques

Le Lycée Technique pour Professions de Santé est devenu l'École Nationale de Santé afin d'insuffler un vent de renouveau pour ses 30 ans.

Rencontre avec Maly Goedert la directrice de l'ENSA

L'ENSA, dont le siège est basé à Strassen, accueille en tout 1.300 élèves et étudiants. Elle propose également un centre de formation à Bascharage et à Ettelbruck.

L'École réunit trois systèmes d'enseignement:

- La formation professionnelle dans laquelle sont formés les aides-soignants et les assistants en pharmacie;
- Le secondaire général qui dépend aussi du Ministère de l'Éducation Nationale (classes de 2ème et 1ère section infirmier, 4ème, 2ème et 1ère section, Sciences de la Santé et à partir de 2025-26 aussi 3ème SH);
- L'École dépend du Ministère de la Recherche et de l'Enseignement Supérieur pour les formations liées aux BTS.

Les élèves effectuent leurs stages au Centre Hospitalier de Luxembourg, aux Hôpitaux Robert-Schuman, au Centre Hospitalier du Nord, au CHNP et au Centre hospitalier Emile Mayrisch (CHEM). Ils vont également dans les institutions extrahospitalières de soins à domicile, des maisons de soins, etc.

La problématique d'aujourd'hui

Maly Goedert expliquait que: *«L'École accueille de moins en moins de jeunes, tandis que le nombre d'adultes augmente. Les jeunes générations recherchent le changement constant et des résultats immédiats, ce qui ne correspond pas aux professions de la santé, qui demandent un engagement à long terme et une progression graduelle.»*

Il est impératif de trouver une solution, car le Luxembourg fait face à une pénurie de personnel, notamment dans des secteurs clés comme la santé. Cette situation met une pression sur les établissements de soins et affecte la qualité des soins. L'augmentation de la demande, combinée à un manque de nouveaux professionnels, surcharge les équipes existantes et menace le système de santé. Il devient crucial d'attirer davantage de jeunes vers ces professions en adaptant les formations aux différentes situations de vies des personnes intéressées (plein exercice, apprentissage adulte, formation en cours d'emploi) et en offrant des perspectives adaptées à leurs attentes.

Ce type de profession offre pourtant un éventail riche de perspectives d'emploi: *«Nos élèves peuvent soigner dans toutes les institutions du monde, allant du Club Med aux Médecins sans Frontières.»*

Les avantages des professions de santé

Les professions de santé offrent de nombreux avantages, à commencer par une stabilité

professionnelle quasi garantie, grâce à une demande constante de personnel qualifié. Ces métiers permettent également une grande diversité de carrières et d'évolutions, avec des possibilités de spécialisation et de progression vers des postes à responsabilités. Travailler dans ce domaine procure une réelle satisfaction personnelle en contribuant au bien-être des autres, et ce sont des professions pleines de sens, où chaque action a un impact direct sur la vie et la santé des patients. De plus, elles offrent des opportunités de rémunération attrayante, en particulier pour les spécialisations et les cadres. Enfin, la constante évolution des connaissances médicales assure une stimulation intellectuelle régulière car il faut analyser et avoir l'esprit critique.

Formations et sections proposées à l'ENSA

- Assistant en pharmacie (AP)
- Aide-soignant (AS)
- Aide-soignant en cours d'emploi (ASE)
- Aide-soignant en apprentissage pour adultes (ASA)
- Infirmier responsable de soins généraux (IRSG)
- Section SH préparant à un bac permettant de poursuivre une formation de professionnel de la santé ou dans la bio-ingénierie

L'autonomie et l'expertise des futurs soignants

Les élèves ont besoin d'avoir un intérêt pour le monde de la santé et les sciences naturelles, ils doivent avoir un esprit d'initiative et d'autonomie car le monde de la santé a besoin de praticiens réflexifs et non de simples exécutants. Ils doivent construire un savoir, savoir-faire et un savoir-être pour observer, lier et interpréter des données, planifier et exécuter des soins qui sont ensuite évalués et réadaptés. Le côté humain et relationnel est primordial dans ces métiers où l'empathie et la bienveillance ont toute leur place car ce sont des professions humanistes qui demandent beaucoup de qualités humaines. De même, est demandé un esprit d'équipe pour fonctionner dans une équipe multi et interdisciplinaire autour du bénéficiaire de soin.

Ces professions de santé, au cœur des enjeux sanitaires contemporains, permettent non seulement de contribuer activement au bien-être des individus, mais aussi de jouer un rôle essentiel dans le maintien de la santé publique. L'École Nationale de Santé au Luxembourg forme les futurs acteurs de ce secteur, leur offrant les compétences nécessaires pour répondre aux défis croissants du domaine de la santé. Loin d'être statiques, ces métiers offrent de belles perspectives de progression, notamment grâce à l'évolution constante des pratiques, des technologies et des besoins de la société.

ensa
École nationale de santé du Luxembourg

www.ltps.lu

Sarah, assistante pharmacienne au cœur de son métier

Sarah est assistante pharmacienne dans une officine de Luxembourg. Elle nous fait part de ses impressions sur son parcours et son métier.

Sandrine Stauner-Facques

Avec quatre années d'expérience, dont trois passées à l'École Nationale de Santé du Luxembourg, elle s'épanouit pleinement dans son rôle, alliant compétences techniques et relations humaines. Son approche attentive et son envie d'aider les patients font d'elle un membre précieux de son équipe.

