N° 55 - janvier/février 2021

GRATUIT

Letz be healthy

Hypnose et COVID-19

Cancer chez la femme et préservation de la fertilité

TÉMOIGNAGE
Je suis **fibromyalgique** et je vais bien

NUTRITION
Opération **Détox**

Eduquer son **enfant** sans le punir?

HENRI LECONTE:
Un mec bien dans sa vie !

UNE STRUCTURE TRAUMATO-GÉRIATRIQUE CERTIFIÉE AU LUXEMBOURG

Mais aussi notre sélection de nouveautés, nos conseils du mois et nos concours

MASQUE NEZ-BOUCHE
2 couches ou NANO 3 couches

POUR EN FINIR AVEC L'ALLERGIE
EN VENTE UNIQUEMENT EN PHARMACIE

CMCM
ON TOUR

La santé viendra chez vous !

Avec notre bus CMCM, nous nous rendons pendant toute l'année 2021 dans différentes communes à travers le pays pour vous faire découvrir nos nouveautés et nos prestations. **Plus besoin de vous déplacer, c'est nous qui venons chez vous !**

« Likez » notre page facebook ou consultez notre page web **ontour.cmcm.lu** pour connaître les destinations du « CMCM on tour ».

Do, wann Dir eis braucht.

cmcm_luxembourg @cmcm_lu CMCM Luxembourg cmcm_lu App

CMCM
ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956

édito

Cultivons notre esprit canaille et nourrissons-nous d'expériences

Outre le temps maussade qui joue sur notre moral, beaucoup d'entre nous sont confrontés à une grande dose de stress, d'anxiété et de solitude depuis un an maintenant. Et il serait illusoire de croire que tout redeviendra comme avant en un claquement de doigts avec l'arrivée des vaccins anti-Covid-19. Alors autant continuer à nous adapter et à innover…

Pour renforcer votre résilience, nous vous invitons à libérer votre esprit canaille. Riez, amusez-vous et ne soyez pas trop exigeant envers vous-même et vos proches.

Au fait, saviez-vous que les personnes qui traversent le mieux les périodes de stress intenses sont celles qui ont un certain goût de l'aventure, un goût pour la nouveauté ou encore une forte intolérance à l'ennui et à la répétition ? Aujourd'hui, plus que jamais, osons les changements, même minimes soient-ils ! Ces changements peuvent être: de porter une couleur de vêtement que vous ne portiez jamais auparavant, de prendre des nouvelles d'une personne à qui vous ne parlez plus depuis longtemps ou encore de lire un livre dans une langue que vous ne maîtrisez pas très bien.

Dans ce sens, ce numéro vous propose de nombreux articles qui vous inspireront dans cette démarche. Êtes-vous décidé à mieux gérer votre nutrition ? Cela tombe bien, nous vous avons concocté un article sur la détox en partenariat avec une diététicienne. Ou peut-être avez-vous envie de découvrir de nouvelles personnalités ? Alors prenez plaisir à lire notre article consacré à Henri Leconte dont le parcours de vie est une belle inspiration.

N'oublions jamais ceci: nous sommes les artisans de notre bien-être.

Céline

Rejoignez notre page Facebook Letz be healthy

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.

	Prix Public
Dispositif médical Kilya Patch - 3 patchs	8,50 €

RÈGLES DOULOUREUSES

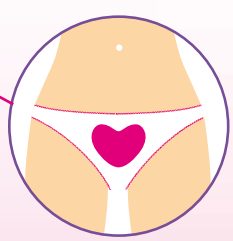
KILYA® patch

NOUVEAU

Quel soulagement, les filles !

KILYA® patch

- Soulage naturellement les douleurs des règles
- Agit dès 5 minutes et pendant 8 heures



Patch à diffusion de chaleur à poser sur le sous-vêtement

colepharmaceuticals

CP / KILY / Adv / 20022 - dec 2020 - FR

Letz be healthy
N°55 - janvier/février 2021

Sommaire

6
Zapping
Nouveautés et coups de coeur

10
Beauté
Pour un teint parfait Mesdames

12
Nutrition
Opération Détox

14
Compléments
Blue Monday? Ne vous laissez pas abattre

16
Témoignage
Je suis fibromyalgique et je vais bien

20
CHL
Cancer chez la femme: enjeux et défis de la préservation de la fertilité

24
Thérapies
Hypnose et Covid-19

28
People
Henri Leconte: un mec bien dans sa vie !

34
Conseils du mois
- **Pour aider notre système immunitaire**
- **Une bonne hygiène du nez**
- **Tonifiants du foie et de la bile**

38
Psycho
Peut-on éduquer son enfant sans le punir ? Oui, c'est possible !

40
Reconnaissance
Première structure traumato-gériatrique certifiée au Grand-Duché de Luxembourg

42
Concours
Participez aux concours Letz be healthy!

Q10 Green 100mg Bio-Quinone: le Q10 en gélules végétales

La préparation Q10 Green de Pharma Nord a été développée pour le nombre toujours croissant de consommateurs qui optent pour des produits végétaux, avec un contenu en Q10 complètement identique à celui du Bio-Q10 GOLD original.

Les préparations Pharma Nord Q10, Bio-Q10 et BioActive Q10, sont les marques Q10 les plus répandues dans le monde depuis plusieurs décennies, grâce au fait qu'elles peuvent démontrer un haut degré d'absorption.

- Q10 pour les végétariens et les végétaliens
  Les capsules Q10 Green, Phytocaps®, sont fabriquées à partir de maïs fermenté, de pommes de terre et de pois (ne contient pas de cellulose, également appelée hydroxypropylméthylcellulose ou HPMC).
- Phytocaps® a été développé par Pharma Nord et est une toute nouvelle génération de capsules végétales naturelles et molles.
- Le contenu de Q10 Green est produit en utilisant le même processus de fabrication breveté que Bio-Q10 Gold, assurant une absorption élevée et documentée.
- La matière première Q10 utilisée est identique à la forme Q10 que le corps produit lui- même.
- Produit sous contrôle pharmaceutique danois.

Conseils d'utilisation: *1 à 2 gélules par jour. A prendre de préférence pendant/après un repas.*
Disponibilité: *Q10 Green 100mg est disponible en pharmacie par emballage de 60 Vcaps au prix conseillé de € 42,50 (Référence nationale CEFIP 146.878)*

D-FUSION® Film: la vitamine D en «timbre»

Simple comme une lettre à la poste, aurions-nous tendance à dire. D-FUSION® Film se présente sous la forme d'une fine pellicule de la taille d'un timbre, qui fond en quelques instants sur la langue.

Cette nouvelle forme est développée pour le confort du patient, et la facilité de prise de la vitamine D. C'est tout particulièrement vrai pour les patients âgés pour qui la prise de comprimés ou de capsules est souvent difficile.

Simple d'utilisation, D-Fusion® Film convient à tous types de patients, y compris à ceux qui souffrent de dysphagie.

Cette formulation offre des propriétés et avantages uniques pour les patients:
- Ni ingestion, ni besoin d'eau
- Pas de risque d'étouffement
- Dosage exact
- Meilleure acceptation prouvée par les patients
- Délivrance sublinguale pour une absorption plus rapide
- Goût amélioré par rapport aux formulations huileuses
- Facilité de port, transport et stockage. ●

www.colepharma.com
www.colepharma.com/en/products_dfusion.cfm#dfusion-film

KILYA® patch: du nouveau pour les règles douloureuses

Crampes, douleurs menstruelles, dysménorrhée… les règles douloureuses affectent à des degrés divers un grand nombre de femmes. Basé sur la thermothérapie, Kilya® patch est depuis peu disponible en pharmacie.

La dysménorrhée est le terme médical qui désigne les crampes ou les douleurs menstruelles. La plupart des femmes en période de menstruation ont des crampes dans le bas-ventre qui s'étendent parfois jusqu'à la région lombaire, aux hanches et aux jambes. Pour certaines, ces crampes sont simplement gênantes, tandis que pour d'autres, elles sont sévères et invalidantes.

La dysménorrhée se caractérise généralement par une crampe menstruelle qui commence entre plusieurs heures avant et quelques heures après le début des saignements menstruels. La dysménorrhée peut s'accompagner de vomissements, de fatigue, de douleurs dorsales, de maux de tête, de vertiges et de diarrhées.

Thermothérapie

Kilya® Patch est un dispositif médical mis au point pour soulager les règles douloureuses, également connues sous le nom de dysménorrhée.
Le principe de fonctionnement de Kilya® Patch est basé sur la thermothérapie. La chaleur du patch est générée par l'oxydation rapide de poudre de fer associée à de la poudre de monzonite de quartz. Par la chaleur dégagée, Kilya® patch soulage la tension des muscles abdominaux inférieurs.

Kilya® Patch s'applique sur les sous-vêtements

- Un patch peut être utilisé pendant 8 heures au maximum.
- Température maximale atteinte: entre 50 et 60 °C.
- Simple et confortable, il est portable et facile d'utilisation.
- Se pose par simple application sur la zone concernée.
- Kilya® Patch ne doit pas être placé directement sur la peau. ●

Kilya® Patch est disponible par boîte de 3 patchs chauffants. Dispositif médical, disponible uniquement en pharmacie.

Demandez conseil à votre pharmacien

L'impact de l'hiver sur la vue

Durant l'hiver notre vue change, cette période est celle qui entraine le plus de modifications sur notre système visuel. Les jours raccourcissent, entrainant une baisse de luminosité. Notre système visuel doit alors s'accommoder de ce manque de luminosité qui altère notre acuité visuelle.

L'œil humain s'adapte à trois scénarios lumineux: la vision diurne, la vision entre-deux et la vision nocturne. La vision entre-deux est une vision à basse luminance, ceci pendant la quasi-totalité de l'hiver ce qui conduit à un certain nombre de difficultés, par exemple une baisse d'acuité visuelle, des restrictions du champ visuel, des diminutions des contrastes, des troubles de la vision des couleurs, une mauvaise appréciation des distances, de la situation dans l'espace et une forte déshydratation de l'œil. C'est pourquoi la période hivernale est particulièrement accidentogène, notamment pour les piétons (vigilance toute particulière lors de la conduite de nuit). L'hiver, la liste est longue. Ces défaillances sont également constatées par notre vision avec un éclairage urbain de nuit. La quasi-totalité de la population est concernée par le déficit de vision dû au manque de luminosité de la période hivernale.

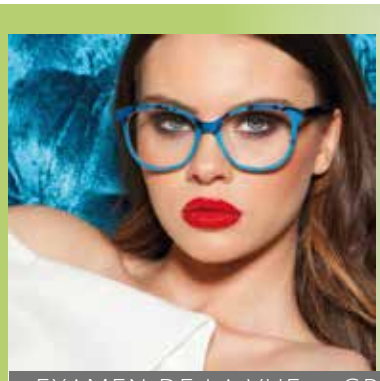
Vérification de la vue

En hiver, quand il fait noir, la pluie frappe sur le pare-brise et les phares qui arrivent se reflètent sur les routes mouillées, beaucoup de gens voient mal. Mais souvent une mauvaise vision indique une amétropie qui n'a pas été correctement corrigée. L'amétropie non détectée est particulièrement évidente en cas de faible éclairage. Les personnes touchées se plaignent également souvent d'une sensibilité accrue à la lumière et à l'éblouissement.

Dans les deux cas, les personnes concernées devraient consulter un ophtalmologiste ou leur opticien-optométriste pour faire contrôler la vue, car surtout sur les routes glissantes et lisses, une vue dégagée et la rapidité de réaction qui en résulte sont essentielles. Avec un examen de la vue, vous pouvez non seulement vérifier votre vue nocturne mais également l'aptitude quotidienne de vos yeux. Voyez-vous toujours clairement ? Pouvez-vous lire le journal le matin confortablement ou avez-vous le sentiment que vos bras sont devenus trop courts ? Et comment réagissent vos yeux dans le noir ?

Une bonne vision favorise la qualité de vie.

