

# Letz be healthy

GRATUIT

## Sport

Comme des poissons dans l'eau

Économie  
circulaire  
Repair &  
Share

**OBJECTIF:** des jeunes  
enfants en bonne santé

Nouveau  
Foyer de Jour  
de Päiperléck

*Spécial tout-petits*  
Protéger leur peau du soleil  
Rituels, repères et câlins



**NOUVEAU:** des chiens  
thérapeutiques au CHL

## Les IST et leur dépistage

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

**PERSKINDOL**





MAISON DE SOINS  
Résidence 5 étoiles

# Les Jardins d'Alysea

## Un lieu de vie, un accompagnement personnalisé



entouré, c'est aussi savoir s'accorder un moment de répit en toute confiance.

### Un accompagnement interdisciplinaire et personnalisé

Les résidents bénéficient d'un accompagnement individualisé assuré par une équipe pluridisciplinaire qualifiée (soins infirmiers, ergothérapie, kinésithérapie, accompagnement psychologique). L'offre de services met un accent particulier sur le bien-être global, physique, émotionnel et social.

Des espaces conviviaux, un jardin bien fleuri, une restauration adaptée, ainsi qu'un programme riche en activités culturelles, créatives et physiques viennent compléter ce cadre de vie attentif et chaleureux.

À seulement 15 minutes de Luxembourg-Ville, la résidence Les Jardins d'Alysea, située à Crauthem, accueille des personnes âgées dans un cadre verdoyant, serein et sécurisé.

atteintes de troubles cognitifs. Des appartements adaptés aux couples complètent l'offre.

### Des séjours temporaires pour plus de flexibilité

Outre les séjours permanents, Les Jardins d'Alysea propose également des **hébergements temporaires**, que ce soit après une hospitalisation, dans le cadre d'un **séjour de convalescence**, un séjour vacances ou pour un **séjour découverte** avant une admission définitive. Ces **séjours à durée limitée** permettent aux résidents de bénéficier de tous les services de la résidence dans un cadre chaleureux et sécurisé. Espaces climatisés, cuisine gourmande, activités variées et prestations bien-être (salon de coiffure, soins esthétiques...) viennent enrichir le quotidien pour un séjour agréable et stimulant. Tout est pensé pour assurer **sérénité** et **confort**, aussi bien pour les résidents que pour leurs proches. Parce qu'être bien



### Une offre d'hébergement adaptée à chaque situation

L'établissement se compose de deux bâtiments complémentaires : « Les Jardins » pour les résidents semi-autonomes ou à mobilité réduite, et « L'Orangeirie », spécialement conçue pour les personnes désorientées ou



48, rue de Hellange  
L-3327 Crauthem  
Tel.: 27 12 93-1  
welcome@alysea.lu  
www.alysea.lu

## Juin tout doux... pour petits et grands



En ce mois de juin, nous célébrons la douceur et la magie des moments simples! Plongeons cette fois dans l'univers des bébés et des enfants, avec leurs sourires irrésistibles, leurs petites mains potelées et leurs rires cristallins.

Dans cette édition spéciale, nous vous invitons à un voyage rempli de tendresse et de sagesse sur la santé et le bien-être des petits, mais aussi des parents, car prendre soin de soi est essentiel pour mieux s'occuper d'eux. Que vous soyez jeune parent, grand-parent comblé, future maman épanouie ou simplement curieux, vous trouverez ici quelques précieux conseils.

Et parce que *Letz be healthy* reste fidèle à son ADN, nous n'oublions pas nos rubriques phares: beauté, nutrition, conseils, sport, découvertes et initiatives positives. Le tout, avec notre dose habituelle de bienveillance, d'enthousiasme et d'énergie pour vous accompagner au quotidien!

Alors, que vous feuilletiez ce magazine entre deux séances de jardinage, lors d'un moment de détente ou au calme d'une douce soirée, nous vous souhaitons une lecture pleine de douceur et de bonne humeur.

Prenez soin de vous et savourez chaque instant!

Sandrine



**Cn**  
**CX** connexims

*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.

# 40<sup>e</sup> J.P. Morgan City Jogging



City Walking  
& Nordic Walking

Informations et Inscriptions

gratuites

[www.fla.lu](http://www.fla.lu)

6 juillet 2025



Organisation:



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère des Sports

J.P.Morgan **RTL**



**LU**EMBOURG  
LET'S MAKE IT HAPPEN



**CMCM**  
ÄR GESONDEHEITSMUTUELLE  
ZANTER 1956

**ASPORT**  
> sports + performance <

**CK** Charles Kieffer  
Group

**healthy**  
Magazine santé 100% luxembourgeois

**Tageblatt**  
LETZEBUERG

**SOURCES RÖSPORT**  
DWAASSER VUM LIEWEN

**reka**  
print



**6**  
 Beauté .....  
 Protéger leur peau du soleil



**8**  
 Dossier .....  
 Objectif: des jeunes enfants  
 en bonne santé



**12**  
 Sport .....  
 Natation: les bébés sont  
 comme des poissons dans l'eau



**14**  
 Parentalité .....  
 Le trio gagnant des enfants  
 heureux: rituels, repères,  
 câlins



**16**  
 Conseils du mois .....  
 ErgyKid Infantis et ErgyPhilus  
 Plus: les indispensables  
 de l'été



**18**  
 Santé sexuelle .....  
 Les IST et leur dépistage



**20**  
 Soins à la personne .....  
 Un nouveau Foyer de Jour  
 (CJPA) de Päiperléck



**22**  
 CHL .....  
 Chiens thérapeutiques:  
 une nouvelle approche en  
 pédopsychiatrie au CHL



**24**  
 Sortir .....  
 Justin Timberlake, le Parc de  
 Sainte-Croix, Chimène Badi

**25**  
 Recettes .....  
 • Roulés de lasagnes aux  
 courgettes, fromage et  
 herbes fraîches  
 • Moelleux fruits rouges  
 et amandes

**28**  
 Zapping .....  
 • myDSP family: les vidéos qui  
 simplifient la santé numérique  
 • Repair & Share: la plateforme  
 en ligne pour la réparation et  
 les services de location  
 • Le CHL célèbre son 450<sup>e</sup>  
 don de corneé

**32**  
 Exclusivités web .....  
**34**  
 Concours .....

# Les petits ont aussi droit au meilleur

Pour cette édition, nos pages beauté sont consacrées aux enfants et aux bébés. Leur peau est particulièrement fine, sensible et réactive.

Sandrine Stauner-Facques .....

Pour leur sécurité, mieux vaut privilégier les produits disponibles en pharmacie, formulés spécialement pour eux et testés sous contrôle dermatologique. Le conseil d'un professionnel reste toujours précieux pour faire les bons choix.



## Weleda, la douceur du calendula

Weleda propose des soins naturels et bio à base de calendula, parfaitement adaptés à la peau sensible des bébés et des enfants. Leurs produits nettoient, hydratent et protègent en douceur, avec une excellente tolérance cutanée.

Dans la gamme au calendula:

- Bain douce nuit;
- Crème lavante corps et cheveux;
- Huile de soin;
- Crème pour le change;

- Baume intense universel.
- Une routine complète, douce et rassurante, pensée pour accompagner chaque geste de soin avec bienveillance et naturalité.

## JOONE, l'alliée des familles modernes

Connaissez-vous JOONE? Cette marque engagée accompagne les familles avec des produits sûrs, traçables, fabriqués en France, bio et hypoallergéniques. Une transparence totale pour un quotidien plus serein.

Leurs essentiels:

- Couches saines et traçables;
- Lingettes;
- Gel lavant, shampooing, soins pour le change;
- Crème et huile anti-vergetures pour les mamans;
- Gélules pour lutter contre la perte de cheveux.

Une marque pensée pour les bébés, les enfants et les jeunes mamans.





sance. Des flacons-pompes pratiques et ergonomiques, parfaits pour un usage familial;

- *La Rosée* – Gel lavant ultra-doux «Mon petit» à la glycérine végétale bio.

### Quelques essentiels

Les croûtes de lait sont de petites plaques blanchâtres ou jaunâtres qui apparaissent souvent sur le cuir chevelu des nourrissons. Bénignes et sans douleur, elles sont dues à un excès de sébum associé à des cellules mortes. Un nettoyage doux et régulier suffit généralement à les éliminer progressivement.