Pourquoi avez-vous choisi ce métier?

Anciennement aide-soignante, j'ai choisi de réorienter ma carrière vers un domaine toujours lié à la santé, mais offrant une relation différente avec les patients, moins directe. Cette nouvelle voie m'a permis de concilier mes compétences tout en découvrant un univers professionnel différent toujours en lien avec la santé.

En quoi consiste votre métier d'assistante en pharmacie?

Le métier d'assistante pharmacienne consiste à assister le pharmacien dans la gestion des médicaments (réception et rangement), la préparation des ordonnances, ainsi que dans le conseil aux patients sur l'utilisation des médicaments et les bonnes pratiques de santé. Elle veille également à la bonne organisation du stock et au respect des normes sanitaires.
Il m'arrive de faire des préparations qui ne sont pas trop complexes mais toujours sous la supervision du pharmacien.

Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans votre travail au quotidien?

J'apprécie particulièrement le contact avec les patients. J'aime les aider en leur expliquant clairement comment suivre leurs traitements. Parfois, après une consultation chez le médecin, ils n'ont pas tout compris, et c'est là que je prends le relais pour les accompagner.

Quelle est la partie de votre métier que vous trouvez la plus surprenante ou inattendue?

Ce que je trouve surprenant c'est que notre métier nous impose de grandes capacités d'adaptation. En fonction des patients, chaque situation est unique, et nous devons sans cesse ajuster notre approche. C'est ce qui rend ce travail à la fois fascinant et enrichissant. Il m'arrive de devoir orienter les patients vers d'autres professionnels de santé selon les circonstances. Notre métier exige écoute et réactivité. Cela m'a déjà valu de petits cadeaux adorables pour me remercier et cela m'a surprise et beaucoup touchée. J'étais dans ce cas fière d'avoir pu les aider à ce point.

Quel impact pensez-vous que votre métier peut avoir sur la vie des patients?

Un impact essentiel car nous sommes souvent les premiers à être sollicités par les patients pour des questions de santé. Nous sommes vraiment là pour aider les patients à bien prendre leurs médicaments. Notre rôle

consiste également à les rassurer par rapport à des nouveaux traitements inconnus pour eux. Nous faisons un réel accompagnement si le patient en a besoin.

Comment la pharmacie intègre-t-elle l'innovation dans ses pratiques?

La pharmacie dans laquelle je travaille est encore «à l'ancienne», mais nous nous servons en permanence des ordinateurs qui sont essentiels à la pratique de notre métier. Tout est géré par ordinateurs.
Certaines pharmacies ont un robot pour le rangement, le stockage etc... Je n'ai pas encore eu l'occasion de tester cela.

Si vous deviez conseiller un jeune qui hésite encore, qu'est-ce qui devrait le convaincre de se lancer dans cette voie?

Je pratique un métier humain et utile car on aide les gens au quotidien. De plus, il est évident que c'est un métier qui existera toujours, on aura toujours besoin de nous.
C'est un métier parfait pour les jeunes qui aiment le domaine de la santé, le contact avec les gens et pour les jeunes qui ont envie d'un travail concret et intéressant. ●

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

Au cœur des soins: rencontre avec une aide-soignante dévouée

Morgane de Ciancio exerce ce métier depuis près de 13 ans. Après 5 ans comme aide à domicile, elle a suivi une formation pour devenir aide-soignante.
Le métier d'aide-soignante est essentiel et profondément gratifiant, apportant soutien et réconfort à ceux qui en ont besoin. Morgane travaille depuis 5 ans aux Jardins d'Alysea à Crauthem.

Sandrine Stauner-Facques

Interview

Qu'est-ce qui vous plaît aux Jardins d'Alysea?
C'est avant tout le cadre agréable, la bonne entente au sein de l'équipe pluridisciplinaire, et l'entraide qui y règnent. Ces éléments contribuent à créer un environnement de travail positif et motivant.

Qu'est-ce qui vous a motivée à devenir aide-soignante?
J'ai toujours voulu travailler dans le domaine social ou des soins, et ma première expérience professionnelle a confirmé ce désir. Contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes et établir un lien avec les patients m'a fait réaliser l'importance de ce métier.