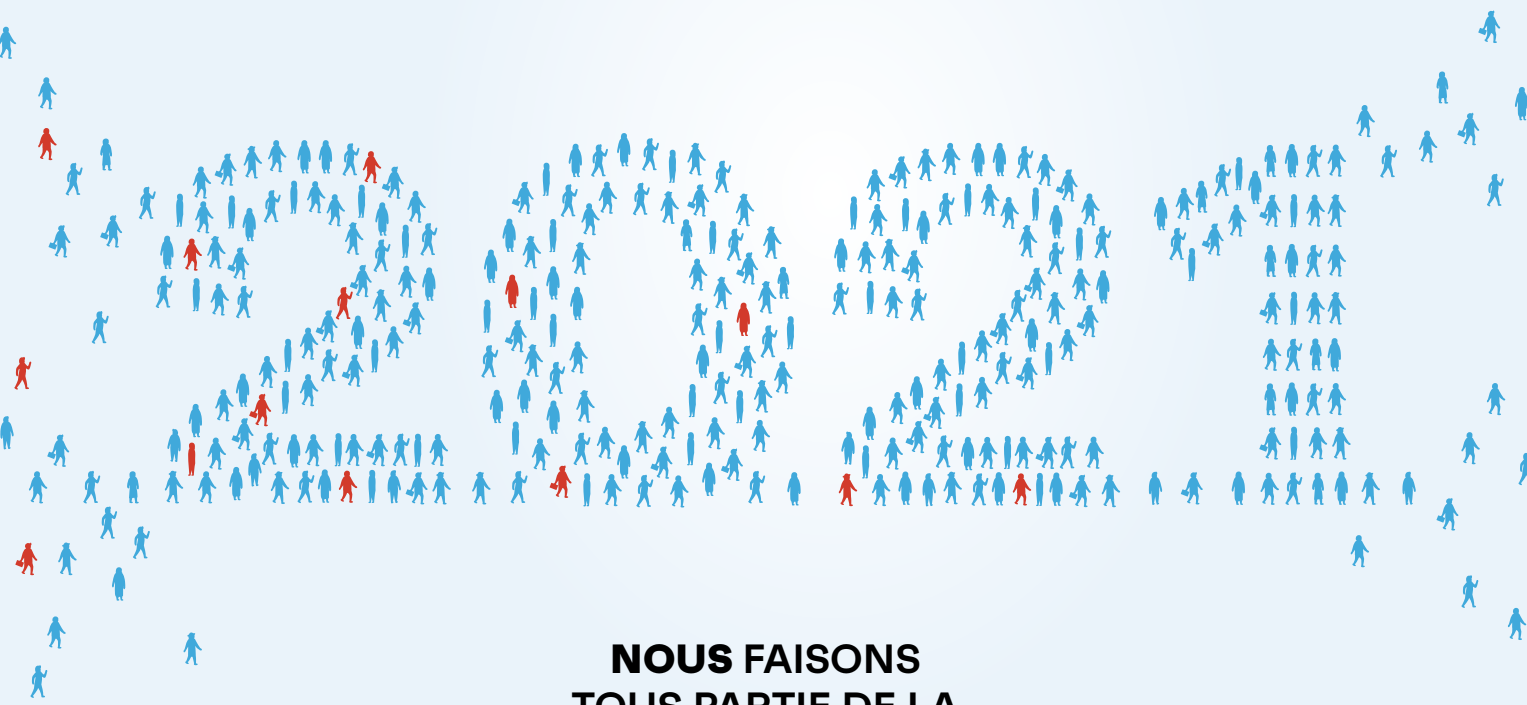
Même avec le Covid-19, votre opticien spécialisé à domicile en toute sécurité chez vous. ***www.opticien.lu***. ●



Homecare
l'opticien mobile
Tél. +352 26 56 80 30
contact@homecare.lu
EXAMEN DE LA VUE • GRAND CHOIX DE LUNETTES • CONSEILS DES VERRES • LOUPES

LARGE SCALE TESTING

LE MEILLEUR SOUHAIT POUR 2021 ? NOTRE SANTÉ !



NOUS FAISONS
TOUS PARTIE DE LA
SOLUTION

LARGE SCALE TESTING

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

www.covid19.lu

BEAUTÉ

Pour un teint parfait Mesdames

Pour vous apporter un peu de nouveauté, nous avons «adopté» une nouvelle collaboratrice pour notre rubrique beauté. Il s'agit de Justine Chery, Make up Artist et conseillère en image dans notre Grande Région depuis 10 ans déjà. Elle nous dispensera régulièrement ses précieux conseils beauté.

Sandrine Stauner-Facques

Justine nous disait que: «*Le port du masque n'est pas en adéquation avec le fond de teint... Il faut éviter de mettre du fond de teint sur le bas du visage car cela macère avec le masque et le fait de respirer. Le nez et le menton sont deux zones riches en glandes sébacées et le milieu humide favorise l'apparition de boutons. On va donc laisser le bas du visage exempt de fond de teint si on porte le masque toute la journée. Mais en soirée ou le week-end, tout est permis !*»

Méthode à suivre

Selon Justine: «*Que votre peau soit sensible, grasse, mixte, sèche ou normale, il est nécessaire deux fois par semaine de GOMMER les peaux mortes de son visage avant de songer à appliquer un fond de teint. C'est capital. Des gommages fantastiques existent en pharmacie mais de temps en temps, vous pouvez aussi utiliser cette astuce. Il est possible d'utiliser du marc de café qui est très bon pour la peau: il faut l'appliquer sur visage humide et faire de petits mouvements afin d'enlever les peaux mortes. Il faut frotter doucement. Le but est d'éliminer les peaux mortes et pas de sensibiliser votre peau.*»

Quelques suggestions de gommages ou masques

Comme le préconise Justine, il est nécessaire d'éliminer les peaux mortes du visage avant d'y apposer du fond de teint. Voici une petite sélection de produits qui sauront vous séduire.

Notre chouchou reste le B.Glitter de *Dietworld*, un masque Peel-off sublimateur de teint.

Le gel Normaderm de *Vichy* est un nettoyant 3 en 1: crème nettoyante, exfoliant et masque.

Avène propose Cleanance Mask: un soin complémentaire 2 en 1 absorbant et désincrustant spécifique des peaux grasses à imperfections. Ce masque gomme les impuretés et matifie la peau pour la rendre plus nette et plus lisse.

Comment choisir son fond de teint ?

Le fond de teint est le passage obligé vers un maquillage réussi. Alors comment choisir correctement la bonne couleur, la bonne texture ? Car le but est tout de même de respecter la teinte naturelle de sa peau. La teinte ne doit être ni trop foncée, ni trop claire afin de ne pas contraster avec la carnation du cou et éviter l'effet «masque».

Dans un premier temps, il faut choisir la texture de son fond de teint en fonction de la couvrante souhaitée. La

© Margaux Gatti

texture que vous allez choisir dépendra de votre objectif: cacher des rougeurs, des boutons, donner un effet bonne mine, unifier votre teint... Il faudra dans tous les cas éviter de trop étouffer la peau. Justine conseille à ses clientes d'éviter d'acheter les produits pour le teint en grandes surfaces. On peut trouver en instituts, en ligne ou en pharmacies des fond de teints parfaits. C'est tout de même un produit que l'on porte toute la journée sur le visage donc il ne faut pas acheter n'importe quoi. Adoptez une bonne marque et si possible sans parfum.

Il faut ensuite choisir la couleur. Pour ce faire, le fond de teint se teste toujours au niveau de la mâchoire. A ce niveau nous sommes entre le teint et le cou pour faire au mieux et trouver la teinte la plus adéquate selon que votre peau soit dorée, neutre ou rosée.

ATTENTION: Si vous souhaitez que votre fond de teint tienne correctement toute la journée, une fois appliqué, il faut le poudrer avec une poudre libre à l'aide d'une houppette (important). Il existe des poudres neutres, des poudres blanches. Et pour éliminer l'excès de poudre, servez-vous d'un gros pinceau. Ou si vous préférez un côté plus brillant, utilisez un vaporisateur d'eau et vaporiser votre visage pour enlever le côté trop poudreux. Et en plus, cela va fixer le maquillage.

Quelques suggestions de fond de teint

Voici par exemple, chez *Avene*, un fond de teint correcteur fluide très facile à appliquer, qui s'adapte bien à la carnation de la peau et qui propose 6 teintes différents. C'est un complexe de pigments photo-correcteur pour un teint naturel, homogène et lumineux.
Les fans de Bio pourront adopter la crème de jour teintée de chez *Weleda* qui sublime le teint et masque les petites irrégularités de la peau.
MineralBlend de chez *Vichy* vous offrira une couvrance parfaite et propose 9 teintes. Ce produit combine des actifs très hydratants et des ingrédients qui soignent la peau.
La Roche-Posay a conçu Toleriane teint fluide pour une hydratation optimale. Idéal pour les peaux sèches, en manque de confort. L'Eau Thermale de *La Roche-Posay* présente procure une formule ultra-étirable sans effet masque. Il existe en 4 teintes.
Les couleurs de noir propose un CC cream. Elle offre une couvrance parfaite et nette comme un fond de teint, mais possède une texture bien plus légère et ne bouche pas les pores. ●

Mail: contact@justinechery.com
Insta: @justinechery_mua

Opération **Détox**

Lors des fêtes de fin d'année, en général on se laisse un peu aller. On mange plus, plus riche avec moins de légumes et de fruits. Notre rythme est décalé et on fait moins de sport. Rares sont les personnes chez qui cela ne laisse pas de traces.

Sandrine Stauner-Facques et Virginie Di Tore .....

Les conséquences peuvent être diverses comme la prise de poids, des ballonnements, des troubles du transit et le retour d'addictions au sucre et au gras... En fait, après les fêtes et les excès qui les accompagnent, nous avons besoin de reprendre de bonnes habitudes.

Pourquoi se reprendre en main ?

Allez allez, on trouve la motivation qui est au plus profond de nous et on fonce. Le fait de suivre un programme Détox durant deux semaines va vous faire le plus grand bien ! Le but sera de purifier votre organisme, pour vous aider à retrouver de la vitalité et repartir sur de bonnes bases saines.

Le «régime» Détox va vous aider à débarrasser votre organisme des toxines grâce à un équilibre alimentaire qui va privilégier certains nutriments, aliments et plantes. Il conviendra à tout adulte en bonne santé mais ne doit pas être appliqué par les femmes enceintes ou les enfants.

Les excès de nourriture, d'alcool, de tabac pour certains surchargent de travail nos organes d'élimination que sont le foie ou les reins. Les conséquences peuvent être multiples: fatigue, mauvais sommeil, problèmes de digestion et de rétention d'eau, teint brouillé...

On a bien profité mais les fêtes peuvent laisser un souvenir amer.

Objectif Détox

L'objectif sera d'accorder une pause à notre organisme en adoptant une alimentation légère mais équilibrée qui permettra de ne plus «s'intoxiquer.»

Les règles de base sont très simples:

- Manger à heures fixes.
- Ne pas grignoter.
- Ne pas sauter de repas.
- Bien s'hydrater.
- Manger doucement en mastiquant bien : au moins 20 minutes (temps nécessaire pour atteindre la satiété).

Que doit-on manger ?

- Réintroduisez rapidement les légumes à vos repas et si possible les plus détox : l'artichaut, le radis noir, le fenouil. Les plus diurétiques sont l'asperge, le poireau, le céleri et le chou. Privilégiez les légumes vapeur ou à l'étouffée et laissez-les encore croquants pour qu'ils conservent leurs vitamines et minéraux.
- Mangez à chaque repas des féculents de préférence complets sans oublier les légumineuses.
- Utilisez de bonnes graisses: huile d'olive, colza, huile de lin, de noix...
- Consommez des protéines maigres: poisson blanc, poulet, dinde.

Soupe **drainante**

Ingrédients
- 2 courgettes (remplace la PDT, permet d'épaissir)
- 3 blancs de poireaux (diurétique, permet d'éliminer)
- 3 branches de céleri (stimule le transit)
- 1/2 fenouil (bon pour la digestion)
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de feuilles de persil plat
- 1 cuillère à café de curcuma (anti-inflammatoire naturel)
- 1 litre d'eau
- Sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Le petit plus de Virginie:
- Ajouter des graines de courge (pour le croquant) ou des croûtons de pain maison (pain de seigle revenu à la poêle dans un peu d'huile d'olive avec de l'ail).

Recette
- Laver bien vos légumes et découpez-les en cubes de taille égale.
- Faire suer les légumes dans une cocotte avec l'huile d'olive pendant 5 minutes.
- Recouvrir les légumes d'eau.
- Cuire 20 minutes à feu moyen à couvert.
- Ajouter le curcuma et mixer le tout en conservant bien l'eau de cuisson (qui contient vitamines et minéraux).
- Servir avec quelques graines de courge ou des croûtons de pain de seigle (ou les 2, soyons fous).

« Le fait de suivre un programme Détox durant deux semaines va vous faire le plus grand bien ! »

VIRGINIE DI TORE

- Troquez votre fromage par des laitages plus maigres: yaourt nature, fromage blanc, yaourt de brebis et un fruit.
- Réintroduisez les fruits les plus riches en antioxydants comme les myrtilles, framboises, raisin, cerises.
- Evitez les plats en sauce, tout ce qui est frit.
- Mangez des poissons gras comme le saumon, le rouget, sardines et maquereaux, harengs riches en Oméga 3 une fois par semaine.

Certaines plantes vont vous permettre de mieux digérer et de vous sentir mieux. Alors en fin de repas, pourquoi ne pas prendre l'habitude de boire une tisane de fenouil ?

L'activité physique

- A préférer au grand air, telle que la marche à pied car elle renforce le processus de purification. Au moins 30 minutes par jour et en plus cela active le transit.
- La natation est un sport complet.
- Quelques exercices de musculation comme ceux du ventre (1ère zone de prise de poids).
- Toutes les activités qui vous plaisent: fitness, Pilates ou autres.

Probiotiques

Prévoir de faire régulièrement des cures de prébiotiques et de probiotiques au cours de l'année. Ils vont agir sur le microbiote et rééquilibrer la flore intestinale.

Vos boissons

Il faut boire 1 litre 1/2 de liquide par jour. Eau et/ou tisanes ou thé. Cette eau assure la bonne hydratation de votre peau, de votre corps, draine, élimine les déchets de la digestion et des divers processus métaboliques. Boire doit être systématique au cours de la journée et il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire.

On trouve en pharmacie des cocktails détox tout prêts. Sinon, privilégiez les plantes suivantes: le bouleau, le chardon, la reine des prés, l'ortie.

Conseil

Chaque matin préparez-vous un citron pressé à boire dans un verre d'eau tiède 10 minutes avant le petit déjeuner. Grâce à son action sur les sels biliaires, cela va purifier votre organisme en nettoyant votre foie et ainsi améliorer votre digestion. A faire en cure de 15 jours de temps en temps. ●

Contact: Facebook: VDT-Diététicienne

Blue Monday? Ne vous laissez pas abattre

Le *Blue Monday* est traditionnellement le troisième lundi de janvier et est décrit par beaucoup comme le jour le plus déprimant de l'année. Les fêtes de fin d'année sont terminées, les bonnes intentions se sont déjà envolées, les vacances sont loin d'être en vue, et le temps froid et humide ne fait qu'en rajouter à la mélancolie. Et le *Blue Monday* 2021 ne sera pas un *Blue Monday* comme tous les autres.