Le 1<sup>er</sup> Soins croûtes de lait apaise les irritations et sensations d'inconfort, tout en aidant à réguler la flore cutanée et à éliminer en douceur les croûtes de lait.

L'action conjuguée d'un actif purifiant et d'un complexe breveté anti-irritant associés à l'Eau Thermale d'Uriage assure une amélioration rapide de l'état du cuir chevelu.

Sa texture légère, non grasse et hydratante redonne souplesse et douceur à la peau.

Protéger bébé des moustiques est essentiel: leur peau fragile est plus sensible aux piqûres et aux infections. Utilisez toujours un répulsif spécifiquement formulé pour les tout-petits, adapté à leur âge et sans danger.

Le dentifrice à la fraise bio de *La Rosée* nettoie en douceur les dents des enfants à partir de 1 an, pour une hygiène bucco-dentaire parfaite.

Son bon goût de fraise fait du brossage des dents un véritable moment de plaisir!



### Protéger leur peau du soleil

Dès les premiers rayons, la peau des enfants a besoin d'être protégée. Elle est particulièrement vulnérable aux UV. Pour éviter les coups de soleil et les dommages à long terme, adoptez les bons gestes: chapeau, vêtements couvrants, ombre... et bien sûr, une crème solaire adaptée!

Voici quelques alliés efficaces:

- *Uriage* – 1<sup>ère</sup> crème minérale très haute protection;
  - *Louis Widmer* – Soins solaires UVA-UVB SPF50+;
  - *La Roche-Posay* – Lipikar Baume AP+M, utilisable dès la naissance;
  - *La Rosée* – Lait solaire «Mon petit» SPF50+;
  - *Avène* – Lait enfant peau sensible SPF50+.
- Il ne vous reste plus qu'à faire votre choix...

### Les produits sûrs pour la toilette

Lors de la toilette, utilisez des produits achetés en pharmacie. Leur formulation est adaptée à la peau délicate des tout-petits.

Nos recommandations:

- *La Roche-Posay* – Lipikar Huile lavante AP+ et Lipikar Syndet AP+, utilisables dès la nais-

Parce que la peau des tout-petits mérite le meilleur, misons sur des soins sûrs, doux et bien pensés. Entre naturalité, expertise pharmaceutique et gestes simples du quotidien, prenons soin d'eux avec amour et confiance. Avec des marques engagées et des produits adaptés, chaque rituel devient un moment de tendresse et de protection. ●



# Objectif: des jeunes enfants en bonne santé

Alimentation, dépistage et prévention: ces trois grands axes de la santé du jeune enfant sont aussi les priorités des campagnes d'information des autorités de la santé au Luxembourg. Et le pays fait bien les choses pour la petite enfance.

Dr Eric Mertens .....

Premier axe, premier atout: l'allaitement maternel, l'alimentation idéale pour le développement, la croissance et la santé du bébé. C'est pourquoi on peut affirmer que *«promouvoir l'allaitement maternel, c'est promouvoir la santé de l'enfant»*.

C'est pourquoi aussi, on recommande aujourd'hui l'allaitement maternel exclusif durant les six premiers mois de la vie et la continuation de l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans et au-delà. Et, non sans raison, les employeurs sont de plus en plus sensibilisés sur les avantages de l'allaitement maternel et les façons de le faciliter au travail.

“ Les goûts vrais sont meilleurs pour la santé dès le plus jeune âge. ”



## Bon à savoir

La brochure «L'allaitement de A à Z», disponible en plusieurs langues, est truffée d'informations pratiques et de réponses aux questions que peut poser l'allaitement.



Vous savez déjà que le lait maternel contient des anticorps protecteurs contre les infections et qu'il diminue aussi les risques d'allergies. Mais saviez-vous aussi qu'il évolue au fil du temps pour s'adapter aux besoins de votre bébé et que, par l'exercice musculaire que représente la tétée, l'allaitement maternel favorise le bon développement bucco-dentaire des enfants?

### Diversification: chi va piano va sano

À partir de l'âge de dix mois, c'est la découverte de nouveaux goûts et de nouvelles textures pour l'enfant. Progressivement, un aliment à la fois, en variant le choix de légumes, en évitant le lait de vache avant 12 mois révolus, en privi-



## Il y a un siècle:

### les premiers dispensaires pour nourrissons de Luxembourg

En 1922, notre pays aida la ville de Verdun en organisant une loterie dont le produit permit de mettre à la disposition de Verdun un immeuble, dans lequel furent installés l'œuvre de la Goutte de Lait, une crèche, une salle de consultation pour femmes enceintes et un dispensaire pour enfants.

Juste après, en 1923 la ville de Luxembourg s'équipa elle-même d'une pareille institution, dont l'inauguration officielle s'est tenue le 19 juin 1925.

Et déjà, la promotion de l'allaitement maternel était la priorité du dispensaire.

légiant les viandes maigres, en évitant d'habituer l'enfant au goût du sucre aussi.

Car oui, c'est dès ce moment que les bonnes habitudes se prennent. Les goûts vrais sont meilleurs pour la santé dès le plus jeune âge.

De plus en plus d'initiatives voient d'ailleurs le jour, dans les crèches et à l'école, pour privilégier le circuit court et les aliments le moins transformés, loin des dérives de l'alimentation industrielle.



Luxembourg-Ville, dispensaire de la place Guillaume (1927). Collection Dr Henri Kugener:



Sa **santé**  
Notre **sérénité**

Pas de délai général de carence en souscrivant à **EASY HEALTH** avant le 01.08

[easify.lu](https://easify.lu)

**DKV**  
Luxembourg

membre du Groupe **lalux+**

On recommande parfois de ne pas faire les courses accompagnés des enfants, pour éviter les tentations riches en colorants et autres additifs...

Mais si vous preniez le pli de leur faire découvrir avec vous les marchés locaux, les producteurs de produits frais et l'origine naturelle des aliments?

## L'éducation par l'exemple

Voici finalement qui nous ramène à un fondement de l'éducation: l'exemple. Enfants, nous avons tous imité nos parents, notre entourage, la vie de notre village, ce que nous découvrons à la télé ou en vacances.

Il est illusoire d'espérer que notre enfant ne boira pas de sodas si c'est ce que nous buvons au quotidien, illusoire de lui proposer une pomme pour le goûter si nous n'avons jamais de fruits frais à table.

“ Bougez avec votre enfant, dans le jardin, au parc et dans les belles forêts du Luxembourg. ”



Et il en va de même pour l'hygiène de vie et l'activité physique. Aux États-Unis, le terme *couch potato* désigne l'archétype de la personne en surpoids collée 12 heures par jour devant la télévision.

Pour que l'enfant échappe à ce modèle, la meilleure chose à faire est de bouger avec lui, dans le jardin, au parc et dans les belles forêts du Luxembourg. Une bonne résolution qui sera bénéfique pour toute la famille. ●

## Dépistage au rythme du carnet de santé



S'il est un document que tous les jeunes parents connaissent, c'est le carnet de santé. Essentiel pour le suivi des enfants, le carnet de santé permet de rassembler résultats des examens de suivi de chaque enfant pendant ses premières années de vie.

Mais aujourd'hui les services de santé digitaux, tels que le Dossier de Soins Partagé (DSP) et le Carnet de Vaccination Electronique (CVE), facilitent également l'accès et le partage de données de santé en toute sécurité: enregistrement des vaccins par le pédiatre, recommandations vaccinales personnalisées, mise à jour automatique du statut vaccinal, envoi de notifications de rappel, par exemple.

### En parlant de vaccination

On ne le rappellera jamais assez: le ministère de la Santé et de la Sécurité sociale recommande aux parents de vacciner gratuitement leurs enfants contre les maladies à prévention vaccinale figurant dans le programme national de vaccination. Ces vaccinations permettent de protéger les enfants contre des maladies dangereuses voire mortelles, comme la rougeole qui reffrappe à nos portes. Parlez-en à votre médecin.

# Un son pur, précis et naturel où que vous soyez !

Et si l'environnement sonore ne représentait plus une contrainte? C'est la promesse du tout **dernier modèle de Widex : Allure**, une solution auditive innovante et intuitive pensée pour offrir un son pur, précis et naturel, en toutes circonstances.

Sa nouvelle puce intégrée, **analyse le bruit 4 fois plus vite** que d'habitude pour vous permettre de distinguer la parole de votre interlocuteur, dans les situations complexes, tout en préservant une perception exceptionnelle de l'environnement.