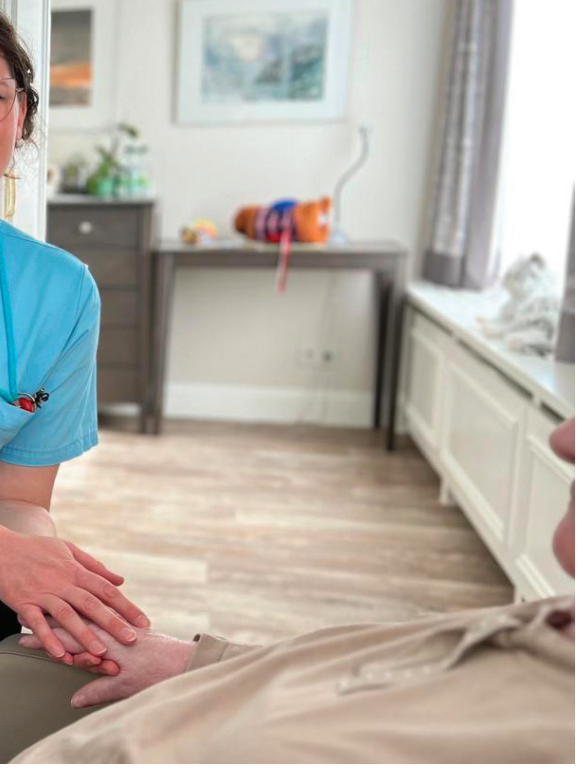
Pourriez-vous nous décrire une journée type dans votre métier?
La journée commence à 6h30 avec la transmission entre équipes. Les soins débutent à 7h, suivis du petit-déjeuner à 8h30. À 10h30, les soins se terminent et les lits sont refaits. À 11h, les résidents sont changés. Le déjeuner est à 12h, suivi d'activités ou de sieste. À 13h30, l'équipe du matin est remplacée par celle de l'après-midi. De 14h à 16h, nous nous occupons des résidents et mettons à jour les dossiers. Le goûter est à 16h, suivi du dîner à 18h. À 19h, les couchées débutent selon les besoins. À 20h45, l'équipe de l'après-midi est remplacée par celle de nuit, et la journée se termine à 21h30.

Quelles sont les qualités essentielles pour être une bonne aide-soignante?
La bienveillance, l'empathie, l'écoute, la patience, la discrétion et l'adaptabilité. Savoir se préserver émotionnellement est également crucial pour apporter un soutien de qualité.

Le travail d'équipe est-il important pour vous?
Il est primordial. Chaque membre apporte ses compétences pour une prise en charge optimale et globale des patients. L'entraide physique et psychique est essentielle.

Quels sont les aspects les plus gratifiants de votre travail au quotidien?
Contribuer au bien-être des patients et leur apporter de la bienveillance et du soutien. J'apprécie particulièrement les moments où je peux apporter du réconfort et établir une connexion personnelle avec les résidents.

Avez-vous des moments particuliers où vous avez l'impression de vraiment faire une différence dans la vie des patients?
J'aime maintenir la dignité des personnes qui ne peuvent plus le faire seules, ainsi écouter et soulager leur inconfort, qu'il soit physique ou émotionnel.



Qu'est-ce qui vous touche particulièrement dans les échanges avec les patients?
Les histoires de vie partagées par les patients sont précieuses. Ces moments de confidences, où je peux écouter chaque personne, sont très importants.

Y a-t-il des avantages spécifiques à ce métier, qui vous permettent de vous sentir épanouie dans votre profession?
Les avantages incluent la reconnaissance des patients et de leurs familles, le lien avec les patients, la collaboration avec différents corps de métiers, l'entraide en équipe, la possibilité de travailler dans divers lieux et les repos en semaine.

Qu'aimeriez-vous que les gens comprennent mieux sur votre travail et sur la vie d'une aide-soignante au quotidien?
Je souhaite que les gens comprennent l'engagement personnel et professionnel de ce métier, ainsi que les aspects émotionnels liés à la souffrance et à la fin de vie.

Les horaires sont exigeants et, en rentrant, il faut aussi gérer la vie personnelle. Le rôle de l'aide-soignante est différent, mais tout aussi crucial que celui de l'infirmière. Nous sommes complémentaires.

REFLUX ACIDE ?

BRÛLURES D'ESTOMAC ?

SENSATION PERMANENTE DE LOURDEURS D'ESTOMAC ?

ACIDITÉ GASTRIQUE
SOULAGEMENT
RAPIDE
PROTECTION
NATURELLE

recommandé par 93% des utilisateurs *

Refluthin®

NOUVEAU

ou

Arôme menthe Arôme fruité

* Noé S and Funk P. Online Befragung. Refluthin bei Sodbrennen. Pharmazeutische Zeitung 2023; 168 (43): 62-65

L'importance du rôle du *pharmacien* dans nos vies

Pour traiter ce sujet, nous avons fait appel à une cliente fidèle d'une officine luxembourgeoise qui a été d'accord de se prêter au jeu des questions/réponses. Il était important pour nous d'avoir son point de vue sur le rôle important des pharmaciens dans nos vies.

Sandrine Stauner-Facques .....

Chloé, que pensez-vous du rôle du pharmacien dans notre société?
Pour moi, le pharmacien est un professionnel de la santé indispensable dans notre société. Son rôle va bien au-delà de la simple délivrance de médicaments sur ordonnance. Il joue un rôle crucial dans la prévention, l'éducation à la santé, le suivi thérapeutique et la sécurisation de la prise en charge médicamenteuse des patients.

Pouvez-vous nous donner des exemples concrets de ce que vous voulez dire par là?
Par exemple, dans le domaine de la prévention, le pharmacien est un acteur de premier plan. Il m'a conseillée sur les vaccinations Covid et grippe, les dépistages, l'hygiène de vie et les mesures à prendre pour éviter certaines pathologies. De plus, il m'a orientée vers d'autres professionnels de la santé lorsque cela était nécessaire. C'est un interlocuteur de confiance.

En ce qui concerne l'éducation à la santé, quel rôle joue le pharmacien selon vous?
Il m'informe sur mes traitements, les effets secondaires possibles, les interactions médicamenteuses et les précautions à prendre. Cela contribue grandement à l'amélioration de mon adhésion thérapeutique aux traitements et à la réduction des risques liés à une mauvaise utilisation des médicaments.