Les plaintes telles que la fatigue, le stress, la morosité, l'agitation et les troubles du sommeil sont monnaie courante. Cet hiver, nous sommes confrontés à un défi sans précédent. Que pouvez-vous faire pour y remédier?

- Faites quelque chose qui vous donne de l'énergie! Parfois, de petites choses peuvent faire la différence. Allez prendre l'air pendant votre temps de midi ou appelez cet(te) ami(e) dont vous n'avez pas eu de nouvelles depuis si longtemps. Les choses que vous aimez repoussent les pensées sombres à l'arrière-plan et vous donnent davantage d'énergie pour retrouver votre motivation.
- Offrez-vous un moment de détente, prenez un bain, lisez un livre ou votre magazine préféré, regardez ce film que vous voulez voir depuis très longtemps.
- Prenez une première résolution et bougez! Laissez la voiture au garage pour faire une petite course, prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur…
- Veillez à bénéficier d'un sommeil réparateur. Évitez la lumière bleue des écrans (ordinateur portable, smartphone…) avant d'aller vous coucher. Écoutez de la musique, faites de brefs exercices de relaxation pour vous vider l'esprit.

Vous vous reconnaissez dans les signes ci-dessous?

- Vous êtes plus émotif(ve) que d'habitude?
- Vous vous sentez moins bien dans votre peau?
- Vous êtes plus rapidement irrité(e) au travail en raison de stress ou de frustration?
- Vous remarquez davantage de tensions dans la famille ou votre relation?
- Votre sommeil en souffre également?
- Votre travail est pesant et vous demande une énergie énorme, avec parfois des plaintes physiques comme des douleurs musculaires?

Si vous vous reconnaissez, parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin. Il existe des compléments alimentaires à base d'extraits naturels, comme Zaffranax®, qui peuvent apporter un soutien supplémentaire. Les produits Zaffranax® sont formulés à partir d'ingrédients cliniquement prouvés qui agissent de manière naturelle.

- Zaffranax® Humeur Positive aide à maintenir une humeur positive et vous soutient en cas de stress temporaire et de fatigue professionnelle.
- Zaffranax® Sleep contribue à favoriser une bonne nuit de sommeil, ce qui se traduira par une plus grande fraîcheur et une meilleure productivité pendant la journée.

La gamme est également sûre pour une utilisation à long terme. ●

Demandez conseil à votre pharmacien

100% Eau De Mer

PHYSIOMER®

Toute la richesse de l'eau de mer pour mieux respirer

NETTOYEZ CHAQUE JOUR VOTRE NEZ ET PROTÉGEZ-VOUS CONTRE LE RHUME ET LA GRIPPE.

100%
EAU DE MER

Physiomer Normal Jet 135 ml – CNK: 1181-106
Maintenant aussi en grand format: Physiomer Normal Jet 210 ml – CNK: 3983-327

Δ2011

Je suis fibromyalgique et je vais bien

La fibromyalgie est reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) depuis 1992. Elle a d'abord été classée comme maladie rhumatismale et depuis janvier 2006, elle est reconnue comme une maladie à part entière.

Sandrine Stauner-Facques

La fibromyalgie touche majoritairement les femmes (environ 90 %) et se caractérise par des douleurs chroniques, aggravées par divers facteurs: les efforts, le froid, l'humidité, les émotions et le manque de sommeil. Aucun examen ne permet de la détecter. Seul un examen des points douloureux peut être significatif pour poser le diagnostic. Il y a 18 points douloureux et le diagnostic est posé lorsque 11 points sur 18 sont trouvés.

Ce diagnostic est en général posé quand d'autres examens ont été réalisés pour écarter d'autres pathologies ou maladies inflammatoires.

Témoignage de Chloé

Chloé a 50 ans et a été détectée fibromyalgique à l'âge de 40 ans. Cela faisait déjà une bonne dizaine d'années qu'elle souffrait énormément et consultait de tout côté pour tenter de comprendre ce qui n'allait pas et pour trouver une solution.

Déjà adolescente, Chloé avait un «abonnement» chez le kiné pour des douleurs de dos non justifiées par sa scoliose. Douleurs constantes de dos et de nuque avec torticolis à répétitions. Elle a donc vécu toute jeune déjà avec des douleurs mais rien d'alarmant. Puis au fil des ans les douleurs sont devenues de plus en plus récurrentes et plus lourdes. Cela ne l'a jamais empêchée de vivre mais cela lui a gâché de nombreux moments d'existence tout de même. Pourquoi ? Tout simplement car lorsqu'on souffre, cela a des incidences sur le moral, sur l'humeur et cela a des conséquences sur l'entourage même si on ne veut pas cela. C'est inévitable, cela fait partie des dommages collatéraux.

Les secrets de Chloé

- Un bain chaud tous les soirs avec quelques poignées de sel d'Epsom + quelques gouttes d'huiles essentielles de lavandin, de camomille romaine, d'eucalyptus radiata et petit grain bigarade.
- Une séance de kiné par semaine pour ne pas laisser s'installer les contractures.
- Un mental d'acier, une volonté à toute épreuve.
- Une alimentation équilibrée.
- Prise régulière de magnésium (pour les douleurs musculaires), de curcuma en gélules (puissant anti-inflammatoire naturel et antioxydant) et de vitamine D.
- Une séance d'ostéopathie si besoin afin de rééquilibrer son corps et repartir sur de bonnes bases.

Chloé a été professeur durant une partie de sa carrière et malgré des épisodes très douloureux et compliqués, elle ne s'est jamais mise en arrêt maladie. Rester avec ses douleurs chez elle était bien plus compliqué que d'être face à ses élèves à enseigner et à emporter son esprit ailleurs. Mais quand elle était en période de crise, la douleur s'accentuait au fil de la journée et le soir elle souffrait énormément. Sans parler des nuits qui étaient souvent encore plus compliquées que les journées car la station couchée empirait les douleurs.

Alors que faire quand on souffre de la sorte ? Elle a testé de nombreux anti-douleurs, des benzodiazépines, des opïodes, des antidépresseurs. Mais vu les effets secondaires que cela impliquait chez elle et le peu d'effets que cela avait sur ses douleurs, elle a pris la décision de tout arrêter et de ne plus rien prendre comme médicaments.

En 2010, elle prit la décision de se rendre au centre hospitalier de Nancy en médecine interne orientée vers les maladies orphelines et systémiques. En fait, elle y est allée dans l'espoir d'entendre qu'elle ne souffrait pas de fibromyalgie... C'était loupé !

MASQUE NEZ-BOUCHE

MOUTH-NOSE MASK

2 couches/2 layers

NANO
3 couches/3 layers

Informations produit

Dimensions: 14 cm x 15 cm.
Moulant, s'adapte facilement à toutes les formes de visage.
Lavable min 30 x entre 40°C-60 °C.

Product information

Dimensions: 14 cm x 15 cm
Tight-fitting, suitable for all shapes of faces.
Washable min 30 x between 40°C-60 °C.

EN VENTE UNIQUEMENT EN PHARMACIE

Un état second

Comme le dit Chloé, le fait de souffrir devient habituel, cela fait partie du quotidien, c'est devenu normal. *«On vit avec cette fibromyalgie qui est en nous et pourrit notre existence. Chacun le vit sans doute différemment mais dans mon cas, la douleur me mettait dans un état second… Une sorte de monde parallèle qui faisait que je souffrais énormément mais je vivais quand même malgré tout. Personne, mis à part mes proches ne savait que je souffrais H24. Je refusais catégoriquement que mon corps décide à ma place et qu'il décide que je devais rester au repos. Alors comme par défi, j'ai toujours fait le contraire, je ne me suis jamais ménagée. Mais j'avoue avoir eu des moments difficiles, des moments où j'ai craqué, où j'ai baissé les bras, où j'ai déprimé, des moments où j'avais envie d'en finir (oui) mais le courage me manquait pour cela (heureusement). A l'époque, quand le diagnostic est tombé, mes parents ne l'ont pas vraiment pris au sérieux à cause de leur médecin généraliste (et apparemment ignorant) qui leur a dit que la maladie de leur fille était dans sa tête uniquement. Le fait d'entendre cela m'a mise dans une rage indescriptible. Comment un médecin se donnait-il le droit d'affirmer une chose pareille ? C'est INTOLÉRABLE. Donc en clair, cet incompétent me traitait de cinglée ! Qu'à cela ne tienne, je suis allée consulter un des meilleurs psychiatres de la région. Si cette maladie était dans ma tête, j'allais peut être trouver une solution.»*

Apprentissage de l'auto-hypnose

«Au bout de trois consultations, ce psychiatre m'a dit que ma pathologie était bien présente et que psychologiquement, j'étais une personne équilibrée qui souffrait à cause de douleurs qui étaient bien présentes même si ces dernières pouvaient être aggravées par des faiblesses psychologiques évidemment. De ce fait, ce médecin génial m'a proposé de m'apprendre l'auto-hypnose. Et c'était parti pour 10 séances qui m'ont vraiment beaucoup apporté. En effet, le fait de pratiquer l'auto-hypnose dès que j'en avais besoin a été bénéfique pour moi, pas miraculeux mais c'était positif. Je pouvais grâce à cela retrouver un état de mieux-être. J'ai appris à dissocier la douleur de l'émotion qui l'accompagne: la douleur est toujours présente mais n'est plus aussi terrible, plus aussi vive. Je prenais en quelque sorte du recul. Attention, cela ne fonctionne pas tout le temps, il ne faut pas rêver non plus… Mais dix ans après cet apprentissage, cette pratique est pour moi acquise et je l'utilise inconsciemment quand j'en ai besoin.»

«A présent les médecins ont conscience de l'existence de la fibromyalgie et je m'en réjouis car il est important pour quelqu'un qui souffre d'être pris au sérieux par le corps médical sous peine d'aller plus mal encore.»

> “ Grâce à la combinaison «Alimentation-Sport-Mental», je vis normalement même si j'ai évidemment de temps à autre des épisodes douloureux, des périodes de crises. ” **CHLOÉ**

Une rencontre essentielle

Chloé a croisé sur son chemin un nutrithérapeute et personal trainer luxembourgeois qui a changé sa vie en 2013. En effet, ce nutrithérapeute l'a prise en main, lui a changé son alimentation et l'a remise au sport. Chose qui était inenvisageable pour elle. Et pourtant… A force de volonté et de courage, elle a réussi à dompter son corps…

Cela ne s'est pas fait sans mal évidemment. Il a fallu réapprendre à bouger et cela a eu des conséquences sur ses muscles qui n'en étaient plus vraiment… Mais elle s'est battue et ne le regrette pas bien au contraire car grâce à la combinaison «Alimentation-Sport-Mental», elle vit normalement même si elle a évidemment de temps à autre des épisodes douloureux, des périodes de crises.

Résultat

Grâce à cette rencontre en 2013, Chloé a renoué avec une vie normale. Elle continue à s'alimenter parfaitement car elle a conscience de l'importance de l'alimentation. Elle mange très sainement et pratique une activité sportive quasi quotidienne sauf exception. Elle pratique le fitness et la marche rapide. Elle est capable de faire 15 km le samedi et la même chose le dimanche. Pour quelqu'un qui ne bougeait plus, c'est plutôt pas mal et en semaine, elle enchaine diverses séances de fitness.

Et si elle va mal ?

Et bien si Chloé va mal, elle a décidé de ne pas écouter son corps ! C'est SA manière à elle de fonctionner. *«Si mon corps est douloureux, si je souffre de contractures diverses, j'avoue qu'il m'est difficile d'enfiler mes vêtements de sport mais je ne me laisse pas le choix ! Simplement parce qu'après ma séance, mon corps est moins douloureux à chaque fois, c'est un constat. Moins je bouge et plus j'aurais mal, je sais de quoi je parle.»* ●

Trop bu?

Après les fêtes...

Retrouvez l'équilibre après un excès d'apéritifs, de sauces, de desserts et d'alcool avec

CYRASIL

Superdetox

Le **radis noir** et l'**artichaut** favorisent la **dépuration** de l'**organisme**

Le **chardon marie** stimule la **régénération** des **tissus**

Radis noir

Artichaut

Chardon marie

CNK: 2629798

INULAC

Trop mangé?

enzymes, pré- et probiotiques dans un comprimé agréable à sucer

INDISPENSABLE POUR VOTRE DIGESTION

L'inulac contient des enzymes d'ananas et de papaye pour une bonne digestion.
L'inulac contient des prébiotiques en forme d'inuline, qui stimule le transit intestinal.
Et des probiotiques à enrobage entérique, pour une flore intestinale optimale.
Convient également aux enfants.

ACTION QUADRUPLE:

- ✓ évite les balonnements
- ✓ digestion douce
- ✓ rétablit la flore intestinale
- ✓ transit régulier

CNK: 1726942

DISPONIBLE EN PHARMACIE - WWW.SORIABEL.BE - INFO@SORIABEL.BE

SoriaNatural®

Cancer chez la femme: enjeux et défis de la préservation de la fertilité

Si les traitements contre le cancer sont susceptibles d'altérer la fertilité de manière temporaire ou définitive, des techniques de conservation de la fertilité existent depuis maintenant une vingtaine d'années. Un réel soulagement donc pour toutes ces femmes en âge de procréer qui envisagent une future grossesse après avoir gagné leur combat contre le cancer… Évoquons le sujet avec le Dr Caroline Schilling, gynécologue obstétricienne et chef du Service National de PMA au Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL), et le Dr Caroline Duhem, oncologue médicale spécialisée dans le cancer du sein et de l'ovaire et directeur du Pôle Kriibszentrum au CHL.

Céline Buldgen

L'oncofertilité est une discipline médicale qui vise à préserver la fertilité chez les femmes touchées par un cancer et qui présentent un risque de stérilité suite à l'administration de traitements anticancéreux. En effet, des traitements comme la chimiothérapie et la radiothérapie peuvent engendrer des effets toxiques sur la réserve ovarienne (gonadotoxicité).