En savoir plus



Prenez contact dès maintenant auprès du **centre GrandAudition Ingeldorf** au **+352 26 88 35**, pour profiter de **30 jours d'essai gratuit\***!

LE RÉSEAU GRANDAUDITION GRANDIT AU LUXEMBOURG :  
**Ouverture prochaine d'un centre GrandAudition à Lintgen**



\* Essai sur prescription médicale. Les appareils auditifs de la marque WIDEX sont indiqués pour la correction de pertes auditives légères, moyennes, sévères et profondes. Nous vous invitons à lire attentivement le manuel d'utilisation. En cas de doute, demandez conseil à un spécialiste. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Mars 2025. RCS Paris 967201146. FR 61967201146. WIDEX ALLURE™ est une marque déposée de Widex A/S. Widex 12 avenue du Maine, 75015 Paris. Crédit photo : WSA. L'aide auditive a pour fonction d'amplifier les sons et de les transmettre dans l'oreille, afin de compenser une perte auditive. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Produit soumis à prescription médicale. Consultez votre audioprothésiste et/ou votre médecin. Lire attentivement les instructions figurant dans le mode d'emploi. [www.grandaudition.com](http://www.grandaudition.com)

# GRANDAUDITION

## Natation: les bébés sont comme des poissons dans l'eau

Il a passé les neuf premiers mois de sa vie prénatale dans un environnement aquatique. Naturellement, tout-petit, l'enfant apprécie l'eau. Les cours bébés nageurs sont excellents pour son éveil sensoriel et créer un lien avec les parents.

Sabrina Frohnhofen .....

Quelle activité physique est adaptée aux nourrissons? Généralement, les cours bébé nageur s'adressent aux petits dès 6 mois. Avant, le bout de chou est plus sujet aux infections, et la maman, pas forcément apte à l'accompagner dans l'eau. Et la piscine peut être source de microbes.

### Combien de temps dure une séance?

Chaque session dure entre 30 et 60 minutes, un temps variable selon l'âge de l'enfant. Un bébé de moins de 18 mois a du mal à réguler la température de son corps et bougera moins, ce qui peut rapidement lui donner froid (même si la température du bassin avoisine les 32 degrés voire plus).

“ Les cours bébés nageurs sont des moments privilégiés que les parents peuvent partager avec leur enfant. ”

### Comment se déroule un cours?

L'initiation se passe dans les bras d'un des parents au sein d'un petit groupe encadré par un moniteur. Les mouvements sont effectués pour que l'enfant se familiarise avec l'environnement à son rythme, selon son âge et son développement psychomoteur.

Entre 6 mois et 1 an, il apprend à maintenir son équilibre dans l'eau, à l'aide d'un tapis, puis à plonger en pratiquant naturellement l'apnée. Aux alentours d'un an, âge fréquemment lié aux premières appréhensions de l'eau, les cours s'axent sur des jeux. L'enfant sera ainsi plus enclin à dépasser ses craintes et à se jeter à l'eau avec bonheur. Une façon aussi pour lui de découvrir de nouvelles sensations.

Entre 15 et 18 mois, outre prolonger le plaisir de l'eau, des bouées seront utilisées pour que l'enfant gagne en équilibre.



## *Swim and Smile:* le succès en six étapes

Les cours de natation ont lieu dans différents endroits au Luxembourg. Actuellement, des séances sont dispensées à la Coque à Luxembourg-ville, ainsi qu'au centre de natation *An der Schwemm* à Bettembourg. L'apprentissage de la natation s'adresse aux bébés à partir de 6 semaines jusqu'aux jeunes enfants de 5 ans. À Bettembourg, ce cours n'est proposé qu'à partir de 9 mois, car la température de l'eau (29°) ne permet pas de commencer avec des bébés plus jeunes. Les cours de natation *Swim and Smile* s'échelonnent en fonction de l'âge des petits nageurs. Les cours ne doivent pas nécessairement être suivis à la suite. En revanche, certains cours peuvent être répétés plusieurs fois. Les cours de natation sont organisés par trimestre. Des sessions de 10 séances d'une demi-heure sont organisées.

Vers 2 ans, le bassin s'agrément de toboggans et de tunnels. Une façon divertissante de les faire atterrir sous l'eau avant qu'on ne les réceptionne.

Aux alentours de 3 à 4 ans, il apprend à se déplacer sur quelques brasses en conservant la tête hors de l'eau.

Enfin, la dernière année, lorsque l'enfant a entre 5 et 6 ans, il apprend les prémices de la natation: déplacement coordonné, mouvements adéquats, respiration sous l'eau. Il est fin prêt pour devenir un futur grand nageur!

### **Quel matériel prévoir?**

Il faudra pour votre enfant un maillot de bain, certains sont jetables et munis d'une couche étanche, un bonnet de bain, une serviette de bain, un encas, purée de compote ou petit goûter, car la piscine ça creuse!

### **Les bienfaits sont multiples**

Si l'objectif n'est pas d'apprendre à nager, ces cours vont lui permettre de ne pas avoir peur dans l'eau, lui qui a passé les neuf premiers mois de sa vie prénatale dans un environnement aquatique. En grandissant, ces cours vont l'aider à conserver le goût du bain, grâce à ce rendez-vous régulier, sécurisé et ludique. En effet, certains enfants qui adoraient l'eau à la naissance se mettent ensuite à la craindre. C'est aussi une bonne occasion pour les parents et les enfants de tisser une relation forte lors de ce moment privilégié, loin du stress et des obligations du quotidien. Une activité qui va également favoriser sa motricité et son éveil sensoriel. Enfin, cette pratique peut les aider à dépasser l'angoisse de la séparation et à davantage se socialiser. Grâce à cette activité ludique, l'enfant renforce son système cardiaque, circulaire et respiratoire. L'eau stimule la croissance et le développement psychomoteur. Alors jetez-vous à l'eau et inscrivez-les. ●



## Le trio gagnant des enfants heureux: *rituels, repères, câlins*

Il n'est pas nécessaire de courir après les dernières tendances éducatives ni de multiplier les activités pour favoriser le bonheur de son enfant. Ce dont il a véritablement besoin, c'est d'un cadre sécurisant, cohérent et empreint de chaleur.

Chloé Lenoir .....

Les trois fondements essentiels au bon développement émotionnel et relationnel sont à la fois simples, universels et parfois négligés: les rituels, les repères et les câlins.

### **Des rituels qui rassurent**

Les rituels sont ces instants quotidiens, simples et répétitifs, qui ponctuent la journée: le baiser du matin, l'histoire du soir, le dou-dou du coucher, le goûter réconfortant. Ces gestes, empreints de douceur et de régularité, offrent à l'enfant un sentiment de stabilité. Ils rythment ses journées, lui permettent de se situer dans le temps et lui apportent des repères rassurants. Dans un monde où tout va à une vitesse effrénée, ces petites routines prennent une véritable importance.

Elles deviennent aussi des marqueurs affectifs: l'enfant ne s'attache pas seulement à l'action elle-même, mais à la présence aimante

qui l'accompagne. Ce moment partagé se transforme en une base solide, un cocon de sécurité émotionnelle qu'il retrouve chaque jour avec confiance.

### **Des repères pour se construire**

Les repères se tissent à travers les règles, les limites et les habitudes. Savoir dire «non», expliquer les raisons, et poser un cadre ferme mais bienveillant contribuent à forger la sécurité intérieure de l'enfant. Le fait de connaître ce qui est attendu, ce qui est autorisé ou non, l'aide à se construire, à comprendre le monde qui l'entoure et à développer sa confiance.

Bien que les enfants testent parfois et repoussent les limites, ce qu'ils cherchent avant tout, c'est un cadre stable et des limites que les parents n'osent souvent pas imposer et pourtant, c'est bien utile pour tout le reste de leur vie. Ces repères ne brident en rien leur créativité; au contraire, ils leur offrent un espace de liberté bien déterminé, dans lequel ils peuvent explorer, inventer et interagir.

## Des câlins pour grandir en confiance

Le contact physique, les gestes d'affection et les mots tendres sont cruciaux pour le développement affectif. Ils apaisent, réconfortent et sécurisent. Un câlin peut apaiser une colère, panser une chute ou simplement dire «*je suis là pour toi*». Le lien d'attachement se nourrit de ces marques de bienveillance authentiques et attentives. Et même à mesure qu'ils grandissent, les enfants demeurent avides de tendresse, même si leur manière de l'exprimer évolue. Les enfants qui en ont manqué risquent de souffrir d'un manque affectif.