Vous êtes atteinte de diabète de type 2, avez-vous une expérience particulière à partager sur l'accompagnement des patients atteints de maladies chroniques?
Oui, le pharmacien m'a aidée à mieux comprendre ma maladie, à gérer mes traitements au long cours et à adopter les bons réflexes au quotidien. Il partage ses expériences clients avec moi et c'est parfois utile. Grâce à cela je me sens comprise et soutenue.

Vous dites avoir peur de prendre certains médicaments... En quoi votre pharmacien vous est utile?
Les médicaments que je ne connais pas m'inquiètent car mon corps peut réagir violemment à certains d'entre eux. C'est pourquoi j'ai besoin d'être rassurée et informée sur les effets secondaires possibles et les précautions à prendre. Heureusement, mon pharmacien me connaît bien et grâce à son expertise, il est en mesure de me rassurer en vérifiant les interactions médicamenteuses et en assurant un suivi rigoureux des traitements prescrits, il veille à ma sécurité et à mon bien-être. ●

SALADE DE FÈVES AUX PETITS LARDONS

L'astuce de Sandrine:
Pour une touche de fraîcheur je décore avec de l'aneth et j'ajoute quelques graines de tournesol pour le croquant.

LA COLOMBE DE PÂQUES

L'astuce d'Anne:
Pour une pâte encore plus aérée, remplacer une partie de l'eau par du lait tiède.

SALADE DE FÈVES AUX PETITS LARDONS

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de fèves fraîches ou surgelées
- 150 g de lardons fumés
- 1 oignon rouge finement émincé
- 100 g de fromage de chèvre frais, émietté
- 1 poignée de roquette
- Feuilles de menthe fraîche, ciselées
- Sel et poivre
- Optionnel: aneth, graines de tournesol

Vinaigrette

- 3 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de vinaigre de cidre, 1 c à c de miel, 1 c à c de moutarde à l'ancienne

Mode de préparation

- **Fèves:**
  Écosser les fèves fraîches, les faire cuire 3-5 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis les égoutter et les rafraîchir. Retirer la peau si souhaité.
- **Lardons:**
  Faire revenir les lardons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égoutter sur du papier absorbant.
- **Salade:**
  Mélanger les fèves, lardons, oignon rouge, fromage de chèvre et roquette dans un saladier.
- **Vinaigrette:**
  Fouetter huile d'olive, vinaigre de cidre, miel, moutarde, sel et poivre.
- **Assemblage:**
  Verser la vinaigrette sur la salade, mélanger et parsemer de menthe fraîche.

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

LA COLOMBE DE PÂQUES

Ingrédients

- 455 g de farine de manitoba ou de farine classique
- 170 g d'eau
- 120 g de sucre
- 10 g de miel
- 12 g de levure fraîche (ou 4 gr de levure sèche)
- 1 œuf et 2 jaunes d'œufs
- 100 g de beurre mou
- 3 g de sel
- 2 c à c d'extrait de vanille
- zeste de citron non traité
- zeste d'orange non traité
- 80 g de pépites de chocolat

Pour le glaçage aux amandes:

60 g de poudre d'amandes, 120 g de sucre glace, 36 g de blanc d'œuf, un trait d'arôme d'amande

Pour la croûte croustillante:

- Le glaçage aux amandes, 50 g de noisettes, 50 g de grains de sucre

Mode de préparation

1. Dissoudre la levure dans le miel et l'eau tiède. Mélanger avec le sucre et les œufs. Ajouter la farine, battre 7-8 min.
2. Incorporer vanille, zestes, puis le beurre en trois fois, ajouter le sel après la première fois. Mélanger 10 min.
3. Ajouter les pépites de chocolat. Pétrir sur un plan beurré, plier 7-8 fois, puis laisser lever dans un bol beurré jusqu'à tripler de volume (3 h).
4. Façonner la pâte en deux rouleaux, les disposer en arcs de cercle dans le moule pour former la colombe. Laisser lever à nouveau.
5. Préparer le glaçage aux amandes, l'étaler sur la colombe, ajouter noisettes et sucre perlé.
6. Cuire à 170°C pendant 40 min, couvrir d'aluminium après 25-28 min. Vérifier la cuisson avec une brochette.
7. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

carnetdesaveurs.com - carnetdesaveurs

Des formations de qualité intégrant des méthodes pédagogiques innovantes

Des professions valorisantes au service des autres

De nombreuses perspectives professionnelles intéressantes et un emploi assuré

PORTES OUVERTES

Samedi 26.04.25 à partir de 8h30

2 Place Thomas Edison, 1483 Strassen

- **Aide-soignant(e)**
  Formation initiale, apprentissage adulte et formation en cours d'emploi
- **Assistant(e) en pharmacie**
- **Infirmier/ière responsable de soins généraux**
  Classes de 2e et 1re + BTS
- **Section sciences de la santé**
- **CCP Accompagnement au quotidien**
  Formation en cours d'emploi

ensa

École nationale de santé du Luxembourg

www.ensa.lu

ENSA - SIELUX
2, Place Thomas Edison
L-1483 Strassen
T: +352 26 32 41 333 / 306

ENSA - Ettelbruck
1, Impasse av. Lucien Salentiny
L-9080 Ettelbruck
T: +352 81 73 81 506 / 507

ENSA - Bascharage
14,rue de l'Église
L-4992 Bascharage
T: +352 54 64 74 202

Les foyers de jour (CJPA) de **Päiperléck**

Päiperléck S.à r.l., une entreprise familiale luxembourgeoise, est active depuis de nombreuses années dans le domaine des soins et offre une large gamme de services: des soins mobiles aux soins palliatifs, en passant par les résidences pour personnes âgées, les lits de vacances et les centres de jour, Päiperléck propose tout sous un même toit et met actuellement plus de 1.200 collaborateurs au service des clients de Päiperléck dans tout le Luxembourg.