Le Dr Schilling nous explique: *«Les techniques d'oncofertilité sont destinées aux jeunes filles et aux femmes de moins de 40 ans touchées le plus souvent par un cancer du sang (comme un lymphome ou une leucémie) et par un cancer du sein.»*

Dans le domaine de l'oncofertilité, il faut distinguer trois aspects dans la prise en charge:

- Les consultations d'oncofertilité et la prise en charge éventuelle en vue d'une technique spécifique de préservation de la fertilité pour les femmes qui vont débuter un traitement anticancéreux.
- La possibilité de l'obtention d'une grossesse après transfert embryonnaire ou transplantation de tissu ovarien chez la patiente au moment de sa guérison, au cas où il y aurait une infertilité.
- La prise en charge des patientes qui ont un cancer durant leur grossesse.
  Dr Duhem: *«Ce n'est pas si rare. Au Luxembourg, ce type de cas survient environ deux fois par an. Hors chirurgie, la chimiothérapie est l'un des seuls traitements anticancéreux qui peut être administré à partir du 2e trimestre de la grossesse. Grâce à une collaboration que nous avons avec un hôpital situé à Leuven en Belgique, nous pouvons assurer un suivi spécifique de la grossesse de ces patientes. Une fois né, l'enfant bénéficiera d'un suivi de son développement général (cardiaque, neurologique…) jusqu'à ses 10 ans.»*

Les méthodes de préservation

Plusieurs critères vont intervenir dans le choix de la technique de préservation, tels que l'âge et l'état de santé général de la patiente au moment du diagnostic du cancer, les doses et le type médicaments administrés ainsi que le délai disponible avant la prise en charge oncologique.

> « La prise en charge de l'insuffisance ovarienne est très spécifique. La sensibilisation du grand public et des oncologues aux techniques de préservation de la fertilité et à leur accessibilité est donc essentielle. »
>
> **DR CAROLINE DUHEM**

Nouveaux traitements anticancéreux: quel est leur réel impact sur la fertilité ?

À l'heure actuelle, il est très difficile de connaître avec exactitude la réelle gonadotoxicité des traitements anticancéreux. Il n'existe également aucune donnée tangible pour déterminer si des traitements plus innovants comme les immunothérapies ou les thérapies ciblées nécessitent une préservation de la fertilité.

«Jusqu'à présent, les études scientifiques ne tiennent compte que d'un seul critère: le nombre de grossesses (et qui plus est, viables !). Ce résultat est tellement multifactoriel qu'il ne reflète en aucun cas l'impact réel des traitements anticancéreux sur la fertilité des patientes.», commente le Dr Duhem.

Il existe deux techniques de préservation de la fertilité:

1. La vitrification ovocytaire après stimulation ovarienne:
si l'état clinique de la patiente ne requiert pas l'instauration d'un traitement oncologique d'urgence, il est possible de faire une stimulation ovarienne. Celle-ci est comparable à celle que l'on peut faire en fécondation in vitro classique.
Le Dr Schilling nous explique: *«Dans le cadre de l'onco-fertilité, la stimulation ovarienne, qui dure en moyenne 14 jours, peut être débutée indépendamment du moment du cycle ovulatoire. Après la ponction folliculaire, les ovocytes sont congelés.»*

2. La préservation du tissu ovarien:
cette technique, plus récente, consiste à préserver le tissu ovarien après avoir prélevé un ovaire par laparoscopie sous anesthésie générale. Elle est réservée aux jeunes filles prépubères et aux patientes qui reçoivent un traitement très toxique càd avec un risque très élevé d'insuffisance ovarienne induit par le traitement anticancéreux et à celles où la prise en charge du cancer est très urgente (càd qui ne peut pas être postposé de deux semaines).

Dr Schilling: «*L'ovaire peut être prélevé au Luxembourg. Ensuite il est acheminé dans un service universitaire spécialisé à Bruxelles où il est préparé et des petits fragments de cortex ovarien vont être congelés. Une fois la patiente guérie, et qu'elle n'a pas récupéré sa fonction ovarienne, des petits fragments ovariens pourront être transplantés par voie laparoscopique à l'endroit initial de l'ovaire et vont normalement récupérer une fonction ovarienne temporaire càd sécréter les hormones féminines et permettre éventuellement une grossesse spontanée.*»

Jusqu'il y a peu, il s'agissait d'une méthodologie expérimentale. À l'heure actuelle, plusieurs centaines d'enfants sont nés à travers le monde.
Rappelons que ces deux techniques de préservation de la fertilité ne sont pas envisagées après l'âge de 40 ans.

Le Dr Schilling insiste encore sur certains points: «*Si la patiente désire avoir un enfant après son cancer, le prélèvement d'ovocytes est parfois réalisé en excès, étant donné que les répercussions des traitements anticancéreux sur la fonction ovarienne sont variables et multifactorielles. Un suivi de ces patientes est mis en place une fois leur guérison obtenue pour surveiller leur fonction ovarienne et*

> La Caisse nationale de santé prend en charge les coûts liés aux techniques de préservation de la fertilité, y compris celles qui se font à l'étranger.
>
> **DR CAROLINE SCHILLING**

dépister les problèmes liés à une insuffisance ovarienne précoce. Dans ce sens, une collaboration étroite avec la Clinique de la Ménopause du CHL est établie. Il faut noter que certaines femmes tombent enceintes spontanément après leur cancer alors qu'elles ont des ovocytes ou des tissus ovariens congelés. D'un autre côté, il est important de noter que le fait d'avoir eu recours à une congélation d'ovocytes ou de tissu ovarien ne garantit pas l'obtention d'une grossesse ultérieure. Il s'agit surtout d'avoir fait le maximum possible selon les circonstances au moment du diagnostic d'une maladie grave et donc de ne pas avoir de regret.»

Qui peut en bénéficier ?

Pour pouvoir bénéficier d'un traitement de préservation de la fertilité au Luxembourg, le critère majeur reste celui de la curabilité du cancer et l'âge de la patiente.
Le Dr Duhem précise: *«Lorsque les tumeurs sont beaucoup trop agressives ou lorsqu'elles compromettent en elles-mêmes la fertilité de la patiente, cela reste très compliqué d'obtenir une guérison. Dans de tels cas, le traitement de préservation de la fertilité ne sera pas envisagé.»*
Les approches divergent toutefois selon les pays. En France, par exemple, toutes les patientes peuvent se présenter en consultation d'oncofertilité, et ce, même si le pronostic de la patiente reste réservé.

La stimulation ovarienne, un risque ?

Vu que la plupart des cancers du sein sont hormono-sensibles, existe-t-il des risques liés à la stimulation ovarienne ? Le Dr Duhem répond à la question: *«Des protocoles de stimulation ovarienne ont été développés dans le but de diminuer le taux d'oestrogènes dans le corps et ainsi d'éviter qu'une tumeur du sein ne se développe trop rapidement. Par ailleurs, il a été démontré que les patientes qui ont bénéficié d'une stimulation ovarienne n'ont pas de risque majoré de rechute d'un cancer du sein.»*

Une deuxième question que l'on peut se poser est la suivante: est-ce prudent «d'autoriser» des grossesses après un cancer du sein ? Le Dr Duhem confirme: *«Là encore, le fait d'avoir une grossesse n'entraine pas un risque plus élevé de rechute du cancer du sein.»*

Création d'un «réseau oncofertilité»

Officiellement lancé le 11 décembre dernier, le 2e plan national cancer (2020-2024) comporte plusieurs axes prioritaires, dont celui d'implémenter un véritable «réseau» national dans le domaine de l'oncofertilifé.
Le Dr Duhem se réjouit d'un tel soutien de la part du gouvernement et du ministère de la Santé: *«Le Service national de PMA est déjà installé au Centre Hospitalier de Luxembourg. Le Service d'Oncofertilité National sera certainement, lui aussi, localisé au sein de nos bâtiments, ce qui complètera l'offre globale du CHL qui dispose d'une Clinique de la Ménopause depuis quelques années déjà. Pour garantir une meilleure communication et une meilleure liaison entre tous les acteurs concernés (patientes, oncologues…), une sage-femme qui travaille déjà dans le Service National de PMA sert désormais de personne relais au sein du Service d'Oncofertilité National.»* ●

> En oncofertilité, la prise en charge des patientes combine la pluridisciplinarité, l'expertise et la rapidité des interventions.
>
> **DR CAROLINE DUHEM**

La **carence** en **vitamine D** nous concerne **tous** !

NOUVEAU

D-Fusion®

la gamme de vitamine D3
innovante et la plus complète

Agit sur notre système immunitaire
Maintien de la solidité de nos os

Film orodispersible à déposer sur ou sous la langue :
fond très rapidement - Naturel

Comprimé fondant à sucer :
goût adapté à l'âge

Capsule molle à avaler :
petite perle - gélatine halal

Destiné aux adolescents et aux adultes - Prise journalière
Un complément alimentaire ne peut remplacer une alimentation variée et équilibrée, ni un style de vie sain.

colepharmaceuticals

ref : CP / DFUS / Adv / 20024 - dec 2020 - FR

Hypnose et Covid-19

Troubles du sommeil, anxiété, dépression, stress, angoisses, nervosité, irritabilité sont des dommages collatéraux causés par la Covid-19 durant ces nombreux mois. Le bien-être mental de nombreuses personnes a été et est affecté et il ne faut pas rester à attendre que cela passe mais agir ! Comment ? Pourquoi pas grâce à l'hypnose, par exemple.

Sandrine Stauner-Facques
Photos: Damien Boudaille

Nous avons rencontré Amandine Perioli qui pratique la sophrologie, l'hypnose Ericksonienne ainsi que l'hypno-Naissance (3 thérapies différentes et complémentaires). Nous allons dans cette édition faire un focus sur l'hypnose mais nous traiterons des deux autres sujets dans les numéros à venir.
Notez qu'Amandine peut mêler sophrologie et hypnose dans une seule et même séance si cela s'avère nécessaire. Cela se fait de façon instinctive au fil des séances. Elle considère que chaque patient est unique et répond à des besoins différents: c'est ce qu'elle prend en compte pour organiser ses séances.

Amandine Perioli

Avant de s'installer en tant qu'indépendante, Amandine a pratiqué la profession d'infirmière durant 9 ans: elle a enchaîné divers postes au sein d'hôpitaux et aussi à domicile. Durant cette période elle a été confrontée au mal-être de ses patients mais aussi à l'impuissance de pouvoir les aider. «*Il me manquait des connaissances et des outils pour les aider à surmonter leurs peurs et/ou leurs douleurs. Je me sentais impuissante face au mal-être psychologique de certains de mes patients. A l'école on nous apprend à faire des pansements ou une prise de sang, mais la bienveillance et l'empathie ne s'apprennent pas.*»
Elle est ensuite devenue maman avec un parcours de procréation médicale assistée. Ceci a impliqué un certain besoin de reconnaissance vis-à-vis d'elle-même. Puis, la vie faisant, Amandine a eu besoin de se tourner vers autre chose, de créer sa structure, d'être indépendante. Son objectif était de se consacrer pleinement aux autres, de leur accorder plus de temps, d'être dans une dynamique de bienveillance, de générosité et de partage. Elle a eu envie de passer de son métier d'infirmière à un autre domaine afin de se tourner vers des soins plus holistiques, psychiques, spirituels.

Lâcher-prise

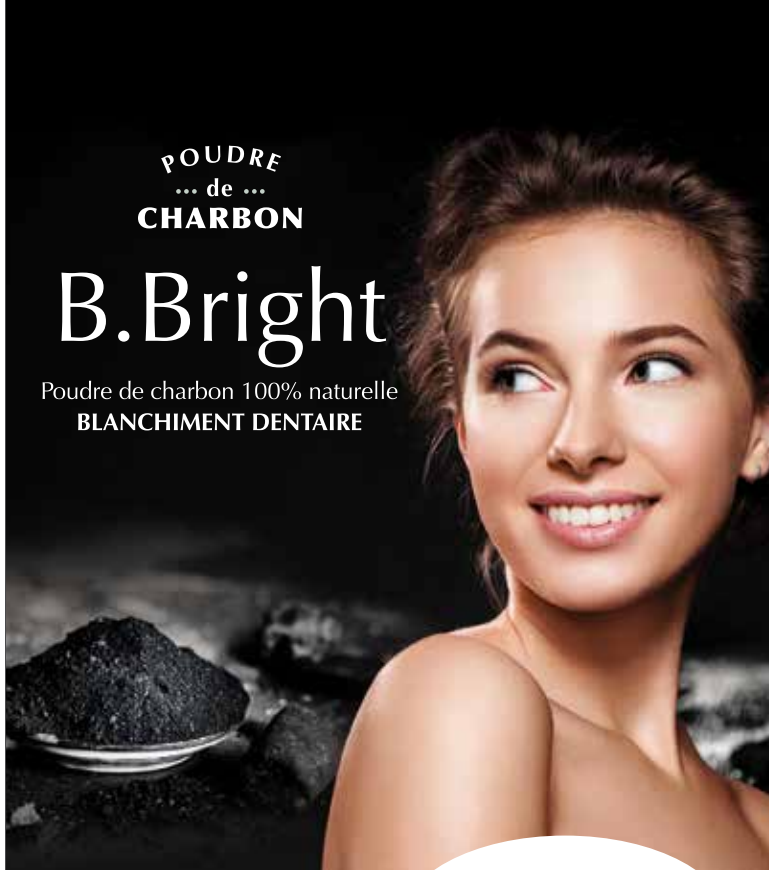
Le Covid-19 a des conséquences inimaginables sur la santé mentale et a créé de nombreux dommages collatéraux. Le caractère inédit de la pandémie, sa durée et son ampleur bouleversent et déstabilisent nombre d'entre nous. L'hypnose peut nous aider à traverser plus sereinement cette période difficile que nous vivons depuis mars 2020 grâce au lâcher-prise qu'elle induit. Chaque personne,

> “ Le subconscient regorge de solutions pour régler nos propres problèmes. ”

chaque corps aura un ressenti et des perceptions différentes, c'est certain. Mais Amandine est capable d'aider les gens qui ont été impactés à se sentir mieux, à vivre de façon plus positive et avec une certaine liberté mentale, d'accepter les frustrations et s'adapter à ce qui s'impose à nous.

