

Letz be healthy

GRATUIT

**Enfants:
intolérance
ou allergie
alimentaire?**

BEAUTÉ
Un éclat radieux
pour les jours
ensoleillés

**Burn out parental:
ça n'arrive pas
qu'aux autres**



La Maison du Diabète

Diagnostiquer et
traiter efficacement
les **infections urinaires**

Dossier surpoids

- La Clinique de l'Obésité du CHL
- L'activité physique: ça marche

Bas de contention: alliés
santé et accessoires tendance

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

PERSKINDOL®



ET SI C'ÉTAIT ÇA ?



Troubles de coordination, de l'équilibre et chutes

Ces symptômes sont, chez la majorité des patients atteints, les premiers signes d'une **maladie appelée Ataxie de Friedreich (AF)**.^{1,2}

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



Epuisement, fatigue musculaire



SERGIO*
diagnostiqué à 13 ans*

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



ELIZABETH*
diagnostiquée à 18 ans*

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



Elocution "pâteuse"

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

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

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



Scoliose¹

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



Maladie cardiaque¹



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

| Comprendre l'ataxie de Friedreich

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

Références :

1. European Reference Network Neurological diseases (ERN-RND) Patient Journey. Available at: <https://www.ern-md.eu/patient-journey-friedreichs-ataxia/>
2. Parkinson MH, Boesch S, Nachbauer W, et al. Clinical features of Friedreich's ataxia: classical and atypical phenotypes. J Neurochem. 2013;126 Suppl 1:103-7.
3. NI National Institutes of Health. Friedreich Ataxia. Available at: <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/friedreich-ataxia>. Accessed May 2024.
4. Fogel BL, Perlman S. Clinical features and molecular genetics of autosomal recessive cerebellar ataxias. Lancet Neurol. 2007;6(3):245-57.



Allégeons les clichés qui pèsent

Le mois de mai s'est installé, promesse de renouveau, d'énergie retrouvée et de lumière après les longs mois d'hiver. Pourtant, dans l'ombre des beaux jours, une réalité persiste, bien trop souvent reléguée au silence: l'obésité.

Longtemps considérée comme un simple problème de volonté ou d'apparence, l'obésité est aujourd'hui reconnue comme une maladie complexe, multifactorielle, qui touche toutes les sphères de la vie: physique, mentale, sociale. Dans cette édition, votre magazine Letz be healthy a choisi de mettre en lumière ce sujet trop souvent réduit à des chiffres sur une balance, des regards en coin, ou des conseils culpabilisants.

Parce qu'il est temps de déconstruire les idées reçues, de parler de santé et non de normes, de prévention et non de culpabilisation. À travers des témoignages, des explications claires, des conseils pratiques et des éclairages médicaux, nous vous invitons à explorer ce sujet en profondeur.

Loin des injonctions et des diktats, notre ambition est simple: encourager chacun à mieux comprendre son corps, écouter ses besoins, retrouver un équilibre durable et surtout, faire la paix avec soi-même. Parce que derrière chaque chiffre, chaque silhouette, il y a une histoire.

Ensemble, faisons de ce mois de mai une étape vers plus de conscience et de bienveillance.

Bonne lecture à tous,

Christine



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.

Nos éclatants Acuitips pour un été au top !

Retrouvez nos bonnes pratiques à adopter pour protéger vos yeux du soleil. **Lets go pour passer un été éclatant !**

OFFRE SOLEIL

PROFITEZ DE NOTRE OFFRE

-50%

SUR LA 2^{ÈME} SOLAIRE ACUITIS*



*Sur la moins chère des deux. Offre non cumulable et valable jusqu'au 15/06/25.

N°1.

Protégez vos yeux des ultraviolets (UV) et de la lumière bleue (rayons à haute énergie visible) en portant des lunettes de soleil.

N°2.

Ralentissez l'apparition des rides avec vos lunettes de soleil

N°3.

Méfiez-vous des réverbérations, l'eau réfléchit les UV, augmentant l'impact sur vos yeux.

N°4.

Ne sous-estimez pas l'ombre ! 40% de notre exposition annuelle aux UV intervient lorsque nous ne sommes pas en plein soleil.

N°5.

Choisissez des verres de catégorie 3 et une monture couvrante pour une protection optimale.