Carlos de Jesus

Des lieux conviviaux pour développer les liens sociaux

Pour de nombreuses personnes qui vivent encore chez elles, le premier contact avec Päiperléck, outre les services de soins à domicile, se fait souvent par le biais des différents centres de jour. Les sept établissements gérés par l'entreprise familiale sont répartis dans tout le pays et proposent une multitude d'activités enrichissantes, adaptées aux besoins et aux intérêts de tous les utilisateurs.
Les responsables de l'entreprise familiale ont divisé le pays en secteurs, en fonction de l'emplacement des différents centres de jour. Si la demande est importante et que des locaux appropriés sont disponibles, de nouveaux établissements peuvent être ouverts après autorisation des autorités compétentes.

123 utilisateurs dans 7 structures différentes

La capacité d'accueil varie d'un endroit à l'autre et dépend principalement de la taille des locaux et des exigences prévues par la loi et les différents règlements pour l'agrément. À Bettembourg par exemple, le centre peut accueillir jusqu'à 18 personnes. À Wiltz, c'est 36 personnes qui peuvent participer aux différentes activités, tandis que Rodange peut accueillir au maximum 4 personnes et Esch/Alzette 6 personnes. Au total, les sept différents centres de jour du groupe peuvent actuellement accueillir 123 personnes. Certains centres ont encore des places disponibles, d'autres sont complets et d'autres encore ont la possibilité d'augmenter leur capacité d'accueil en fonction de la demande.
«Lorsque nous recevons une demande, nous analysons les souhaits du client et s'il y a des places disponibles dans un centre de jour à proximité de son domicile. Nous rendons visite à la personne pour lui expliquer comment fonctionnent les institutions de Päiperléck et pour lui expliquer le parcours administratif et le rendre compréhensible pour le client. Nous expliquons à la personne quels sont ses droits, si elle est couverte par une assurance dépendance et quelles sont les démarches à suivre si elle n'est pas couverte. En outre, une «journée d'essai» dans nos centres de jour permet au client de jeter un coup d'œil derrière les coulisses et de développer un sentiment personnel pour savoir si c'est la bonne solution pour lui», explique Lynn Manderscheid, responsable des activités du CjPA.

Activités sociales et thérapeutiques pour tous

Chaque jour, des chauffeurs de Päiperléck viennent chercher les usagers et les conduisent dans les différents centres. Ceux-ci sont ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00 et sont encadrés par une équipe pluridisciplinaire sur place. En accord avec la responsable des activités, des activités théra-

peutiques ou sociales sont proposées, mais aussi des sorties, des excursions et même des vacances. Les repas sont pris en commun et l'équipe d'encadrement est en mesure de prodiguer des soins ou d'administrer des médicaments, tout en veillant au bien-être de chacun. Dans chaque résidence pour personnes âgées, les activités sont organisées en fonction des souhaits des utilisateurs. Ces activités doivent être accessibles à la majorité des résidents, afin que chacun puisse en profiter pleinement. Cuisiner, faire des biscuits, jouer à des jeux de société ou au bingo - beaucoup de choses sont possibles et proposées. Le centre pour seniors Edengreen de Bettembourg est par exemple connu pour son atelier de céramique. Il dispose même d'un four dans lequel les différents objets sont cuits. À Wiltz, c'est surtout la couture qui est proposée, à Canach la gymnastique douce et à Rodange, le jardinage dans des plates-bandes surélevées.

Une activité différente chaque jour

Cet après-midi-là, un quiz de culture générale était organisé à Bettembourg. Les questions ont d'abord été posées en français (le questionnaire avait été rédigé dans cette langue), puis elles ont été traduites en luxembourgeois et en portugais, et les réponses ont été données dans toutes ces langues. La maîtresse du quiz a ajouté: *«Cela nous permet même d'améliorer notre vocabulaire luxembourgeois, pour ceux qui viennent de commencer».* Tout le monde était actif et intéressé, et la participante la plus âgée de la journée, qui avait tout de même 95 ans, n'était pas la dernière à répondre.

«Nous organisons régulièrement des sorties et des excursions. Les sorties shopping sont toujours un succès, et les excursions à Marie-Astrid ou Oktav sont très appréciées. Mais aussi des crèches ou des maisons relais viennent régulièrement nous rendre visite pour l'échange intergénérationnel. Ou nous visitons des institutions luxembourgeoises locales, par exemple des ateliers protégés, car cela est très important pour nous en tant qu'entreprise familiale luxembourgeoise. L'échange régulier ainsi que les visites entre les sept centres de jour font partie intégrante des activités afin de favoriser le contact social. Et bien sûr, il y a aussi quelques résidences pour personnes âgées qui organisent des vacances de plusieurs jours où nos clients sont accompagnés.», ajoute Lynn.