L'hypnose Ericksonienne

Amandine a étudié à l'IMHEL (Institut Milton H. Erickson Luxembourg) durant trois années.
L'hypnose Ericksonienne implique un état de légère modification de la conscience qui permet d'accéder au subconscient, c'est l'état entre veille et sommeil. Le subconscient regorge de solutions pour régler nos propres problèmes. Le mental est, si l'on peut dire comme court-circuité et l'hypnose agit directement sur le cerveau qui va produire des endorphines (hormones du bien-être) pour permettre un petit voyage sans stress, comme en apesanteur.
Cette technique créée par le psychiatre américain Milton H. Erickson est très réputée et très efficace. La personne ne dort pas et l'activité cérébrale est très intense durant les séances. Une relation de confiance et un certain feeling sont nécessaires afin de ne pas opposer de résistance à la séance.



DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

CNK: 3806-833

- Blanchit et polit naturellement les dents.
- Renforce l'émail et soulage les gencives.
- Supprime la plaque dentaire et élimine les taches.
- Procure une haleine plus saine.

La poudre de charbon actif provient des sources les plus pures et ne contient pas de produits chimiques agressifs.

Aucun effet secondaire: ne rend pas les dents sensibles comme les blanchisseurs de dents traditionnels.

Formule protectrice double: empêche les nouveaux pigments de couleur de s'attacher à vos dents tout en les blanchissant.

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

@AWT.Belgium

> Une relation de confiance et un certain feeling sont nécessaires afin de ne pas opposer de résistance à la séance.

Quelles sont les indications ?

Besoin de lâcher-prise, troubles obsessionnels, problèmes de dépendances, angoisses, surmenage, stress, nervosité, phobies, problèmes de sommeil.

Les résultats que l'on peut espérer

Amandine Perioli nous assure que ses patients sont heureux de constater de grands changements en eux. *«Une certaine légèreté, une fluidité, un lâcher-prise, un apaisement. Beaucoup retrouvent une énergie qu'ils avaient perdue. L'hypnose permet clairement de réapprendre à s'écouter et à répondre aux besoins de notre organisme qu'ils soient physiques et/ou émotionnels.»*

www.hypnose-sophrologie.lu
Facebook: Amandine Perioli
Tél: +352 661 444 888

J'ai testé pour vous...

«Comment parler de ce que l'on ne connaît pas ? Cela est impossible... J'ai donc absolument tenu à tester l'hypnose pour vous relater cette expérience qui était nouvelle pour moi aujourd'hui.

Lors de ma prise de RDV, j'ai sans le vouloir mis sous pression Amandine Perioli en lui avouant que j'étais une personne très stressée, hypertendue et absolument incapable de lâcher-prise malgré la lecture appuyée de nombreux ouvrages pour ce faire.

Je suis allée à notre RDV en étant très positive, contente mais en n'attendant pas un miracle évidemment.

Son cabinet de Niederkorn est agréable, on s'y sent bien, c'est cosy et très calme. Amandine m'a laissé le choix entre un canapé ou un fauteuil relaxant qui me tendait les bras et dans lequel je me suis bien installée. La séance d'hypnose formelle a duré une demi-heure.

J'ai spontanément fermé les yeux afin de me concentrer sur sa voix. Je me suis très rapidement laissée entraîner sur le chemin sur lequel elle avait choisi de m'emmener. Je me suis vite sentie très calme, apaisée, bien tout simplement. Mes battements cardiaques ont diminué, j'étais bien installée dans ce fauteuil et je ne percevais plus mon corps. J'étais bien présente mais ailleurs en même temps (je n'ai pas de don d'ubiquité pourtant). Je me suis sentie comme en apesanteur. J'étais là, bien là mais j'écoutais attentivement les consignes d'Amandine qui étaient à peine perceptibles. Ma mâchoire s'est décrispée, j'avais la sensation de me trouver en terre inconnue entre l'éveil et le sommeil, un état particulier de semi-conscience.

La voix d'Amandine m'a vraiment emmenée loin, loin de moi, de mes pensées, de mes tracas. J'ai perdu la notion du temps, la notion de tout. Ce fut très très agréable de ne penser à rien, de me détendre vraiment, de lâcher-prise (moi qui en ai toujours été incapable malgré ma volonté et mes efforts).

J'étais blottie sur le nuage sur lequel elle m'a emmenée pour mener à bien sa mission qui était de me détendre, de me faire lâcher prise. J'ai ressenti un profond bien-être. Cette séance a été pour moi comme une révélation. Elle aurait pu durer encore un moment, cela n'aurait pas été un problème pour moi car je me suis sentie comme portée, apaisée. Un vrai moment de bonheur. C'est génial car à présent, je sais que lâcher-prise est possible (même pour moi)...

J'avoue que l'expérience est quelque peu étonnante pour moi qui ai déjà pratiqué l'auto-hypnose et la sophrologie. L'hypnose est différente, c'est une autre exploration, un autre vecteur qu'il faut vraiment tester car cela en vaut vraiment la peine.»

Sandrine

VU À LA TV

Zaffranax®

Humeur positive & équilibre émotionnel[1]

Un nutri-complexe synergétique à base d'extrait de safran standardisé, de vitamines B et de magnésium.

Pour une utilisation lors des périodes émotionnelles[1], de stress temporaire[2] et de fatigue professionnelle[2]

1 à 2 gélules par jour, au repas

[1] Le safran contribue au maintien de l'équilibre émotionnel et de l'humeur positive.
[2] L'acide folique contribue à un bon état psychologique, y compris la résistance au stress, et aide à réduire la fatigue.

Δ2012

Henri Leconte: un mec bien dans sa vie !

Nous avons eu le plaisir de rencontrer Henri Leconte, tennisman français. Le chouchou des Français est installé avec sa compagne Maya depuis quelques années au Luxembourg, pays qu'ils affectionnent particulièrement.

Sandrine Stauner-Facques
Photos: Dominique Gaul

Nous avons été séduits par le fait qu'Henri est incroyablement accessible et empreint d'une grande sensibilité et sincérité. Ce n'est pas un homme qui joue un rôle, il est «lui» et c'est vraiment agréable et appréciable. Il est pourtant dans la légende tennistique grâce à l'obtention de 19 titres sur le circuit ATP dont un en double à Roland Garros et sa victoire en Coupe Davis en 1991 avec Guy Forget. Mais il reste simple et a les pieds bien sur terre.

Entretien

Etant jeune, qu'est-ce qui vous a donné envie de jouer au tennis ?

C'est la passion... Ma mère était professeur de tennis et j'ai eu ma première raquette entre les mains à l'âge de 4 ans. Mes deux grandes soeurs jouaient également très bien au tennis. Mon frère qui rêvait de devenir architecte a fini professeur de tennis et m'a même entraîné. C'est vraiment une histoire de famille, nous passions tous nos week-ends au club.

Parlez-nous de votre finale perdue en 1988 à Roland Garros... Votre défaite contre Wilander...

C'est toujours un souvenir douloureux mais qui ne me hante plus du tout. C'est difficile de louper la dernière marche quand on joue à domicile. D'un autre côté, cela fait 32 ans qu'un joueur français n'a pas franchi ce cap donc cela n'était pas si mal finalement ! Cette épreuve m'a permis de grandir et mieux me connaître. J'ai toujours été fier de jouer à Roland Garros devant mon public. Je n'avais pas peur d'affronter les meilleurs joueurs du monde. Je venais sur le terrain avec un mental de gladiateur.

Comment expliquez-vous qu'après vous, aucun joueur français n'ait accédé à la finale de Roland Garros ?

Nous avons la chance d'avoir une bonne génération en France de joueurs qui ont fait de bons résultats mais d'un autre côté d'autres champions incroyables ont été sur leurs routes: Federer, Nadal, Djokovic, et d'autres...
Mais avant tout, il est nécessaire de croire en soi et ne pas avoir certaines peurs qui peuvent nous contrôler et nous diriger à l'échec pour ne pas gagner. Il est vrai que le fait de jouer à Roland Garros peut-être une pression supplémentaire pour un Français. Le mental y est pour beaucoup et c'est nécessaire pour accéder en finale.

Cela me désole de le dire mais en France, nous ne travaillons pas suffisamment le mental alors que dans beaucoup d'autres pays ils en ont pris conscience. En France, nous sommes toujours aux anciennes méthodes. Le mental prend une place primordiale en balance avec le physique, pour faire un futur vainqueur français à Roland Garros et aussi pour d'autres grands chelems.

Quels joueurs avez-vous admirés et quels joueurs admirez-vous actuellement ?

Mon idole est Bjorn Borg. Viennent ensuite John McEnroe, Ilie Năstase: ils avaient tous des particularités. Et dans les joueurs actuels j'aime beaucoup Roger Federer, Rafael Nadal, Novak Djokovic. Mentalement Stan Wawrinka est exceptionnel et différent des autres.

Est-ce que votre victoire en Coupe Davis en 1991 reste votre plus beau souvenir ?

C'est MON plus beau souvenir. Cela faisait 59 ans que la France n'avait pas gagné cette épreuve. Pour ma part je revenais de nulle part, le match contre Pete Sampras a été incroyable, il restera pour toujours le plus beau moment de ma carrière. Cette victoire avec Guy Forget me rappelle cette fameuse histoire de David contre Goliath.
Ce que personne ne savait c'est que j'étais en chaise roulante 2 mois 1/2 avant… Je me suis relevé grâce à toute une équipe autour de moi, j'ai été soigné en Bretagne au centre national de rééducation de la sécurité sociale à Douarmenez. J'y ai vu des choses dramatiques mais également des choses exceptionnelles. J'y ai rencontré des personnes magiques. On m'a vraiment remis sur pied.
En 1991, j'avais l'expérience, le recul, la maturité et la force mentale que je n'avais pas auparavant. Grâce à ce que je venais de vivre, j'avais une motivation hors norme, je m'étais programmé. Contre Pete Sampras, je me suis dépassé. En fait, le mental est capital, il faut y croire pour réaliser un exploit.
J'ai eu le chance de rencontrer mon idole, Ayrton Senna: j'ai passé 3 jours avec lui, il était très mystique. Il m'avait expliqué son mode de fonctionnement. Quand il était dans sa voiture, dans sa tête, il était au 1er virage que déjà il était en train de penser au 4ème… Il était constamment dans l'anticipation. Et moi, notamment cela m'est arrivé en 1991 en Coupe Davis où je savais comment allait arriver la balle et de ce fait j'anticipais.

Boris Becker disait de vous que vous faisiez des coups qui n'existaient pas… Beau compliment non ?

J'ai beaucoup aimé ce compliment ! Et je l'aime encore énormément (RIRES). Lui et moi avons une histoire ensemble: lui

me battait toujours à Wimbledon et moi je le battais toujours sur terre battue. Et un jour je l'ai battu à Hambourg chez lui (3-6, 7-6, 7-6), c'était terrible. Et il avait promis de me battre un jour à Roland Garros… En 1988 je l'ai battu en cinq sets: ce match était un vrai beau duel. C'était chez moi, c'était ma terre, il fallait gagner. Nous sommes amis et il y a un énorme respect entre nous.

Mais pour être honnête, je faisais parfois des coups que je ne comprenais pas moi-même. C'est l'instinct. Et il faut savoir que plus on est doué, plus on doit travailler pour faire des répétitions. Car on peut faire des coups incroyables par hasard, par réflexe, par instinct et pour rééditer ces coups, il faut travailler et travailler encore. Les meilleurs joueurs du monde le font. Federer qui est très talentueux travaille beaucoup plus que les autres. Idem pour Nadal… Dans le domaine du football, Ronaldo travaille deux fois plus que les autres. Le but est de comprendre et analyser comment on fait ces coups-là dans le but de les reproduire et de peaufiner ces coups.

Le fait d'être gaucher vous a t-il aidé ? Vous étiez sans doute moins prévisible ?

Oui j'étais imprévisible pour mes adversaires. Le gaucher a toujours une vitesse de réaction, une intuition et un feeling complètement différent. Nous avons une «main» différente, un schéma différent. Nous avons pu le constater dernièrement à Roland Garros avec deux Français, Hugo Gaston et Ugo Humbert. Le gaucher a vraiment quelque chose de différent et est plus créateur que les autres.

Depuis combien d'années vivez-vous au Luxembourg et pourquoi ce choix ?

Cela fait quelques années que j'y vis, au départ pour des raisons professionnelles. Par la suite j'ai rencontré Maya et nous avons décidé de nous installer ici. Chacun de notre côté, nous

avons beaucoup voyagé et le Luxembourg nous correspondait bien. Cela a été notre nouveau départ à tous les deux. On aime car c'est très international, cosy, familial aussi.
Ici nous faisons de belles rencontres comme celle avec Etienne-Jean Labarrère-Claverie ici présent. Avec lui je partage une belle passion, la cuisine.
J'ai eu l'opportunité de faire Celebrity Master Chef à Londres où j'ai réussi à atteindre la demi-finale. L'expérience a été vraiment sympa. J'adore la cuisine, je suis ami avec Pierre Gagnaire. Avec Etienne-Jean, nous pourrions entamer des petites collaborations sympathiques dans l'avenir.