## Des bases solides pour la vie

Ces trois éléments - rituels, repères, câlins - ne nécessitent ni argent, ni matériel, ni solution miracle. Ils requièrent simplement présence, constance et attention. Ce sont ces gestes simples du quotidien qui, sans bruit, laissent les plus belles empreintes dans la mémoire de l'enfance et forgent, jour après jour, des adultes confiants, aimants et équilibrés.

## Et quand les parents sont séparés?

Même après une séparation, les enfants ont besoin de stabilité, de repères communs et de rituels partagés dans chaque foyer. Ce qui les sécurise, c'est de sentir que leurs parents restent alignés sur l'essentiel: l'amour, les règles de base et une certaine continuité.

Il est crucial de les protéger des conflits. Les tensions et critiques entre parents, surtout devant l'enfant, peuvent laisser des blessures profondes. Manipuler ou instrumentaliser un enfant dans ces conflits est inacceptable et néfaste pour son équilibre émotionnel. Un enfant doit grandir à l'abri des disputes, dans un environnement serein, sans angoisse affective. C'est le climat de conflit qui fragilise, bien plus que la séparation elle-même.

En intégrant des rituels, des repères et des câlins dans leur quotidien, les parents favorisent non seulement le bien-être immédiat de leurs enfants, mais jettent également les bases d'une résilience émotionnelle durable, essentielle pour gérer les défis futurs avec confiance et sérénité. ●



## bas de compression

**BOTA RELAX 280** est un bas de contention qui stimule la circulation sanguine et vous offre un confort optimal. Ce bas a été testé cliniquement : la pression exercée est maximale au niveau de la cheville et diminue progressivement en remontant.

### BOTA RELAX 280 – BOTA RELAX 280 COTON

- Soulage les jambes lourdes ou fatiguées dues à une station debout ou assise prolongée
- Favorise la récupération après le sport : marche, course, vélo, ...
- Réduit le risque de thrombose en voyage

### Conseils

- Bougez suffisamment
- Portez des chaussures plates et des vêtements amples
- Ne croisez pas les jambes
- Prenez des douches chaudes et froides en alternance
- Surélevez vos pieds et vos jambes

Disponible dans les pharmacies, dans les bandagisteries et dans les magasins médicaux



## ErgyKid Infantis et ErgyPhilus Plus: *les indispensables de l'été*

Qui dit vacances et voyages dit aussi changement de pays, d'alimentation, d'habitudes... avec parfois les petits (ou gros) désagréments digestifs qui peuvent survenir. Pour s'en prévenir, pour soutenir le microbiote intestinal et pour restaurer son équilibre, les laboratoires Nutergia ont une réponse de qualité, pour les grands comme pour les petits.

Excursions d'un jour ou voyages au bout du monde, tout le monde aime... S'ouvrir l'esprit, vivre des aventures nouvelles, s'évader de la vie quotidienne, que du bonheur! Mais pour nos intestins, le voyage peut être stressant.

En effet, choix alimentaires douteux, décalage horaire et de bouleversements de la routine (les intestins aiment la routine) exposent au



risque de diarrhée du voyageur, par exemple. Et c'est fréquent, car on estime que cela concerne 20 à 50 % des personnes habitant dans un pays développé qui voyagent vers des contrées nouvelles. ●

### ERGYPHILUS® Plus pour les adultes

Autre fleuron des laboratoires *Nutergia*, ERGYPHILUS® Plus est particulièrement recommandé pour soutenir la flore intestinale pendant les périodes particulièrement sensibles. Il a sa place toute l'année, mais spécialement lors des voyages dans des pays à risque.

ERGYPHILUS® Plus est conseillé en cas de voyage à l'étranger à raison de 2 gélules par jour. En attaque, la dose journalière peut aller jusqu'à 4 gélules. Avantage supplémentaire: le format «voyage» de 30 gélules est particulièrement pratique pour les séjours dans des pays à risque.

ERGYPHILUS® Plus est un complément alimentaire à base de 4 souches de lactoba-

cilles et bifidobactéries vivantes, dosées à 8 milliards par gélule.

Il se compose d'une synergie unique de 4 souches de lactobacilles et bifidobactéries vivantes qui contribuent à l'équilibre de la flore intestinale, et sont rigoureusement sélectionnées pour leurs propriétés:

- *Lactobacillus rhamnosus* GG;
- *Lactobacillus paracasei*;
- *Lactobacillus acidophilus*;
- *Bifidobacterium bifidum*.





## ERGYKiD® Infantis pour les petits

Pour les enfants et les tout-petits, ERGYKiD® Infantis est la réponse parfaite, spécialement adaptée, avec des souches physiologiquement présentes dans le lait maternel, et un format liquide avec stilligoutte pratique.

ERGYKiD® Infantis est conçu sur mesure pour soutenir le microbiote. En seulement 8 gouttes par jour, il permet d'administrer ces 4 souches sélectionnées:

- *Bifidobacterium breve*;
- *Bifidobacterium bifidum Infantis*;
- *Lactobacillus reuteri*;
- *Lactobacillus rhamnosus GG*.

La vitamine D3 complète la formule et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants. Le format liquide prêt à l'emploi avec stilligoutte facilite la prise. Et évidemment ERGYKiD® Infantis est sans allergène, sans additif. ●



### Le saviez-vous?

Grâce à l'apport de lactobacilles et bifidobactéries naturellement présents dans le lait maternel, ERGYKiD® Infantis est également conseillé en accompagnement pour les enfants nés par césarienne et/ou non allaités, ainsi qu'en soutien pour les enfants allaités.



Demandez conseil  
à votre pharmacien

# CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®

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

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



### Comment l'utiliser?

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

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

**Demandez conseil à votre pharmacien**

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

Une exclusivité de Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH

# Les IST et leur dépistage

Les IST ou infections sexuellement transmissibles sont causées par des virus, des bactéries ou des parasites. Il est fréquent que ces infections n'entraînent pas de symptômes, ainsi le dépistage est le seul moyen efficace de les mettre en évidence. Le laboratoire Bionext assure à l'ensemble de ses patients un dépistage sûr ainsi qu'une expertise pour l'interprétation des résultats.

Chaque jour, 1 million de personnes contractent une IST dans le monde. Ces infections sont transmises lors de rapports sexuels non protégés, avec ou sans pénétration.

Que l'infection soit symptomatique ou non, la personne infectée est contagieuse et risque de transmettre l'infection à son partenaire.

## En quoi consiste le dépistage?

Plusieurs tests effectués en laboratoire permettent de dépister les IST:

- Des analyses réalisées sur une prise de sang appelées «sérologies». Elles permettent de mettre en évidence des anticorps produits suite au contact avec l'agent infectieux. Elles permettent de diagnostiquer le VIH, les hépatites B et C ainsi que la syphilis.
- Des examens réalisés sur des prélèvements urinaires, génitaux, anaux ou oraux à la recherche notamment de *Chlamydia trachomatis* et *Neisseria gonorrhoeae* (= gonocoque).

## À quel moment réaliser le dépistage?

Chaque IST possède un **temps d'incubation**, c'est-à-dire un délai entre le moment où l'in-



fection a eu lieu et le moment où le test effectué devient positif.

Pour la recherche de Chlamydia et du gonocoque, il est nécessaire d'attendre entre 48h et 5 jours après un rapport non protégé pour effectuer un test. Pour une sérologie, le délai est plus long et il faut réaliser le dépistage 6 semaines après le rapport à risque. **Si un test est effectué trop tôt, il peut être faussement négatif.** Les biologistes médicaux de *Bionext* sauront vous aiguiller quant au moment de réalisation du test.

## Quels sont les symptômes d'une IST?

Certains symptômes sont évocateurs d'une IST: un écoulement génital anormal ou encore une lésion génitale. D'autres sont moins évocateurs comme des douleurs dans le bas du ventre ou lors des rapports sexuels, de la fièvre ainsi que de la fatigue. D'autres manifestations secondaires, comme l'infertilité, peuvent survenir à la suite d'une IST.

Il est important de noter que les IST peuvent également être **asymptomatiques**, d'où l'importance d'un dépistage.