Maintenir les relations sociales et lutter contre l'isolement

La responsable des activités est toujours à la recherche de nouvelles activités qui pourraient plaire aux résidents. Elle encourage chacun à donner son avis et à proposer de nouvelles idées et est toujours à l'écoute des souhaits de chaque visiteur. Par exemple, le chien thérapeutique «Nours» est utilisé, selon les besoins, pour l'ergothérapie ou la physiothérapie dans les centres de jour. Dans ce contexte, les visites organisées dans une ferme thérapeutique sont également très appréciées.

Les responsables de Päiperléck S.à r.l. sont formels. Ils souhaitent que l'établissement soit un lieu convivial et accueillant, où chaque jour est rempli de joie, de stimulation et de convivialité. La mission des équipes pluridisciplinaires sur place est de créer un environnement dans lequel chaque personne âgée peut s'épanouir, se sentir valorisée et faire partie d'une communauté dynamique et attentionnée. Tout cela dans le but de maintenir ou de créer des liens sociaux et de lutter contre l'isolement. ●

Päiperléck
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

Prenez soin de votre peau avant l'été

Durant l'hiver, notre peau est mise à mal par le froid. L'été, c'est le soleil qui la fait souffrir. Et si vous profitiez du printemps pour lui offrir une cure de bien-être? Christel Heintz, micronutritionniste, vous dévoile quelques astuces.

Sabrina Frohnhofer

Le printemps est propice à prendre soin de notre peau. Après l'hiver et la sécheresse cutanée, pour réussir à affronter l'été, votre épiderme a besoin d'un coup de pouce. «*La peau est l'organe le plus important du corps humain, c'est le marqueur de votre capital santé. Elle fait barrière aux agressions extérieures, elle nous protège*», précise Christel Heintz, micronutritionniste.

Le vieillissement cellulaire est inévitable, et ce dès l'âge de 20 ans, mais il est possible de le ralentir. «*Nous avons un capital soleil qu'il faut respecter, attention donc aux expositions prolongées. On peut aussi adapter son alimentation en privilégiant des acides gras contenus dans les poissons et les fruits de mer, choisir des huiles et des omégas que l'on trouvera dans de l'avocat, par exemple.*» L'huile d'arbousier et de bourrache, tout comme les graines de courge, de chanvre, voire les algues, sont conseillées. «*Notre alimentation est importante, il faut en prendre conscience.*»

> Votre peau vous protège des agressions extérieures.

Le zinc, un formidable allié

Les compléments alimentaires peuvent aider à réparer la peau. Les vitamines A et D comme le sélénium sont connus pour leurs bienfaits. «*Je préconise de faire un bilan sanguin précis pour étudier les carences. On a besoin de vitamines et de biotine, mais aussi de zinc. Ce dernier est un puissant antioxydant qui permet de cicatriser l'épiderme.*» Le zinc est un oligo-élément présent en toute petite quantité dans l'organisme. La carence est fréquente, notamment chez les personnes âgées. Bien que peu abondant, il joue un rôle très important puisqu'il est impliqué dans de nombreuses fonctions cellulaires.

«*Et ça fonctionne contre l'acné car le zinc a la faculté de réguler le sébum. Il redonne en prime de l'élasticité à la peau.*» Encore faut-il trouver le bon dosage. «*Le trop est l'ennemi du bien. Les prises de sang sont indispensables, tout comme le suivi par un professionnel.*»

Attention au stress et au manque de sommeil

Le stress comme le manque de sommeil peuvent avoir des incidences. La pollution également. Cela peut accélérer le vieillisse-

Le microbiote cutané trop souvent oublié

Le microbiote désigne l'ensemble des micro-organismes présents sur un épithélium, c'est-à-dire à la surface d'échanges entre l'intérieur et l'extérieur du corps. Il existe différents microbiotes: buccal, respiratoire, intestinal, oculaire, cutané. Il est constitué de micro-organismes pluriels: des bactéries, des virus, des champignons, des parasites.
Il varie d'une personne à l'autre, en fonction de l'âge, du sexe, du système immunitaire, du pH, de la température. Une fréquence importante de lavage peut agresser le film hydrolipidique. L'utilisation de savons au pH trop élevé est à éviter. Les crèmes solaires et hydratantes, les lotions, déodorants, antibiotiques ou anti-transpirants, peuvent avoir un impact.

ment cutané. «*Notre peau est formidable mais elle a besoin d'être chouchoutée.*» Pour que le renouvellement cellulaire opère, il faut bien dormir, être bien dans sa tête et son corps, avoir un taux de magnésium adéquat. Vous éviterez les yeux cernés, le teint terne, les pores dilatés.

Vous l'aurez compris, votre peau se ressource grâce à votre alimentation, à votre mode de vie mais aussi à toutes les petites attentions que vous lui portez. Ne la négligez pas. ●

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

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*»

L'ADNL: la formation en naturopathie qui réinvente l'avenir de la santé

L'Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL) vous invite à découvrir sa nouvelle session de formation, qui débutera en septembre prochain.

Forte de cinq années d'expérience, l'école fondée par David Blondiau, a totalement repensé son programme pour offrir aux futurs naturopathes une formation plus en phase avec leurs attentes et les défis de demain.