Maya est «Mental Coach». Que vous a t-elle apporté ?

A présent, et grâce à Maya, je me connais mieux, je suis mieux dans ma peau. J'ai eu quelques «pépins» physiques et non des moindres au cours de ma carrière avec trois hernies discales opérées quand j'étais au plus haut niveau. Il a fallu être fort physiquement mais aussi mentalement.
Aujourd'hui, j'ai évolué, je me connais mieux face à mes réactions pour aller dans la meilleure direction. Je suis plus à l'écoute de mon corps et mon esprit tous les jours. Maya m'a apporté cette prise de conscience et je suis beaucoup plus dans l'acceptation des choses en général.

Quel est votre rôle au sein du Tennis Club des Arquebusiers ? Depuis combien de temps ?

Je suis Vice Président du Club depuis janvier 2020, c'est une activité bénévole. Nous nous occupons avec l'équipe, des jeunes, du monde de la compétition. C'est pour moi un très beau club. J'avais envie de rentrer dans l'organisation sportive de Luxembourg.
Il y existe une vraie communauté de club, les gens y passent le week-end avec leurs enfants. C'est très agréable, très familial. Les gens dans les clubs au Luxembourg ont encore cette envie d'être ensemble, ce besoin de partage, de passer du temps au Club. Et moi qui ai toujours vécu comme cela, j'apprécie d'autant plus.
Je suis également membre du Golf Grand Ducal. J'adore le golf que je pratique avec des amis et notamment Alain Devresse mon ami. C'est un très beau club, un endroit merveilleux.

Connaissez-vous Gilles Muller ?

Oui et Gilles est quelqu'un que j'aime beaucoup. Nous devions travailler ensemble sur divers événements tennis mais la Covid a tout stoppé momentanément. Il me fait un peu penser à Guy Forget. Je trouve qu'il a fait une très belle carrière. Il a aussi explosé sur le tard car il avait besoin d'avoir une certaine sérénité et confiance en lui. C'était un joueur que j'adorais parce qu'il faisait service-volée et c'est un gaucher en plus.

Depuis la fin de votre carrière tennistique, quelles sont vos autres activités ?

- *Je suis Vice Président du Tennis Club des Arquebusiers de Luxembourg depuis janvier 2020.*
- *Je travaille toujours avec Eurosport... Pour les différents tournois du grand Chelem notamment avec une rubrique «Le conte d'Henri».*
- *J'ai une grande passion qui est le vin. J'ai été intronisé il y a 10 ans à la Jurade de Saint-Emilion. L'histoire a commencé car j'avais sympathisé avec la famille Bertrand (Château Carteau). C'était pour moi quelque chose d'exceptionnel car je suis un grand amateur de vins. J'ai trouvé là une deuxième famille. Mes parents qui habitent Bergerac sont juste à côté en plus.*
- *Je suis Président (bénévole) de la section tennis du Levallois Sporting Club en France. On a 2400 licenciés et une belle équipe en place.*
- *J'ai créé mon entreprise d'événementiel dans laquelle je travaille avec Maya. Elle se nomme HL&Co. Nous gérons tous types d'événements sportifs, coaching en entreprise et individuel, des conférences (entre 60 et 150 personnes)*

Questions pêle-mêle

Votre livre préféré: *Croisements d'une vie* d'Ayrton Senna.
Votre musique ou groupe préféré: Melody Gardot (Jazz).
Vos actrices préférées: Sigourney Weaver, Meryl Streep.
Votre acteur préféré: Sean Connery.
Votre marque de fringues fétiche: Boggy (marque italienne).
Votre couleur préférée : le bleu marine.
Votre principale qualité : la générosité.

CÔTÉ SANTÉ

Quel est votre avis sur la crise sanitaire que nous vivons et subissons ?

Je considère cette crise comme un passage, un obstacle à franchir. Je le vis avec sérénité, sans exagérer, sans devenir parano. Il faut se dire que c'est très grave, que c'est dangereux. Durant ce temps des pays sont en guerre. Je ne veux pas dire pour autant qu'il faut relativiser mais simplement dire qu'il faut être prudent et conscient du fait que nous devons être unis dans cette période difficile. Nous devons être attentifs à tous les gestes barrières, c'est notre rôle. Je trouve que Xavier Bettel gère la situation de manière exceptionnelle tout en laissant le pays vivre parce qu'il n'est pas possible de tout mettre à l'arrêt. Car plus on arrête la machine, plus elle sera lente à repartir. Ici on maintient le bateau à flot. Nous devons continuer à être responsables et raisonnables.

Avez-vous été confronté de près ou de loin à la maladie ?

Trois hernies discales opérées, une méningite, une hépatite... J'ai déjà vu la mort de près... C'est pourquoi je suis heureux tous les matins et je fais attention, suis prévoyant, heureux de vivre car j'ai vécu de sales moments.

Que faites-vous pour vous entretenir ?

- *Je fais attention à ce que je mange.*
- *Je fais du sport (tennis, golf, gym).*
- *Je travaille aussi sur le mental, ce qui est également très important.*

Nous mettons en place divers types d'événements très spécifiques et aussi en petits comités.

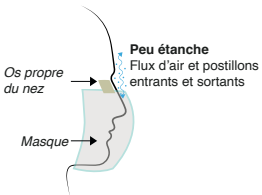
- *Nous avons créé un concept pour faire la promotion de différentes villes/pays. J'ai par exemple fait la promotion d'Almeira dans un spot publicitaire. C'est une demande !*
- *Une autre passion: la course automobile notamment avec mon ami Eric Van De Viver sur différent circuits (VdeV Racing).* ●

Contact: www.hlandco.xyz

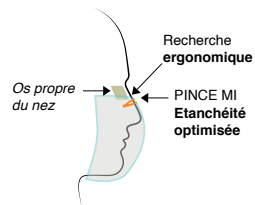
Pince mi
... pince moi

AVOIR UN MASQUE C'EST BIEN...
BIEN VOIR AVEC UN MASQUE C'EST ENCORE MIEUX !

PORT D'UN MASQUE
SANS PINCE MI



PORT D'UN MASQUE
AVEC PINCE MI*



** PINCE MI n'est pas un pince-nez. Il n'obstrue pas les narines. On peut toujours respirer par le nez.*

PINCE MI EST

- TRÈS LÉGER
- ERGONOMIQUE
- ENDURANT
- 100% RECYCLABLE
- INOXYDABLE

PINCE MI C'EST

- ⊕ ÉTANCHÉITÉ
- ⊖ BUÉE
- ⊖ CONTACT MAIN/VISAGE
- ⊕ EFFICACITÉ : Moins de masques baissés sous le nez
- ⊕ CONFORT
- ⊕ MAINTIEN

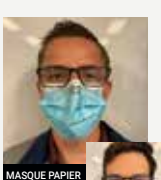
QUE L'ON PORTE DES LUNETTES DE VUE OU DE SÉCURITÉ
LA BUÉE S'INVITE SUR LES VERRES ET PERTURBE LA VISION...
... NOUS AVONS LA SOLUTION : **PINCE MI**

ACCESSOIRE EXCLUSIF inpi PROTÉGÉ PAR

PINCE MI
SOLUTION À COUDRE POUR MASQUE EN TISSU

3 POSSIBILITÉS D'INSTALLATION

Retrouvez les patrons sur www.smg-decoupage-tolerie.com



PINCE MI «ADHÉSIF» *(Jetable)*
SOLUTION ADHÉSIVE POUR MASQUES EN PAPIER, CHIRURGICAUX ET SUR CERTAINS MASQUES EN TISSU (SELON LA MATIÈRE)

Repositionnable au moins 2 fois (ou plus selon le masque et l'utilisation)

«Nous sommes industriels depuis 1947. Lors de la reprise nos salariés se sont plaints de l'inconfort des masques sanitaires que nous devons porter, et que nous leur avons distribués. La buée qui se formait sur leurs lunettes de vue ou de sécurité perturbait leur vision. PINCE Mi est né de ce constat»

CONFRERE Laurent - Président directeur général

Disponible en pharmacie

Fabriqué par SMG 60650 SAINT-PAUL - FRANCE

Conveen® Optima

Incontinence masculine : certaines solutions sont plus pratiques que d'autres.

Coloplast

L'homme qui souffre d'incontinence pense encore trop souvent que la seule solution à ses fuites urinaires est le port de couches pour adultes. Il existe pourtant des solutions plus discrètes, et plus pratiques. Les étuis péniens, par exemple, qui allient discrétion, confort et efficacité. Et ça, c'est une bonne nouvelle pour ± 10 % des hommes de plus de 40 ans.

Incontinence : 1 homme de plus de 40 ans sur 10 en souffre

Incontinence et fuites urinaires. Beaucoup pensent qu'il s'agit d'un problème essentiellement féminin. C'est faux.
Après l'âge de 40 ans, 1 homme sur 10 en souffre également. « Bien que les femmes en soient effectivement plus souvent atteintes, l'incontinence urinaire touche aussi les hommes », révèle le Pr Dr Stefan De Wachter, chef du service Urologie de l'UZ Antwerpen. « Selon une étude européenne de 2013, entre 7 et 16 % des hommes âgés de 40 à 79 ans souffrent d'incontinence modérée à sévère, le pourcentage augmentant avec l'âge. Dans la tranche d'âge des plus de 75 ans, 1 homme sur 3 souffre ainsi de fuites urinaires. »

Le sujet est toujours tabou

L'incontinence masculine est encore plus taboue que l'incontinence féminine. En conséquence, les hommes n'osent pas toujours pousser la porte du cabinet d'un généraliste ou d'un urologue pour un diagnostic ou un conseil. C'est dommage, car un bon accompagnement permet déjà de faciliter nettement les choses. Le médecin peut ainsi mettre le patient sur la voie d'une solution telle qu'une rééducation vésicale, des exercices de renforcement du plancher pelvien, des conseils en matière de dispositifs médicaux ou, si nécessaire, une opération. De ce fait, les hommes sont encore trop nombreux à ignorer l'existence d'une solution discrète et pratique, qui leur permet de préserver leur qualité de vie : l'étui pénien.

Discret, confortable et efficace

Un étui pénien est une enveloppe autocollante que l'on applique sur le pénis. Il est ensuite raccordé à une poche, que l'on attache à la cuisse ou au mollet et qui collecte l'urine.
La nuit, l'étui pénien peut être connecté à une poche de nuit de plus grande capacité, permettant à l'utilisateur de bénéficier d'un sommeil paisible et ininterrompu. Les poches de jambe et les poches de nuit sont équipées d'un petit robinet pour en faciliter la vidange régulière.
Les étuis péniens se présentent sous un emballage compact, discret et pratique, que vous pouvez aisément emporter au travail, au club de sport ou en voyage.
Les hommes qui souffrent d'incontinence peuvent ainsi pleinement profiter de leur qualité de vie retrouvée.

Plus d'infos sur les étuis péniens ?
Rendez-vous sur www.coloplast.be

Coloplast protège votre vie privée, conformément à la loi du 8 décembre 1992 et à son arrêté d'exécution. Les données collectées (y inclus les données relatives à la santé que vous pourriez communiquer ultérieurement par téléphone) sont traitées en toute confidentialité et conservées de manière sûre. En outre, vos données ne sont pas transmises à des tiers et sont utilisées exclusivement afin de répondre à vos questions concernant nos produits et de vous informer dans le futur au sujet de nouveaux produits et services. Vous disposez à tout moment d'un droit de regard, de correction et de suppression de vos données. Veuillez à cet égard prendre contact avec Coloplast Belgium NV/SA, Guido Gezellestraat 121, 1654 Beersel / Huizingen, qui est responsable du traitement.

Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2020-06. Tous droits réservés. www.coloplast.be

Je reste discret sur mes pertes urinaires...
Mais je veux trouver une solution.

La solution idéale pour les hommes

En Belgique, environ 286.200 hommes souffrent d'incontinence urinaire. **Ne laissez pas les fuites urinaires gâcher votre quotidien, il existe une solution.** Maîtrisez vos fuites urinaires grâce aux étuis péniens Conveen Optima et retrouvez ainsi votre confort et votre liberté au quotidien.

- Solution discrète
- Pas de problème d'irritation cutanée
- Pas de problème d'odeur
- Hypoallergénique

www.coloplast.to/lasolutionconveen

Coloplast

Conveen®Optima

Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2020-11 Tous droits réservés.

Remplissez le coupon pour recevoir un kit d'information gratuit Conveen Optima pour homme ou contactez-nous au numéro gratuit 8002-5447

1. Quel produit utilisez-vous?

- ☐ protections absorbantes
- ☐ autre: .....
- ☐ aucun produit

2. Complétez vos coordonnées:

E-mail .....
Téléphone .....
Prénom .....
Nom .....
Adresse .....
Code postal .....
Ville & pays .....