## Existe-il un traitement?

La plupart des IST peuvent être traitées en prenant des antibiotiques adaptés. Lorsqu'il



“ BIONEXT vous permet d'obtenir des résultats rapides, fiables et ses biologistes sont à votre écoute pour interpréter vos résultats. ”



s'agit du VIH, les traitements actuels permettent de contrôler la maladie et d'offrir une espérance de vie identique à celle d'une personne non infectée.

### Que faire suite à un rapport non protégé?

Il convient de consulter votre médecin généraliste qui est en mesure de vous prescrire un dépistage et un traitement si nécessaire. Il est également nécessaire que votre partenaire sexuel se fasse dépister afin de briser la chaîne de transmission.

*Bionext* vous permet d'obtenir des résultats rapides, fiables et ses biologistes médicaux sont à votre écoute pour interpréter vos résultats.

### Quelques points clés:

- Transmission possible avec ou sans pénétration;
- On peut être porteur et ne pas présenter de symptômes;
- Contagiosité même sans symptômes;
- Le seul moyen de savoir si on est porteur c'est de se faire dépister;
- La plupart des IST se traitent en quelques jours avec un traitement adapté;
- Une IST non traitée peut entraîner des complications. ●

# PLUS FORT QUE 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.



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



## Un nouveau **Foyer de Jour** (CJPA) de Päiperléck

L'entreprise familiale luxembourgeoise Päiperléck S.à r.l. est active depuis de nombreuses années dans le domaine des soins et propose une large gamme de services. Des soins à domicile aux résidences pour seniors, en passant par les lits de vacances, les foyers de jour et les soins palliatifs.



Päiperléck propose une offre globale et emploie actuellement plus de 1.200 collaborateurs dans tout le Luxembourg, au service de ses clients et résidents.

### «Bei den Héichiewen» ouvre à Belval

Les nombreux services de l'entreprise familiale sont régulièrement adaptés aux souhaits des utilisateurs ainsi qu'aux exigences légales. Ainsi, la carte des zones de couverture des différents foyers de jour a récemment été mise à jour, puisqu'un tout nouveau CJPA (Centre de jour pour personnes âgées) **ouvrira officiellement ses portes le lundi 16 juin 2025 à Belval.**

### La demande augmente

«Nous avons constaté une forte augmentation de la demande dans notre secteur d'Esch-sur-Alzette et des communes avoisinantes. Notre structure actuelle, située au sein de notre Seniorenresidenz Bel-Âge, qui a d'ailleurs fêté récemment son douzième anniversaire, n'est malheureusement pas en mesure d'accueillir davantage de personnes. C'est pourquoi nous avons cherché une alterna-

tive. Malgré le soutien de la commune d'Esch-sur-Alzette, nous n'avons pas pu trouver de locaux qui pouvaient facilement être adaptés aux exigences imposées par les autorités. Ici à Belval, nous sommes proches du centre d'Esch et, en même temps, plus accessibles pour d'autres usagers. Nous restons donc très bien situés et avons trouvé un espace facilement aménageable», explique Lynn Manderscheid, responsable des activités du CJPA.

C'est ainsi qu'est né le nouveau foyer de jour **«Bei den Héichiewen»** qui pourra accueillir 24 personnes.

### «Bei den Héichiewen»

Les locaux choisis par les responsables de Päiperléck se trouvent dans un immeuble flamboyant neuf, situé rue Jules Ferry, dans le nouveau quartier de Belval, à la frontière entre les communes d'Esch-sur-Alzette et de Sanem. Il s'agit d'un grand espace lumineux avec accès à une vaste cour intérieure, qui pourra servir de terrasse au printemps et en été. Une cuisine, accessible aux personnes à mobilité



réduite, permet d'organiser des ateliers de «cuisine thérapeutique». Une grande table relie cet espace cuisine à une salle de séjour équipée de fauteuils, d'une bibliothèque et d'une télévision; un coin convivial pour ceux qui souhaitent se détendre. Un autre espace fermé est agrémenté de canapés permettant de s'isoler pour plus de tranquillité.

Tout est pensé et aménagé pour que les 24 personnes s'y sentent bien, puissent interagir et échanger. Du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h00, ils seront accueillis par une équipe pluridisciplinaire. Le personnel est formé conformément aux exigences légales en matière de soins palliatifs.

Le transport des bénéficiaires depuis leur domicile est assuré par les chauffeurs et véhicules de *Päiperléck*. Bien qu'une cuisine soit présente sur place, elle est principalement utilisée pour les activités; les repas sont préparés et livrés quotidiennement par les équipes restauration de l'entreprise.

Les activités organisées dans les foyers pour seniors *Päiperléck* sont essentielles pour le bien-être des participants. En concertation avec la direction sur place, des activités thérapeutiques, sociales et des excursions sont prévues. Les repas pris en commun et une attention constante assurent une prise en charge complète. Chaque foyer adapte son programme aux préférences de ses clients.



## De vrais espaces de vie

Les sorties et excursions sont fréquentes et très appréciées. À Belval, bénéficiant de la proximité immédiate du centre commercial, des écoles, lycées, jardins d'enfants et d'un grand parc très proche, de nombreuses activités peuvent être envisagées. Les résidents peuvent être certains de bénéficier d'un large éventail d'activités.

Comme par exemple, une sortie en bateau sur le **Marie-Astrid à Remich, l'Octave à Luxembourg-Ville ou la Schueberfouer.**

Les responsables de *Päiperléck S.à r.l.* sont sans équivoque: ils veulent que leurs établissements soient des lieux chaleureux et accueillants, où chaque jour est rempli de moments de joie, de stimulation et de convivialité. La mission des équipes pluridisciplinaires sur place est de créer un environnement où chaque personne âgée peut s'épanouir, se sentir valorisée et faire partie d'une communauté dynamique et bienveillante. L'objectif est de maintenir ou de recréer des liens sociaux, de lutter contre l'isolement, d'assurer une continuité des soins, et de permettre aux personnes âgées de rester à domicile aussi longtemps qu'elles le souhaitent. ●



## Chiens thérapeutiques : une nouvelle approche en pédopsychiatrie au CHL



Depuis près d'un an, la thérapie assistée par l'animal — plus connue sous le nom de pet therapy — a fait son entrée dans le service national de psychiatrie infantile du CHL. Grâce au soutien d'André Losch Fondation, des séances hebdomadaires de therapy dog peuvent désormais être menées en collaboration avec Marjan van der Loo, fondatrice de l'association Dogs4Success, qui intervient avec des chiens spécialement formés.

Les chiens apportent bien plus qu'une simple présence apaisante: ils instaurent un climat de confiance, facilitent l'expression des émotions et deviennent des partenaires à part entière dans le processus thérapeutique des enfants hospitalisés et en situation de fragilité psychologique.

### Des chiens choisis pour leur caractère

Convaincue depuis longtemps du pouvoir thérapeutique des animaux, Marjan van der Loo, psychologue de formation, a fondé **Dogs4Success** en 2015, une structure dédiée à la médiation animale.

Elle y forme et sélectionne des **chiens au tempérament sensible, communicatif et expressif** pour accompagner les enfants/adultes. *«Leur présence crée un lien unique, qui facilite grandement le contact humain»,* explique-t-elle. *«Grâce au chien, on ouvre une*

“ Ce qui fait la singularité de cette approche, c'est la nature même de la relation entre l'enfant et l'animal. ”

*autre porte: il capte l'attention, apaise, et propose une infinité de pistes d'exploration.»*

À chaque séance, le choix des chiens se fait avec soin, selon l'énergie et l'état émotionnel des enfants présents dans le service national de psychiatrie infantile du CHL. Ainsi, **Jojo**, jeune berger australien débordant de vitalité, aide les enfants agités à canaliser leur énergie.