Une école, un projet visionnaire

David Blondiau, passionné par la naturopathie, a créé une école unique où la sagesse des pratiques ancestrales rencontre l'innovation des approches contemporaines.
Son objectif: transmettre une naturopathie authentique tout en restant résolument tournée vers l'avenir, en mettant l'accent sur l'intégration des méthodes naturelles dans un environnement médical en constante évolution.

> « Un cadre de formation chaleureux et convivial, propice à l'apprentissage et à l'épanouissement personnel. »

Une formation complète, reconnue et avant-gardiste

L'ADNL propose un parcours de formation en naturopathie qui allie tradition et modernité. L'école met un point d'honneur à collaborer avec la médecine conventionnelle pour offrir une approche véritablement intégrative de la santé.
Sous l'œil attentif de formateurs passionnés et expérimentés, les étudiants développeront des compétences solides, immédiatement applicables et en parfaite adéquation avec les besoins réels des patients.

Un programme enrichi pour une expérience immersive

La formation se déroule en présentiel sur deux ans, avec des week-ends de cours intensifs (un à deux week-ends par mois). Ce format, renouvelé et enrichi, met l'accent sur l'expérience de terrain et la qualité des enseignements, afin de garantir une transmission authentique du

savoir et une énergie unique propre aux formations en présentiel.

David Blondiau souligne: *«Un naturopathe se doit de comprendre pleinement l'environnement médical de ses patients. Il doit être capable d'interpréter une prise de sang, d'analyser les traitements prescrits ou de connaître les antécédents chirurgicaux. C'est pourquoi nous insisterons sur des matières essentielles comme l'anatomie, la physiologie et la physiopathologie.»*

Première année: poser des bases solides

La première année se concentre sur les fondements de la naturopathie: principes généraux, alimentation, nutrition, anatomie, phytothérapie (aromathérapie, gemmothérapie), hydrologie, mouvement, psychologie, énergétique, psycho-physio-morphologie et microbiote.

L'objectif? Offrir aux étudiants une vue d'ensemble globale et profonde de la naturopathie, en leur permettant d'acquérir des connaissances pratiques immédiatement transposables.

Deuxième année: approfondir et appliquer

La deuxième année est dédiée à l'étude des troubles de santé majeurs selon l'approche naturopathique. Elle aborde les pathologies contemporaines, propose des solutions naturelles adaptées, approfondit les concepts de nutrition avancée, de gestion du stress, de techniques de relaxation et d'activité physique.

L'objectif est d'offrir aux futurs professionnels les outils nécessaires pour intervenir de manière ciblée et personnalisée auprès de leurs patients. ●

Pourquoi choisir l'ADNL?

- Pour son approche globale et intégrative.
- Pour ses cours pratiques.
- Les cours sont dispensés par des experts de chaque domaine d'activité.
- Des cours dispensés les week-ends pour être accessibles à tous.
- Des supports de cours digitaux et un accès à des bibliographies tout au long de la formation.

Examen final certifiant

ADNL
ACADÉMIE DE NATUROPATHIE LUXEMBOURG

Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL)
Formation en présentiel ou e-learning

www.academie-naturopathie.lu

+352 26 36 01 50
+352 621 30 84 34

MADE IN LUXEMBOURG

MEMBRE LUXEMBOURG LIFELONG LEARNING CENTER

CONCERT

Jamie Cullum

Préparez-vous à vivre une expérience musicale exceptionnelle avec Jamie Cullum! Le talentueux chanteur, compositeur et multi-instrumentiste, connu pour son mélange unique de jazz, pop et rock, revient sur scène après avoir conquis le monde avec son album *Twentysomething*. Avec des concerts mémorables à Glastonbury et Coachella, ainsi que des prestations pour des personnalités comme Barack Obama et la reine Élisabeth II, Jamie Cullum est un artiste incontournable.
Ne manquez pas cette chance de découvrir ou redécouvrir l'un des meilleurs musiciens de sa génération dans une ambiance intime et électrique. Un concert à ne surtout pas rater!

Samedi 17 mai au CHAPITO du Casino 2000 à 20h30 - Tarif: à partir de 55€ - casino2000.lu

EXPOSITION

New Collection Display

Cette présentation réunit une quinzaine d'artistes dont la sculpture et la matérialité des œuvres occupent une place centrale. Les pièces sélectionnées racontent des histoires culturelles, sociales et politiques, en mettant en lumière la mémoire collective et individuelle à travers les matériaux, objets trouvés et techniques artisanales. Elles couvrent des thèmes variés, tels que l'architecture métallique du 19e siècle, les luttes pour les droits des femmes et

©Wilhelm Schürmann, Herzogenrat

des travailleurs, et la défense environnementale des années 1970-1980 aux États-Unis. Le dialogue entre ces œuvres et la collection récemment enrichie par une donation de Gaby et Wilhelm Schürmann, soutenue par les membres du Cercle des collectionneurs, met en valeur des pièces des années 1990 et 2000, renforçant notamment la présence des artistes femmes.