PRENDRE
RENDEZ-VOUS

Acuitis 
Maison d'Optique et d'Audition

S o m m a i r e



6
Beauté
 Un éclat radieux pour les jours ensoleillés



8
Famille
 Burn out parental: ça n'arrive pas qu'aux autres



10
Santé féminine
 Diagnostiquer et traiter efficacement les infections urinaires



12
Associations
 La Maison du Diabète

14
Conseils du mois
 • ERGYGLUCIL®: une synergie originale pour soutenir le métabolisme glucidique
 • La mélatonine: la clé d'un rythme sain



17
Bien-être
 Bas de contention: alliés santé et accessoires tendance



18
CHL
 La Clinique de l'Obésité du Centre Hospitalier de Luxembourg



22
Sport
 L'activité physique face au surpoids: ça matche!



24
Enfance
 Comment différencier l'intolérance de l'allergie alimentaire?

25
Recettes
 • Œufs cocotte et asperges
 • La brioche du dimanche



28
Tendance
 Batch cooking: l'art de mieux manger sans stress

30
Sortir
31, 32
Exclusivités web
34
Concours

Un éclat radieux pour les jours ensoleillés

Le mois de mai est là, apportant douceur et lumière. C'est le moment de redonner éclat et hydratation à votre peau pour un teint frais et lumineux.

Sandrine Stauner-Facques

Découvrez des soins innovants qui nourrissent et illuminent la peau en douceur. Offrez à votre visage les bienfaits dont il a besoin pour se ressourcer.

Antirougeurs

Certaines peaux sujettes aux rougeurs peuvent trouver soulagement avec *Avène*, qui propose des soins apaisants, comme *Rosamed*, un soin SPF50. Ce produit protège efficacement la peau tout en réduisant les rougeurs et en hydratant. De plus, il fait une excellente base de maquillage, offrant un teint unifié et protégé tout au long de la journée.

Uriage n'est pas en reste avec *Roseliane*, soin riche anti-rougeurs qui diminue et aide à prévenir les rougeurs. Composé d'actifs dermatologiques reconnus, l'algue rouge, les céramides et le karité, il apaise immédiatement et durablement les sensations d'échauffement et de tiraillement.



Soins pour peaux atopiques

Une peau atopique est une peau sensible et réactive, souvent sujette à des démangeaisons, des rougeurs et des inflammations. Elle est généralement liée à des affections comme l'eczéma, la dermatite atopique, et nécessite des soins adaptés pour renforcer la barrière

Préparez votre peau pour l'été



lbh.lu/i9my4



cutanée. *A-Derma* a développé une gamme de produits spécifiques.

On y retrouve *Exomega Control*, une crème émollissante anti-grattage pour les peaux sèches à tendance à l'eczéma atopique.

Le bain apaisant *Exomega Control* est un soin d'origine naturelle apaisant et anti-grattage qui adoucit la peau et calme les irritations grâce à une combinaison d'actifs doux et hydratants. Combinez ces deux produits à la crème nuit émollissante réparatrice et vous serez parées.

Nouveaux soins réparateurs cheveux

La gamme *Hair Prodigeux* de *Nuxe* s'agrandit avec deux soins innovants pour les cheveux fragiles et abîmés: le baume masque capillaire réparation intense et le lait capillaire démêlant sans rinçage. Ces nouveaux soins nourrissent, réparent et protègent les cheveux grâce à des ingrédients performants et une expérience sen-



sorielle unique. Ces deux produits complètent la gamme complète de soins Nuxe déjà existante.

Chutes de cheveux

La chute de cheveux, ou alopecie, peut être causée par divers facteurs tels que stress, fatigue, déséquilibres hormonaux, mauvaise alimentation, changement de saison. Elle peut être temporaire ou permanente, selon sa cause. Des traitements existent pour limiter la chute et stimuler la repousse. Cette chute de cheveux réactionnelle peut être contrôlée afin d'éviter d'avoir une chevelure dégarnie. C'est pour cela que les Laboratoires René Furterer ont créé le Triphasic Reactional, traitement anti-chute réactionnelle. Ce complexe naturel unique stimule la repousse du cheveu, le renforce en profondeur et préserve l'équilibre du cuir chevelu.