3. Renvoyez ce coupon à l'adresse suivante:

Coloplast Belgium
Guido Gezellestraat 121
1654 Huizingen
Belgique

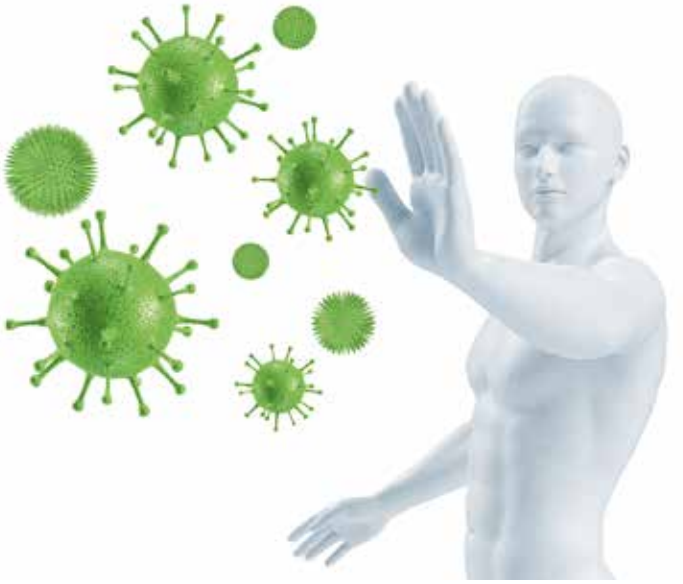
Coloplast

Letz BE healthy LU

Coloplast protège votre vie privée conformément à la loi vie privée du 8 décembre 1992 et à son arrêté d'exécution. Les données collectées (y inclus les données relatives à la santé que vous communiqueriez plus tard par téléphone) sont traitées en toute confidentialité et conservées de manière sûre. En outre, vos données ne sont pas transmises à des tiers et sont utilisées exclusivement afin de répondre à vos questions concernant nos produits et de vous informer dans le futur au sujet de nouveaux produits et services. Vous disposez à tout moment d'un droit de regard, de correction et de suppression de vos données. Veuillez à cet égard prendre contact avec Coloplast Belgium SA, De Gijzeleer Industrial Park, Guido Gezellestraat 121, B-1654 Beersel/Huizingen, qui est responsable du traitement.

CONSEILS DU MOIS

Pour **aider** notre système immunitaire



Dès que l'organisme entre en contact avec des intrus tels que des bactéries, des virus, des parasites ou des mycoses, le système immunitaire se met en action pour nous protéger. Pour ce faire, il a besoin de certains nutriments: sélénium, zinc, vitamine D et... mélatonine pour le sommeil.

On peut comparer le système immunitaire à une armée dans laquelle de nombreux soldats sont en attente, avec plusieurs lignes de défense: nos défenses naturelles (notre peau, nos muqueuses), l'immunité naturelle, présente dès la naissance, l'immunité acquise après une première rencontre avec un germe infectieux, etc.

Cette armée fait appel à des anticorps, ainsi qu'à des cellules de défense, notamment les lymphocytes. Mais pour que cette armée soit efficace, elle doit être bien nourrie, en particulier pour combattre les bactéries et les virus de l'hiver.

Des choix alimentaires sains et les bons nutriments stimuleront nos soldats, tandis que les régimes restrictifs, les mauvaises habitudes alimentaires et les carences ne feront que les affaiblir.

Des nutriments essentiels pour l'immunité

Le sélénium, le zinc et la vitamine D ont beaucoup fait parler d'eux ces derniers temps. A juste titre ! Ces nutriments répondent de manière spécifique au bon fonctionnement de notre système immunitaire.

Le sélénium, clé de notre immunité

Le sélénium est d'une grande aide dans la destruction des intrus, déjà dans notre première ligne de défense. Une quantité suffisante de sélénium aide à éliminer les virus, les bactéries et les cellules mortes. Un bon taux de sélénium permettra de produire suffisamment de lymphocytes T - les soldats - et de protéger nos cellules d'attaque pour un fonctionnement optimal.
Un niveau de sélénium trop faible peut entraîner un effondrement complet du système immunitaire.
Saviez-vous que le niveau de sélénium n'est pas toujours optimal ? Assurez-vous d'un apport suffisant, en veillant à choisir un complément avec une forme de sélénium organique standardisée.

Des voies respiratoires mieux protégées grâce au zinc

Le zinc, comme le sélénium, est un élément important du système immunitaire de première ligne. Le zinc peut désactiver les virus de manière immédiate et a un effet positif sur les infections respiratoires. Le zinc est essentiel au bon fonctionnement du thymus et donc au développement des lymphocytes T.
Une carence en zinc finira par freiner la formation des anticorps. Cela entraîne un épuisement et une perturbation du système immunitaire. En complément, préférez un zinc lié organiquement pour une bonne absorption.

Vitamine D - une défense meilleure et plus forte

Sous sa forme active, la vitamine D renforce nos défenses et régule la fonction des lymphocytes. La lumière du soleil est la principale source de vitamine D, c'est pourquoi nous sommes souvent carencés pendant les mois d'automne et d'hiver. Comme complément, on conseille une vitamine D dissoute dans une huile végétale de qualité pour assurer une bonne assimilation.

Le sommeil, la «meilleure» médecine

En plus d'un bon état vitaminique et minéral, une bonne nuit de sommeil peut faire des merveilles pour votre système immunitaire. La privation de sommeil, au contraire, affaiblit le système immunitaire.
Si votre rythme sommeil/éveil est perturbé, peut-être produisez-vous trop peu de mélatonine, l'hormone du sommeil, produite au coeur de notre cerveau à la tombée de la nuit, qui provoque la sensation de somnolence. C'est pourquoi, en cas de sommeil perturbé, il peut être utile de prendre de la mélatonine en complément. Choisissez alors des comprimés sublinguaux à laisser fondre sous la langue juste avant de vous coucher. ●

Du rhume et de la grippe à la pollution: **les bienfaits quotidiens d'une bonne hygiène du nez**

Plus les températures baissent, plus nous nous inquiétons d'attraper un rhume ou une grippe. Bien que ces affections hivernales ne soient pas graves et puissent être soignées, elles peuvent perturber votre quotidien. Heureusement, vous pouvez affronter sereinement les journées les plus froides en appliquant une routine d'hygiène simple, dont le lavage du nez peut être un élément essentiel.

Qu'est-ce que l'hygiène du nez?

Votre nez est bien entendu l'organe principal de votre système respiratoire. Lors de chaque respiration, vous respirez des agents pathogènes, et c'est à votre nez de les filtrer en les emprisonnant dans la muqueuse nasale. Si cette première ligne de défense est atteinte et qu'une infection se produit, vos cavités nasales s'irritent à leur tour et commencent à produire plus de mucus pour se débarrasser du virus. Votre nez se bouche ou se met à couler.
Il est sage de faire tout ce qui est possible pour éviter que la période d'incubation ne commence. Mieux vaut prévenir que guérir.

Les avantages de l'hygiène quotidienne du nez

Grâce aux niveaux de pH adaptés à votre muqueuse nasale, les solutions salines isotoniques PHYSIOMER® sont sûres pour une utilisation quotidienne, même pour les jeunes enfants et les bébés.

1. Prévention des rhumes et de la grippe

Ces dernières années, les services de santé publique ont souvent souligné l'inefficacité des antibiotiques dans le traitement du rhume et de la grippe, vu que les infections sont causées par des virus. Deux souches différentes de ces envahisseurs microscopiques sont responsables du rhume et de la grippe: cette dernière est causée par le virus de la grippe, tandis que le rhume est généralement attribué à des rhinovirus.

Bien qu'invisibles à l'œil nu, ces germes sont très contagieux. Lorsqu'une personne infectée éternue, elle propage dans l'air les virus qui se trouvent dans les gouttelettes émises. Le simple fait que vous soyez là lorsque cela se produit peut suffire à attraper un rhume ou une grippe.
Pendant l'hiver, les défenses naturelles de l'organisme doivent travailler davantage pour faire face aux maladies. Il est donc important de les aider comme vous le pouvez. Un lavage du nez quotidien avec un spray PHYSIOMER® peut vous aider à lutter contre les pathogènes les plus fréquents. Il est cliniquement prouvé que nos sprays pour le nez stérilisés à base d'eau de mer non diluée et riches en oligo-éléments bénéfiques éliminent les particules indésirables présentes dans votre nez – réduisant le risque de développer une maladie.

2. Lutte contre la pollution

Les gaz d'échappement des voitures, la fumée de cigarette, les produits chimiques irritants des produits ménagers... La pollution extérieure et intérieure peut avoir des effets néfastes, surtout si vous souffrez déjà d'une maladie pulmonaire.

Des études cliniques ont montré que les sprays pour le nez PHYSIOMER® éliminent efficacement les substances indésirables telles que poussière, fumée et autres agents pathogènes contaminants et vous aident à conserver une respiration normale.

3. Vous rêvez d'une bonne nuit de sommeil?

Un nez qui coule, bouché ou sec peut interrompre votre sommeil pendant des heures, ce qui a alors un effet domino sur les heures où vous êtes éveillé(e). Tout le monde connaît cette sensation: du manque d'énergie à la difficulté de concentration. Il est donc logique qu'il vaille la peine de soulager ces symptômes.

C'est là que PHYSIOMER® intervient. En nous lavant le nez régulièrement, nous dégageons nos voies respiratoires, ce qui nous met dans les meilleures conditions pour passer une nuit de sommeil réparatrice. ●

Tonifiants du foie et de la bile

Stress, pollution, sport excessif, maladies, fêtes, etc. accumulent les toxines dans notre corps. Rien qu'en respirant, on absorbe énormément de radicaux libres, et ce sans compter certains médicaments, une mauvaise alimentation, les métaux lourds et les xéno-œstrogènes. Le foie est l'organe le plus important pour la détoxification, et c'est lui aussi qui régule le métabolisme du cholestérol. Pour toutes ces raisons, on peut donner à notre foie un coup de pouce avec le Cyrasil, un détoxifiant puissant 100% naturel à base de radis noir, d'artichaut et de chardon-Marie.

Radis noir

Le radis noir a un goût plus prononcé que le radis rouge. Il favorise la détoxification par le foie et aide à prévenir les calculs biliaires. La substance active est la glucoraphasétine qui est convertie de façon enzymatique en raphasétine, un antiseptique puissant qui stimule la fonction biliaire et la dépuration. Le radis noir est utilisé en cas de problèmes digestifs et de flatulences. Cette racine allongée a un effet bénéfique sur les rhumatismes et la goutte et est aussi utilisée comme remède contre le rhume.

Artichaut

Comme le radis noir, l'artichaut contient des substances qui soulagent les ballonnements après un repas lourd ou une fête. La cynarine et l'acide caféolique stimulent la sécrétion biliaire, aident à la digestion, réduisent la glycémie et diminuent le cholestérol. L'artichaut, contrairement aux statines, ne bloque pas la production du cholestérol qui est nécessaire pour la production de la vitamine D, du coenzyme Q10, des structures cellulaires et des hormones sexuelles.

Les fibres favorisent le transit intestinal et l'inuline, la pectine et la vitamine B9 favorisent une bonne flore intestinale. Les acides caféiques de l'artichaut augmentent la satiété et améliorent le métabolisme lipidique. L'artichaut est un must dans les cures d'amincissement.

> « Le foie est l'organe le plus important pour la détoxification. »

Chardon-Marie

Le chardon-Marie appartient à la famille des chardons laiteux et contient de la «silymarine», puissante substance protectrice du foie composée des flavonoïdes silydianine, silybine et silychristine. Ce chardon violet soutient la fonction hépatique et nettoie l'organisme.

Le chardon-Marie est utilisé à titre préventif ou thérapeutique en cas d'hépatite, de cirrhose, d'inflammation chronique du foie et d'insuffisance hépatique. Le chardon-Marie aide au fonctionnement optimal du foie, ce qui fait que les personnes qui ont fait des excès d'alcool lors d'une fête notamment, peuvent recommencer la journée en bonne forme. ●

Pourquoi le Cyrasil est-il si efficace?

- plantes fraîches issues de propre culture biologique (1200 m d'altitude)
- taux élevé en enzymes dans les extraits frais ou lyophilisés (-50°C)
- les extraits fluides (1:1) sont rapidement absorbés par la muqueuse buccale
- extraction turbo-dynamique avec rendement maximal
- standardisation avec garantie d'efficacité

Demandez conseil à votre pharmacien

www.acteurdemasante.lu
«Séances live» pour les futurs et nouveaux parents

Afin de vous préparer au mieux à la naissance de votre enfant durant cette période particulière, le pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman reste proche de vous en proposant des ateliers retransmis en direct destinés aux femmes enceintes et aux nouvelles accouchées.

Thèmes abordés:

- Préparation à la naissance (FR/EN)
- Allaitement (Lux/FR/EN)
- Séjour à la maternité et retour précoce (Lux/FR/EN)
- L'après-naissance: rythme, pleurs et sécurité du nouveau-né (Lux/FR/EN)
- Atelier «Nesting» ou agir pour la santé des générations futures (FR)
- Se préparer à la césarienne (FR)

Ces séances se veulent interactives, nous vous invitons à poser vos questions. Ces ateliers sont donnés en luxembourgeois, français et anglais.

Comment procéder ?

Connectez-vous sur notre plate-forme santé ***acteurdemasante.lu***, rubrique «préparation à la naissance» et inscrivez-vous aux séances souhaitées. Un mot de passe, différent pour chaque séance, vous parviendra le jour même de la séance.

ACTEUR DE MA SANTÉ BY HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

ACTEUR DE MA SANTÉ BY HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

www.acteurdemasante.lu
Rubrique Coronavirus

Nouvelles vidéos:
- Comment bien utiliser son masque ?
- Un lavage de main efficace
- Astuces pour recevoir chez soi en sécurité…

Des petits bolides aux HRS: première au Luxembourg!

Aux Hôpitaux Robert Schuman, les enfants peuvent se rendre au bloc opératoire ou passer un examen de radiologie dans l'un des 7 «Petits Bolides» offerts par une sélection de garages Losch Luxembourg.

Objectifs:
- Réduire l'anxiété des enfants (mais aussi des parents)
- Eviter la prémédication
- S'appuyer sur des outils ludiques de distraction afin que les professionnels parviennent à apaiser les petits patients et leurs familles

Peut-on éduquer son enfant sans le punir ? **Oui, c'est possible !**

Vous avez tendance à réagir au quart de tour lorsque votre enfant se comporte de manière que vous trouvez inadéquate ? Alors lisez attentivement cet article basé sur un podcast de Karine Trudel, une coach familiale québécoise, qui contribue, par ses conseils avisés, à venir en aide à de nombreux parents vivant au Canada et en Europe.