Exposition au MUDAM jusqu'au 4 janvier 2026 - mudam.com

SPORT

ING Night Marathon

Le 31 mai 2025, l'ING Night Marathon Luxembourg revient avec un parcours urbain de 42,195 km à travers les quartiers de Kirchberg, Limpertsberg, Belair, Merl, Hollerich, Gare et le centre-ville. Classé parmi les marathons les plus exigeants d'Europe, cet événement nocturne unique offre une expérience sportive inoubliable. Les participants pourront découvrir la capitale luxembourgeoise sous les lumières scintillantes, avec des animations et un public enthousiaste tout au long du parcours.

Le 31 mai 2025 - Infos: ing-night-marathon.lu

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.**

Recommandation de lecture

La vie sans fondement édité aux éditions Philippe Rey est un récit autobiographique sur la maladie, empreint d'humour et de gravité, porté par un irrépressible amour de la vie.

lbh.lu/ilqa4

Acuitis, une expérience client exceptionnelle dans le monde de l'optique et de l'audition

Acuitis, votre partenaire en optique et audition partout au Luxembourg! Avec 10 emplacements répartis dans tout le pays, *Acuitis* vous accompagne au quotidien pour votre vue et votre audition. Cette enseigne internationale a su s'imposer comme une référence grâce à son expertise, ses collections design et son approche personnalisée.

lbh.lu/bqlxr

Le magnésium est bon pour vos muscles et votre esprit

Pour un mode de vie actif et un esprit calme

- Complexe de sels de magnésium pour une absorption optimale
- Contribue à une fonction musculaire normale et au bon fonctionnement des fonctions psychologiques
- Contribue à la réduction de la fatigue
- Produit au Danemark selon les normes pharmaceutiques

Pharma Nord

Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs…

Pour participer: **letzbehealthy.lu** et cliquez sur la bannière Concours.
Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.
Date limite de participation: 30/04/25

lbh.lu/concours

Hors saison

L'auteur

Basile Mulciba occupe le poste de directeur du développement au sein de l'Association nationale «VoisinMalin», une organisation qui œuvre dans les quartiers populaires pour renforcer l'autonomie des habitants et favoriser la création de liens entre ces derniers et les institutions.
Abordant des enjeux sociaux, son premier roman, *Hors saison* (2023), traite des impacts des changements climatiques, des difficultés économiques rencontrées par de nombreux travailleurs, ainsi que du regard porté sur autrui.

L'ouvrage

«Il régnait entre eux une atmosphère légère, une douce impatience en attendant la saison. L'effervescence à venir incitait à se délecter d'autant plus de ces heures creuses et suspendues.»
À vingt ans, Yann laisse derrière lui ses études de médecine et sa petite amie pour venir travailler comme saisonnier dans une station de ski. Il a été recruté par Hans, qui dirige le vieil hôtel hérité de son père qu'il peine à maintenir à flot. Cette année, la neige tarde à tomber. Tandis que le domaine se vide peu à peu, les deux hommes décident de rester…

L'avis de la rédaction

Un ouvrage poignant qui nous invite à suivre Yann dans une forme de bilan personnel. Il entretient un lien profond et sensible avec la montagne, l'environnement et la nature. À travers son récit, l'auteur parvient à transmettre l'idée que le monde qui nous entoure subit des transformations profondes, peut-être irréversibles. La nature elle-même devient un moteur de rebondissements et de suspense, enrichissant ainsi la narration de manière captivante.

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

Vivre sans pesticides

Moins de poison pour plus de biodiversité

- *Binage, grattage, paillage ciblé ou couverture de paille.*
- *Structures supplémentaires dans le jardin naturel (par ex., hôtel à insectes, piles de bois mort).*
- *Lutte naturelle contre les parasites grâce à l'utilisation d'herbes spécifiques.*
- *Posez des barrières à escargots, collez des anneaux autour des arbres fruitiers ou des pièges de colle.*

Elimination correcte : Collecte mobile de la SDK | Centre de ressources

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

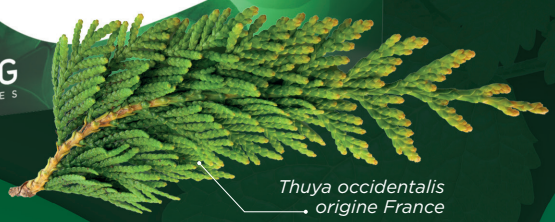
BIONEXT
2-4 rue du Château d'Eau
L-3364 Leudelange
(+352) 27 321
info@bionext.lu
www.bionext.lu

MADE IN LUXEMBOURG
LUXEMBOURG IT HOSTING

Notre **expertise des plantes** au service de **votre santé**

COMPOSITION

- Belladonna 3 DH
- Calcarea carbonica ostrearum 3 DH
- Calcarea fluorica 3 DH
- Cinnabaris 8 DH
- Hepar sulfuris calcareum 5 DH
- Hydrastis canadensis 3 DH
- Kalium bichromicum 5 DH
- Kalium sulfuricum 4 DH
- Manganum sulfuricum 3 DH
- Sabadilla 3 DH
- Silicea 5 DH
- Thuya occidentalis 2 DH



SINUSPAX, comprimé à croquer. Médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement adjuvant de la sinusite et dans le traitement de la rhinite. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice avant utilisation. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Ce médicament contient du lactose, du saccharose et du mannitol. Pas avant 6 ans.

MADE IN FRANCE

www.lehning.com

90 ANS

LEHNING
LABORATOIRES

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935

2024-FI-135