**Anouk**, chienne de dix ans douce et calme, incarne la stabilité, la sécurité et la tendresse. Un petit chien en deuil de son maître devient quant à lui un miroir pour les enfants en proie à des troubles du comportement alimentaire: *«Les enfants s'investissent dans sa guérison. Ils sont fiers, car grâce à eux, il recommence à manger.»*

### Des activités thérapeutiques, ludiques et ciblées

Les chiens ne sont pas de simples mascottes: ils participent activement aux séances, à travers des **activités conçues pour développer chez les enfants l'estime de soi, la confiance en soi, la concentration, la régulation émotionnelle ou encore les compétences sociales.**

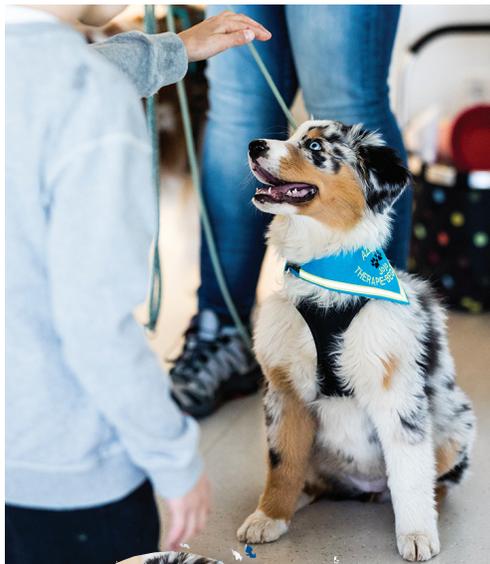
Parmi les exercices proposés chaque semaine en groupe :

- **Jeu de réflexion:** les enfants complètent une fiche thématique (ex.: race de chien par lettre, besoins, alimentation, activités appréciées). Ensuite, ils font le lien avec leurs propres besoins et identifient les outils qui les aident à se sentir bien au quotidien.
- **Jeux d'observation de type Dobble:** les enfants doivent repérer le même chien sur différentes cartes, ce qui stimule leur attention visuelle et leur concentration.
- **Cartes «Ce que le chien peut manger»:** tri des aliments autorisés pour les chiens, suivi d'une discussion sur les habitudes alimentaires des enfants.
- **Création d'un livre-souvenir** avec les photos des chiens.
- **Jeu de cache-cache:** les chiens et leurs jouets sont cachés dans les chambres des enfants, qui doivent les retrouver à partir de photos, renforçant leur observation. Ce jeu aide également les enfants à s'adapter à leur nouvel environnement.
- **Parallèle avec les conflits humains:** les disputes entre chiens servent de point de départ à une discussion sur les conflits que les enfants peuvent vivre à la maison ou à l'école, et les moyens d'y faire face.

## Une relation infra-verbale entre le chien et l'enfant

Loin de se limiter à un moment récréatif, la *pet therapy* repose sur des bases cliniques solides. Le **Dr Ghazi Dali, pédopsychiatre au CHL**, souligne: *«De nombreuses études en attestent les bienfaits. Elle est particulièrement adaptée en cas de troubles émotionnels, de troubles du spectre de l'autisme, ou de difficultés de socialisation et de communication.»*

Ce qui fait la singularité de cette approche, selon lui, c'est la nature même de la relation entre l'enfant et l'animal: *«Il n'y a ni paroles, ni jugement, ni rivalité. Ce cadre relationnel apaisé permet à l'enfant d'explorer ses émotions en toute sécurité, d'ajuster la distance sociale, de sortir*



*d'un repli ou d'apprendre à respecter l'espace de l'autre. Les compétences développées aux côtés des chiens s'intègrent ensuite naturellement dans les interactions quotidiennes de l'enfant.»*

## Une approche intégrée dans un parcours global de soins

**Les séances de *therapy dog*, individuelles ou collectives** selon les besoins, s'inscrivent pleinement dans une approche thérapeutique globale. **Elles viennent en complément d'autres activités proposées par le service musicothérapie, expression par le dessin, espace Snoezelen...**

Forte de cette expérience positive, l'équipe médico-soignante du service national de psychiatrie infantile du CHL pourrait développer d'autres formes de médiation animale (équithérapie, chiens de soutien émotionnel,...). ●

## SORTIR



## CONCERT

### Justin Timberlake

Icône mondiale de la pop et du R&B, Justin Timberlake fait son grand retour sur scène avec une tournée événement! Entre ses hits légendaires, ses performances électrisantes et les titres de son nouvel album *Everything I Thought It Was*, le show promet d'être tout simplement spectaculaire.

Avec 10 *Grammy Awards*, des millions d'albums vendus à travers le monde et une carrière impressionnante, l'ex-leader de NSYNC continue de marquer l'histoire de la musique. Danse, voix, mise en scène... Attendez-vous à vivre un véritable show à l'américaine, comme lui seul sait le faire.

**Mardi 8 juillet 2025 - Luxexpo Open Air - Ouverture des portes à 17h30 - atelier.lu**

## DÉCOUVERTE

### Le Parc de Sainte-Croix

Depuis sa création en 1980, le Parc n'a cessé d'évoluer, porté par une mission claire: protéger la nature et sensibiliser chaque visiteur à sa beauté et à sa fragilité. Cette année, le parc célèbre ses 45 ans d'aventures, d'émerveillement et de pédagogie dédiées à la préserva-



tion de la biodiversité.

Y aller permet de vivre une immersion unique au cœur de la nature avec des animaux en semi-liberté. Le Parc de Sainte-Croix offre une expérience inoubliable alliant découverte, pédagogie et hébergements insolites. On peut y passer une journée mais également un petit séjour!

**Parc Animalier de Sainte-Croix - F-Rhodes - [parcsaintecroix.com](http://parcsaintecroix.com) - Tél: 00 33 3 87 03 92 05**



## CONCERT

### Chimène Badi: gospel and soul

Chimène Badi, l'une des plus belles voix de la scène française, vous donne rendez-vous pour une soirée exceptionnelle. Avec ce nouveau projet, *Gospel & Soul - La voix et l'âme*, elle dévoile une facette intime, vibrante et sincère de son univers musical.

Portée par sa voix puissante, elle revisite des titres emblématiques de la soul et du gospel. À ses côtés, un chœur envoûtant et des cuivres éclatants donnent vie à des arrangements riches et émouvants.

Plus qu'un concert, c'est une immersion dans l'âme d'une artiste qui, après plus de 20 ans de carrière, continue de se réinventer avec une intensité rare. Une soirée inoubliable, à ne manquer sous aucun prétexte.

**Samedi 20 septembre au CHAPITO du Casino 2000 à 20h30 - Tarif: à partir de 39€ - [casino2000.lu](http://casino2000.lu) - Réservé aux personnes majeures**



## ROULÉS DE LASAGNES AUX COURGETTES, FROMAGE ET HERBES FRAÎCHES

**L'astuce de Sandrine:**

Ajouter des pignons de pin ou des épinards à la farce pour apporter un peu de croquant!

## MOELLEUX FRUITS ROUGES ET AMANDES



**L'astuce d'Anne:**

Pour plus de gourmandise, servir ce moelleux avec une boule de glace à la vanille ou un coulis de fruits rouges maison!



## ROULÉS DE LASAGNES AUX COURGETTES, FROMAGE ET HERBES FRAÎCHES

### Ingrédients pour 2 personnes

- 2 grandes courgettes
- 250 g de ricotta
- 50 g de parmesan râpé
- 1 poignée de basilic frais ciselé
- 1 petite gousse d'ail (facultatif)
- Sel, poivre, huile d'olive
- Sauce tomate maison ou du commerce (environ 200 ml)
- Un peu de mozzarella râpée (facultatif, pour gratiner)



### Mode de préparation

#### Préparer les courgettes:

Laver les courgettes et les couper en longues lamelles fines à l'aide d'une mandoline ou d'un épluche-légumes. Les faire griller légèrement à la poêle ou au four pour les attendrir.

#### Préparer la farce:

Dans un bol, mélanger la ricotta, le parmesan, le basilic ciselé, l'ail haché, le sel et poivre.

#### Rouler:

Déposer un peu de farce sur chaque lamelle de courgette et rouler délicatement.

#### Monter le plat:

Verser un fond de sauce tomate dans un plat à gratin. Disposer les roulés de courgette par-dessus, puis napper légèrement de sauce. Ajouter un peu de mozzarella si désiré.