Céline Buldgen

L'éducation bienveillante est un modèle éducatif qui repose sur l'empathie et le respect de l'enfant. En pratiquant l'éducation bienveillante, les parents vont dès lors être amenés à éliminer la punition et à opter plutôt pour les conséquences naturelles ou les conséquences logiques. Abordons le sujet plus en détail.

La punition

Pourquoi ne faut-il pas punir son enfant ? La réponse est simple: une punition n'éduque aucunement un enfant. Elle ne sert seulement qu'à soulager le parent de sa colère ou de ses peurs.

Par définition, «*Infliger une punition à un enfant*» consiste à «*lui imposer quelque chose pour sa faute.*». Une punition est donc synonyme de châtiment, de peine ou de sanction.

Est-on vraiment un parent heureux, épanoui et confiant en l'éducation de ses enfants si on pense ceci: «*Comme je suis le pouvoir dans cette tribu, je vais lui imposer une sanction (privation, châtiment corporel…) dont il va se souvenir…*» ?

Il va de soi qu'aucun parent ne souhaite punir son enfant pour le faire souffrir. La punition résulte plutôt d'une réponse émotionnelle spontanée et irréfléchie de la part du parent face au comportement de l'enfant.

Dans ce contexte, on peut dès lors se poser la question: «*Est-ce que la punition est un geste réfléchi qui contribue au développement et à l'éducation de l'enfant ?*». La réponse est clairement «non».

La punition est une réponse primaire à une émotion primaire. Il s'agit d'un réflexe de protection permettant au parent de faire baisser sa tension émotionnelle et de lui donner l'illusion qu'il contrôle la situation.

Deux points sont à retenir sur la punition:

- Infliger une punition fait du bien au parent, mais cela nuit à l'enfant.
- L'enfant retiendra uniquement la punition et non pas la cause qui est à l'origine de cette punition. C'est pourquoi il ne pourra pas faire un apprentissage de la faute qu'il a commise.

Les conséquences

Gardons bien à l'esprit ceci: il ne faut pas punir son enfant mais plutôt laisser *«jouer les conséquences»*. La conséquence est un effet qui vient suite à un évènement. C'est le produit de quelque chose.

Un premier exemple: si vous tenez un crayon entre vos doigts et que vous décidez d'ouvrir votre main, la conséquence sera que le crayon va tomber au sol. Il s'agit là de la conséquence naturelle imposée par la gravité.

Un deuxième exemple: si vous ne répondez plus aux appels de votre amie depuis plusieurs semaines, l'une des conséquences pourrait être qu'elle risque de se lasser et qu'elle cesse simplement de vous appeler. Une autre conséquence serait que votre amie vienne à l'improviste chez vous parce qu'elle est inquiète à votre sujet. Ainsi, les conséquences liées à votre non-réactivité vis-à-vis des appels sont dictées ou décidées par votre amie en fonction de ce qu'elle souhaite comme expérience avec vous. Elle va donc devoir réfléchir à une conséquence logique qui soit adaptée à ce qu'elle désire vraiment: continuer à avoir une relation amicale avec vous ou non.

Il existe donc deux types de conséquences:

- Les conséquences naturelles, celles qui sont dictées par la nature.
- Les conséquences logiques, celles auxquelles je réfléchis dans le but de faire un apprentissage.

Les conséquences naturelles

Les conséquences naturelles sont beaucoup plus efficaces à utiliser parce qu'elles ne mettent pas le parent en opposition avec l'enfant. C'est la nature qui s'en charge. Par exemple, si votre enfant ne met pas son linge dans le bac à linge sale, naturellement, le linge ne va pas se laver par lui-même. Quand votre enfant casse un jouet, ce dernier ne va pas se recoller de lui-même. Si votre enfant mange trop, il va avoir mal au ventre, etc. Quand c'est possible - et quand la sécurité et l'intégrité de votre

> “ Plutôt qu'infliger une punition à votre enfant, réfléchissez plutôt à des conséquences logiques qui lui permettront de faire un réel apprentissage de la faute qu'il a commise. ”

enfant ne sont pas menacées - vous avez donc vraiment tout intérêt à laisser agir les conséquences naturelles.

Les conséquences logiques

Priver votre enfant de dessert parce qu'il a jeté son assiette par terre n'est pas une conséquence logique. Posez-vous toujours la question suivante: *«Quel est l'apprentissage dont mon enfant a besoin de faire à cet instant précis ?»*. La conséquence que vous pourriez par exemple lui imposer est de ramasser son assiette et les dégâts occasionnés.

Un autre exemple: coucher votre enfant plus tôt parce qu'il n'a pas rangé son vélo n'est pas non plus une conséquence logique. Dans ce contexte, l'enfant pourrait apprendre qu'il peut se faire voler son vélo s'il ne le range pas. Il serait alors plus judicieux de proposer à votre enfant de laisser son vélo dans le cabanon pendant quelques jours pour qu'il puisse expérimenter ce que c'est de ne plus avoir de vélo.

Troisième exemple: votre ado laisse trainer la vaisselle sale qu'il a utilisée. La conséquence pourrait être de lui servir son prochain repas dans l'une de ces assiettes sales. ●

Ce qu'il faut retenir

Votre enfant a commis une bêtise ou a adopté un comportement inapproprié ? Le but est de ne pas réagir sur le coup en infligeant une punition à votre enfant dans le but d'assouvir votre colère ou de diminuer vos peurs.
L'idée est plutôt de vous poser et de réfléchir quant à l'apprentissage que votre enfant aurait besoin à ce moment précis, et de lui donner une conséquence qui va lui permettre cet apprentissage-là. Lorsque c'est possible, on laisse la nature intervenir (cf conséquences naturelles).

Vous voulez devenir des parents bienveillants et épanouis ? Les podcasts de Karine Trudel («La mère veille» et «Parent 101+») vous y aideront !

RECONNAISSANCE

Première structure traumato-gériatrique certifiée au Grand-Duché de Luxembourg

Les Hôpitaux Robert Schuman ont obtenu une certification en traumato-gériatrie grâce à une collaboration étroite entre les traumatologues et les gériatres pour une prise en charge structurée et coordonnée des patients âgés fragiles, hospitalisés pour une fracture ostéo-articulaire.

Il s'agit de la première certification de ce type au Luxembourg, initiée par Priv.-Doz. Dr Markus Burkhardt, chirurgien d'orthopédie et traumatologie et Dr Ana Sanchez Guevara, médecin gériatre et Directeur médical du pôle Gériatrie, ayant pour objectifs principaux de diminuer la mortalité hospitalière et les complications per et postopératoires, ainsi que l'amélioration précoce de la récupération fonctionnelle, pour un retour à domicile.

Cette certification se base sur les critères de la société allemande de traumatologie: *Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie «DGU» Sektion Alterstraumatologie.*

Une population vieillissante

En 2025, les sujets âgés de plus de 65 ans représenteront 15% de la population au Luxembourg. A l'horizon 2060, cette population atteindra 21% et le taux de dépendance des personnes âgées atteindra 23,7% en 2025, selon les indicateurs Eurostat. En dépit de l'évolution et des progrès de la médecine, grâce entre autres à la chirurgie orthopédique et à l'anesthésie, la survenue d'une fracture après une chute, notamment de l'extrémité proximale du fémur, s'accompagne d'une augmentation importante de la morbidité et de la mortalité (ca. 8-10%) chez le sujet âgé.
Avec la création d'une unité spécialisée de traumato-gériatrie, les HRS poursuivent leurs efforts d'amélioration de prise en charge de leurs patients âgés fragiles.

Une prise en charge innovante et coordonnée

Il s'agit d'une approche innovante, holistique et interdisciplinaire qui intègre la gestion commune de deux médecins tout au long du séjour du sujet âgé: le traumatologue et le gériatre. Ces derniers sont épaulés d'une équipe pluridisciplinaire spécifiquement dédiée: l'équipe soignante, le kinésithérapeute, l'ergothérapeute, la diététicienne, l'assistante sociale et la psychologue. Dès son arrivée à l'hôpital, le patient est identifié et pris en charge dans un parcours dédié qui coordonne tous les soins nécessaires; du service des urgences en passant par le bloc opératoire et finalement en unité de soins spécialisés, pour éviter des complications telle que la confusion et prévenir les risques tels que le risque de chute, d'escarres, de déshydratation et autres.

Des protocoles de soins standardisés et des évaluations gériatriques multidimensionnelles sont implémentés pour la résolution rapide des problèmes médicaux, la mobilisation, la réhabilitation précoce, la coordination d'un plan de sortie et d'un plan de rééducation, en concertation avec l'équipe.

Qualité et sécurité des soins

La création du centre ATZ et les préparatifs à la certification ont aussi amené à la création des cercles de qualité et la mesure systématique d'indicateurs, permettant l'évolution de notre centre dans un climat de progression et d'apprentissage. En lien avec le projet stratégique des HRS «patient partenaire», les patients et leur familles sont impliqués et participent aux décisions dans le processus de prise en charge.
«Cette certification nous a permis de mettre en place une filière traumato-gériatrique interdisciplinaire de très haute qualité et d'offrir à tous nos patients des soins en toute sécurité dans une amélioration continue de la qualité pour viser la satisfaction des patients» explique le Dr Sanchez Guevara, Directrice médicale du pôle Gériatrie. ●

Interview du Dr Sanchez Guevara et du Dr Burkhardt à retrouver dans le prochain numéro.

Votre immunité est-elle bien armée ?

Renforcez votre système immunitaire* !

- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D_3* naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.
- **Selenium+Zinc** apporte les vitamines A, B6*, C*, E et les oligo-éléments sélénium* et zinc*.

✚ Disponible en pharmacie

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

Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.

Pharma Nord
Innovant pour la santé

BE_D-Pearls_SelenZinc_Ad_LetzBeHealthy_FR_202x267_1220

Participez aux concours *Letz be healthy*!

Les inséparables

Simone de Beauvoir est une philosophe, romancière, mémorialiste et essayiste française. Théoricienne du féminisme, elle a activement participé au mouvement de libération des femmes dans les années 70.

Les Inséparables de Simone de Beauvoir est un court roman inédit qui évoque son grand amour de jeunesse pour son amie Zaza dont la mort tragique provoquée par les préjugés et les diktats de la société de l'époque, la hantera toute sa vie. Mais bien au-delà, *Les Inséparables* met en scène l'éducation sexuelle et intellectuelle de deux jeunes filles «rangées» et rebelles dans un monde qui prétend leur interdire de devenir des femmes libres et pensantes pour les cantonner à un rôle d'épouse et de mère au service de la société. Ce texte autobiographique évoque avec émotion et lucidité les expériences fondatrices de la révolte et de l'œuvre de la grande philosophe féministe: son émancipation mouvementée et l'antagonisme fondamental entre les intellectuels et les bien-pensants, qui formeront le socle des *Mémoires d'une jeune fille rangée.*
Cette histoire libératrice pour l'auteur était peut-être trop révélatrice pour être publiée de son vivant. En tous cas, sa publication agrémentée de photographies personnelles et de lettres de l'époque entre les deux amies, constitue un véritable événement littéraire.

Merci à notre partenaire local, la Librairie ALINÉA de Luxembourg qui offre 5 ouvrages. ***Les gagnants seront prévenus par mail et iront chercher leur cadeau à la librairie.***

ALINEA
LIBRAIRIE

Librairie ALINEA
5, rue Beaumont - L-1219 Luxembourg - Tél: +352 22 67 87

Physiomer spray kids

PHYSIOMER® Kids rétablit la respiration nasale de votre enfant en cas de nez encombré et prévient la fréquente complication du rhume en otite. Au quotidien, il le protège des infections nasales à répétition lors de son entrée à la crèche ou à l'école. Pour les enfants dès 2 ans.

En prévention quotidienne:
- Nettoie, humidifie et élimine les mucosités en excès.
- Évacue poussières, allergènes, pollutions, virus et bactéries.
- Protège efficacement contre le rhume et limite la consommation de spécialités médicamenteuses*.

**Slapak 2008, 289 patients, 12 weeks period*

En cas de rhume:
- Réduit la durée et l'intensité des symptômes de la sphère nasale.
- Prévient la survenue de complications ORL.
- Améliore l'état général de santé.

Letz be healthy.lu

Pour participer, rendez-vous sur ***letzbehealthy.lu*** et cliquez sur la bannière Concours. Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.
Date limite de participation: 28 février 2021

Pour ne manquer aucun concours abonnez-vous à @***letzbehealthy***.

DÉTOX
MINCEUR
TRANSIT

Restaurez **la balance de votre corps**
et retrouvez un transit idéal

“Entrez dans le monde **Diet World** et préparez-vous à ne plus pouvoir vous en passer.”

CNK: 3438-595

Diet World
PRÉPAREZ VOUS A NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

@AWT.Belgium

Alline procap

100%

des utilisatrices constatent **moins de perte de cheveux**[1]

Kératine naturelle biodisponible
+ Vitamines **B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12**
+ Vitamines **C, E, β-carotène**
+ **Cuivre, fer & zinc**

1 à 2 gélules par jour

1. Beer C. et al. (2014). A Clinical Trial to Investigate the Effect of Cynatine HNS on Hair and Nail Parameters. The Scientific World Journal, Volume 2014.
** Le zinc participe à la synthèse normale des protéines (comme la kératine) et au maintien des cheveux normaux.*

NUTAS 21/33 • Complément alimentaire • ©Trenker_2020-08

Made in Belgium

www.allineprocap.com
En pharmacie

Passion for family health | Trenker laboratoires Partenaire de Pink RIBBON