#### Cuisson:

Enfourner 20 min à 180°C, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

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



## MOELLEUX FRUITS ROUGES ET AMANDES

### Ingrédients pour 6 personnes

- 2 jaunes d'œufs, 2 blancs d'œufs, 1 œuf entier
- 40 g de sucre glace
- 40 g de poudre d'amandes
- 25 g de sucre semoule
- 30 g de farine
- 200 g de fruits rouges
- 40 g d'amandes effilées
- 20 g de sucre cassonade



### Mode de préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Beurrer un moule rectangle de 10 x 34 cm et le parsemer de sucre cassonade.
- Tamiser la farine.
- Monter les jaunes d'œufs, l'œuf entier, le sucre glace et la poudre d'amandes au robot muni d'un fouet. Le mélange doit blanchir et doubler de volume.
- Ensuite, monter les blancs d'œufs et y ajouter le sucre semoule.
- Incorporer la farine au premier mélange. Bien racler les bords. Le mélange doit être homogène.
- Ajouter le mélange blancs d'œufs et sucre.
- Garnir le moule avec l'appareil, ajouter les fruits rouges puis parsemer le tout d'amandes effilées.
- Cuire à 180°C pendant 15 min.
- Démouler le moelleux une fois tiède, puis saupoudrer de sucre glace.

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



Des aliments de saison ?

**C'est votre choix**

Des conseils d'hygiène  
pour manipuler les aliments ?

**C'est notre priorité**

## SOS Cuisine !

Exposition du 2 au 13 juin  
au Luxembourg  
Agricultural Hub  
à Ettelbruck

## « La sécurité dans mon assiette »

Conférence le 10 juin à 17h30  
au Cape (Ettelbruck)

Inscription sur [www.securite-alimentaire.lu](http://www.securite-alimentaire.lu)

## La LUGA comme vitrine pédagogique de la sécurité alimentaire – du 2 au 13 juin 2025

C'est dans ce cadre que le Luxembourg accueillera l'exposition immersive « SOS Cuisine ! Mission Hygiène » lors de la LUGA – Luxembourg Urban Garden, du 2 au 13 juin à Ettelbruck. **Le public pourra explorer les 5 grands thèmes de la campagne Safe2eat – additifs, allergènes, hygiène, étiquetage et intoxication alimentaire – dans un langage clair, sans jargon ni dramatisation.** (Plus d'informations sur [www.securite-alimentaire.lu](http://www.securite-alimentaire.lu))

**Un parcours interactif, pensé pour petits et grands, experts ou simples curieux.**

Le **10 juin**, à l'occasion de la Journée mondiale de la sécurité sanitaire des aliments (célébrée le 7 juin), l'ALVA (Administration luxembourgeoise vétérinaire et alimentaire) organisera un événement grand public au CAPE à Ettelbruck : **conférence et discussions avec des experts de l'industrie et de l'ALVA** sur les contrôles dans les établissements et petites animations participatives de l'ALVA autour des aliments.

Trusted science, safe food



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Agriculture,  
de l'Alimentation et de la Viticulture  
Administration luxembourgeoise vétérinaire  
et alimentaire

 **efsa**   
AUTORITÉ EUROPÉENNE DE SÉCURITÉ DES ALIMENTS

# Dossier de Soins Partagé

regroupe toutes les informations essentielles de santé



## myDSP family: les vidéos qui simplifient la santé numérique pour tous

Gérer sa santé n'a jamais été aussi simple. Avec le Dossier de Soins Partagé (DSP), chaque patient au Luxembourg peut retrouver en un seul endroit ses données de santé essentielles: résultats d'analyses, imagerie médicale, rapports de consultation, comptes rendus hospitaliers... Un outil simple, sécurisé et pratique pour mieux suivre son parcours de soins. Mais comment en tirer pleinement parti?

C'est là qu'intervient myDSP family: une série de vidéos pédagogiques et ludiques, conçue pour tous - jeunes adultes comme seniors, novices comme initiés du numérique.

Grâce à des illustrations claires et à un langage accessible, ces vidéos vous guident pas à pas pour mieux comprendre et explorer les fonctionnalités de votre DSP.

Comment accéder à son dossier? Qui peut le consulter? Comment autoriser l'accès à son médecin?

Quelles mesures protègent les données personnelles? Autant de questions abordées de manière simple et transparente, pour lever les doutes et renforcer la confiance.

Et parce que l'accessibilité est essentielle, les vidéos sont proposées en français, avec des sous-titres en luxembourgeois, en allemand ou en anglais. Une information claire et accessible à toutes et à tous.

En résumé, myDSP family, c'est bien plus qu'une série de vidéos: c'est un véritable lien

entre vous et votre santé.

Un outil pour mieux comprendre, mieux gérer et devenir pleinement acteur de votre parcours de soins. ●

**Scannez ce QR code pour accéder directement aux vidéos myDSP family ainsi qu'aux tutoriels pratiques.**

**Besoin d'aide?**

**Contactez notre Helpdesk au (+352) 27 12 50 18 33 pour vous accompagner.**



# Repair & Share

## La plateforme en ligne pour la réparation et services de location

Repair & Share Luxembourg est une plateforme en ligne innovante qui facilite l'accès aux services de réparation et de location d'objets, contribuant ainsi à une consommation plus durable et à la réduction des déchets. Coordonnée par la *SuperDrecksKëscht*®, cette initiative s'inscrit dans une démarche d'économie circulaire en encourageant la réparation et le partage plutôt que le remplacement systématique des biens.

La plateforme propose actuellement plus de 150 adresses d'entreprises à travers le Luxembourg, offrant des services de réparation ou de location dans diverses catégories telles que les appareils électroniques, les vêtements, les meubles, les instruments de musique, les équipements sportifs, les outils de jardinage et bien d'autres.

Les utilisateurs peuvent facilement rechercher des prestataires en fonction de leur localisation ou du type de service souhaité, et entrer directement en contact avec eux pour discuter des détails spécifiques.

*Repair & Share* s'adresse principalement aux particuliers souhaitant adopter des alternatives écologiques au remplacement d'objets.

En optant pour la réparation ou la location, les utilisateurs contribuent activement à la préservation des ressources naturelles et à la réduction de leur empreinte écologique.

Pour explorer les services disponibles ou en savoir plus sur cette initiative, visitez le site officiel: [repairandshare.lu](http://repairandshare.lu).

En participant à *Repair & Share*, vous soutenez une consommation responsable et contribuez à un avenir plus durable. ●



## Cartouches de toner et d'encre

- **Cartouches d'encre** : un mélange d'alcool, d'eau et de colorants.
- **Cartouches de toner** : contiennent une poudre très fine qui peut être nocive en cas d'inhalation.
- Les cartouches d'encre et de toner ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères.
- Peuvent être réutilisées ou recyclées en partie ou en totalité.



Collecte mobile de la **SDK**  
ou **Centre de ressources**



**SDK** Geliefte  
Klimaschutz  
SuperDrecksKëscht®



[www.sdk.lu](http://www.sdk.lu)

# Le CHL célèbre son 450<sup>e</sup> don de cornée

Le 15 avril 2024, la Direction du CHL a rencontré le Dr Max Bofferding, médecin membre de la Clinique ophtalmologique universitaire de la Sarre à Homburg et Nico Bley, membre du Lions Club District 113 G-D de Luxembourg et coordinateur SightFirst, pour célébrer ensemble un cap symbolique: le 450<sup>e</sup> don de cornée réalisé au CHL.

Cet événement a également été l'occasion de rappeler l'importance du don de cornée et de poursuivre les efforts de sensibilisation auprès du grand public et des professionnels de santé.

Dr Max Bofferding: *«Dans cette optique, une campagne de sensibilisation sur le don de cornée sera prochainement menée au sein des hôpitaux luxembourgeois. Une brochure explicative sur le don de cornée a été spécialement conçue pour l'occasion, avec le précieux soutien du District 113 G-D de Luxembourg du Lions International.»*

Depuis 2012, grâce à une convention officielle avec la banque de cornées LIONS de la région «Saar-Lor-Lux-Trier/Westpfalz», rattachée à la Clinique ophtalmologique universitaire de la Sarre à Homburg, le CHL est devenu le premier centre préleveur de cornées reconnu au Luxembourg. En 13 ans, 450 prélèvements ont été réalisés au CHL grâce à l'engagement

“ Le don d'organe est un acte de solidarité à l'égard de ceux qui souffrent. ”



d'une équipe dédiée de 5 préleveurs – Manon Wagner, Samuel Da Silva, Julie Simon, François Evora et Claire Hillard – sous la coordination du Dr Vito De Blasi, médecin référent, et de Jorge De Sousa, soignant référent.

Le 5 octobre 2023, une nouvelle étape a été franchie avec la reconnaissance officielle du CHL en tant qu'établissement inscrit au registre des établissements de tissus de l'Union européenne sous le nom de «CHL OPHTHALMIQUE». Cette reconnaissance renforce son rôle dans la chaîne du don et de la greffe de cornée.

Au Luxembourg, entre 2012 et 2023, 390 patients ont pu ainsi bénéficier d'une greffe de cornée, avec un délai moyen d'attente de 3 à 4 mois. En parallèle, jusqu'en 2024, 1.178 cornées ont été prélevées à l'échelle nationale.

## Le don de cornée

La cornée est la partie transparente de la membrane qui enveloppe l'œil. Sa fonction principale est de protéger l'œil et de trans-



mettre la lumière à la rétine. Il arrive que la cornée perde sa transparence pour diverses raisons, telles que des blessures, des corps étrangers, l'exposition à des produits corrosifs, des infections ou des maladies héréditaires.

Ces altérations peuvent entraîner des troubles de la vision. Dans les cas les plus graves, ces troubles visuels peuvent aller jusqu'à la cécité, c'est-à-dire à la perte totale de la vue.

La greffe de cornée est l'unique solution permettant de rétablir la vue. Seule la cornée est prélevée, préservant ainsi l'aspect esthétique du défunt. La dignité et l'intégrité corporelle du défunt sont strictement respectées tout au long du processus. Le prélèvement de cornée requiert le consentement écrit de la personne décédée ou, le cas échéant, celui de ses proches.

### Comment devenir donneur?

Le don d'organe est un acte de solidarité à l'égard de ceux qui souffrent. Souvent les proches se consolent en sachant qu'une petite partie de l'être aimé continue à vivre et que la vue a pu être redonnée à une autre personne. Parlez-en avec vos proches ou adoptez la carte de donneurs d'organes, ainsi votre décision sera comprise et acceptée. La décision est d'autant plus facile pour vos proches lorsqu'ils connaissent votre volonté. ●

**REFLUX ACIDE ?**

**BRÛLURES D'ESTOMAC ?**

**SENSATION PERMANENTE DE LOURDEURS D'ESTOMAC ?**

**ACIDITÉ GASTRIQUE**  
**SOULAGEMENT**  
**RAPIDE**  
**PROTECTION**  
**NATURELLE**



recommandé par  
**93%**  
 des utilisateurs\*



ou



**NOUVEAU**

Arôme menthe

Arôme fruité

\* Nov 5 and Funik P. Online Befragung. Refluthin bei Sodbrennen. Pharmazeutische Zeitung 2023; 168 (43): 62-65

## Vous les avez manqués?

Ne manquez pas ces articles publiés sur notre site [letzbehealthy.lu](http://letzbehealthy.lu).  
Et cette sélection n'est qu'un aperçu... Scannez le QR code pour lire en ligne  
et profitez-en pour vous inscrire à notre newsletter.

### La science des fleurs apaisantes chez **Boiron**



Face à l'augmentation des cas de peaux sensibles et des réactions allergiques cutanées, la demande pour des soins aux formules plus courtes et plus transparentes est en hausse. *Boiron* a revu les formules et les emballages de sa gamme Dermoplasmine, formulée avec un minimum d'ingrédients.



[lbh.lu/e9oka](http://lbh.lu/e9oka)

### Cours en ligne avec Duda Oliveira de chez **Vitaly-Fit**



*Vitaly-Fit* vous invite à découvrir un cours qui change la donne: le tabata avec Duda Oliveira, coach hors pair, expert en transformation physique et mentale. Duda vous propose bien plus qu'un simple entraînement: une véritable expérience de remise en forme.



[lbh.lu/kyulb](http://lbh.lu/kyulb)

### Interview de **MC Solaar** pour Letz be healthy



MC Solaar est une figure incontournable de la scène musicale francophone avec ses textes, à la fois poétiques et engagés. Dans cette interview, nous aborderons deux volets: celui de la musique et celui de la santé, afin de rester en parfaite harmonie avec les valeurs de notre magazine.



[lbh.lu/zqi9a](http://lbh.lu/zqi9a)

### Les phyto-soins des **Laboratoires Lehning**



Les *Laboratoires Lehning* se sont imposés comme une référence dans le domaine des phyto-soins. Forts d'une histoire riche et d'un savoir-faire, ils proposent une gamme de produits élaborés avec passion et minutie, en privilégiant des ingrédients naturels rigoureusement sélectionnés pour leur efficacité et leur innocuité.



[lbh.lu/uuj0z](http://lbh.lu/uuj0z)

## La rubrique beauté **d'Emilie**

Mains et pieds méritent toute notre attention: au-delà de l'aspect esthétique, en prendre soin régulièrement permet de préserver la santé de la peau, d'éviter les inconforts comme les crevasses ou les ongles abîmés, et de se sentir bien dans son corps.



[lbh.lu/1f6o5](https://lbh.lu/1f6o5)

## Pour avoir des abdos en béton, faites le cours n°1 avec Théo

Un vent de fraîcheur souffle sur vos séances! Théo Langard rejoint l'aventure Letz Move de Letz be healthy et va régulièrement vous faire bouger en ciblant différentes zones du corps. Ce cours n°1 est destiné à renforcer vos abdominaux et il est vraiment top.



[lbh.lu/8vj67](https://lbh.lu/8vj67)

# Formoline L112: une aide efficace pour perdre du poids

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



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

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

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

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

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

## Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer: [letzbehealthy.lu](http://letzbehealthy.lu) et cliquez sur la bannière Concours.  
Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.  
Date limite de participation: 30/06/25



[lbh.lu/concours](http://lbh.lu/concours)



## La femme de ménage

### L'auteur

Encore inconnue il y a quelques mois, Freida McFadden est l'auteur qui affole tous les compteurs.

### L'ouvrage

Chaque jour, Millie fait le ménage dans la belle maison des

Winchester, une riche famille new-yorkaise. Elle récupère aussi leur fille à l'école et prépare les repas avant d'aller se coucher dans sa chambre, au grenier. Pour la jeune femme, ce nouveau travail est une chance inespérée. L'occasion de repartir de zéro. Mais, sous des dehors respectables, sa patronne se montre de plus en plus instable et toxique. Et puis il y a aussi cette rumeur dérangeante qui court dans le quartier: Mme Winchester aurait tenté de noyer sa fille quelques années auparavant. Heureusement, le charmant M. Winchester est là pour rendre la situation plus supportable.

Mais le danger se tapit parfois sous des apparences trompeuses. Et lorsque Millie découvre que la porte de sa chambre mansardée ne ferme que de l'extérieur, il est peut-être déjà trop tard...

### L'avis de la rédaction

Ce thriller captive avant tout par l'ironie mordante de l'auteur et son intrigue habilement construite en trois parties. Le rythme est haletant, les rebondissements bien dosés et le suspense maintenu jusqu'aux dernières pages.

Quelques facilités scénaristiques rendent certains retournements prévisibles, mais le roman reste prenant, addictif et surprenant.

*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

# CART-A-TIC

**L'ARME EFFICACE  
CONTRE LES TIQUES**

[www.cart-a-tic.com](http://www.cart-a-tic.com)



AVEC LOUPE

**Retrait sécurisé et efficace  
des tiques chez l'humain  
et chez l'animal**



Format carte de crédit



CNK: 3736-105  
Vendu exclusivement  
en pharmacie

\* SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg  
Distribution: HANFF Global Health Solutions s.à r.l.  
53-54, ZA Triangle Vert • L-5691 Ellange • [hanff@hanff.lu](mailto:hanff@hanff.lu)



**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



NOUVEAU



Formule  
bio aux  
4 plantes

Complément  
alimentaire

Efficacité  
démontrée  
de ClimaxolCAPS

Diminution de  
**86%**  
de l'inconfort  
global\*

Hamamélis  
Marron d'Inde  
Menthe poivrée  
Aloé vera

Cosmétique

Jambes légères  
et je gère !

DISPONIBLES DANS  
TOUTES LES PHARMACIES  
DU GRAND- DUCHÉ

90 ANS  
LEHNING  
LABORATOIRES

\*Après 60 jours de cure, 86% des consommateurs déclarent que ClimaxolCAPS a soulagé leur inconfort global au niveau des jambes et des chevilles. D'après une étude réalisée par un laboratoire indépendant sur 64 personnes ayant pris deux gélules par jour de ClimaxolCAPS, matin et soir, pendant 2 mois.