Crèmes de jour

Une crème de jour est importante car elle hydrate et protège la peau des agressions exté-



rieures. Faites le bon choix: Nutriderm éclat rosé de Louis Widmer est excellente et contient un indice UV 50 qui protège efficacement contre les rayons du soleil, prévenant le vieillissement prématuré et les risques de cancer de la peau.

La crème hydratante visage au beurre de karité bio de La Rosée nourrit et apaise parfaitement les peaux sèches à très sèches. Sa formule non grasse est enrichie en beurre de karité bio et en feuilles de thé blanc. Sa texture onctueuse fond sur la peau et pénètre rapidement. La peau est souple, ultra-douce et ne tiraille plus! On adore son odeur légèrement vanillée qui nous fait fondre. Un indispensable matin et soir.

Vous préférez les gels? Voici le gel-crème hydratant visage de La Rosée au concombre bio qui rééquilibre l'épiderme des peaux mixtes à grasses. Il hydrate tout en légèreté, purifie et matifie la peau.

Protégez-vous du soleil

Protéger votre peau du soleil ne se limite pas aux vacances. Même en mai, les rayons UV peuvent endommager votre peau au quotidien. N'oubliez pas d'appliquer une protection solaire, quelle que soit la saison. Avène a créé trois nouveautés: 3 protections SPF50. Vous trouverez un fluide anti-âge, un fluide anti-imperfections et un fluide anti-pigmentation. La crème solaire est à mettre après votre crème de jour. Elle forme une barrière protectrice contre les rayons UV. Assurez-vous de laisser un peu de temps pour que la crème de jour soit bien absorbée avant d'appliquer la crème solaire. ●



Burn out parental:

ça n'arrive pas qu'aux autres

Être parent, ça ne s'apprend pas. Souvent, on tente de tout contrôler: sa vie professionnelle et personnelle, on fait son maximum pour ses enfants et puis un jour on craque. Le burn out touche de nombreux parents.

Sabrina Frohnhofers

«Quand je me lève, je me sens épuisé(e) d'avance»; «J'ai l'impression de m'occuper de mes enfants en pilotage automatique»; «J'ai le sentiment de ne plus me reconnaître en tant que papa/maman.»

Épuisement physique et/ou mental, distanciation émotionnelle, effondrement du contrôle parental... Il n'est pas rare qu'Angélica Aque, formatrice spécialisée dans la petite enfance en France et au Luxembourg, rencontre des parents à bout de force.

«Souvent ils viennent pour une problématique liée à leur enfant comme un refus alimentaire, des colères, des troubles du sommeil, au final on s'aperçoit que c'est l'adulte qui a besoin d'un coup de pouce.» Dans ce cas, on parle de burn out parental. «Et les hommes sont aussi concernés. Certains me disent qu'ils en ont marre d'être parents ou qu'ils n'éprouvent plus de plaisir à l'être.»

Le ras-le-bol d'être parent

Un test à partir de questions précises permet de mettre un mot sur ce malaise. «J'utilise sou-

“ Les facteurs de risques sont de plus en plus nombreux, car on accumule les responsabilités. ”



vent la métaphore de l'iceberg, il y a ce que l'on voit et ce qui se cache en-dessous, et ça peut être très profond.»

Des solutions existent pour améliorer les choses: «Déjà, la prise de conscience est une étape déterminante, puis on va tenter d'alléger la charge mentale en acceptant, par exemple, de ne pas tout contrôler.» La femme travaille, fait les courses, le ménage, les devoirs, le repas... «On doit arrêter de se mettre autant de pression.»

Se faire épauler

Ce burn out peut se déclencher lorsque l'enfant est petit mais aussi plus tard, même à 10 ans. «Les conséquences ne sont pas à prendre à la légère car il y a des répercussions sur la santé mentale du parent.»

Rendre la parentalité plus légère est possible, heureusement. Des groupes de parents existent, l'entourage peut aussi être un soutien. «Le parent parfait n'existe pas. Tout le monde a besoin de souffler, de prendre du temps pour soi. Acceptez vos faiblesses du moment et osez demander de l'aide pour retrouver l'équilibre et les ressources nécessaires.» ●

Angélica Aque
Co Né Sens: co-ne-sens.com

PHYTO-SOINS BIO POUR TOUTE LA FAMILLE



Pour nourrir
et réparer
l'épiderme
des mains
et du corps



Pour apaiser
les rougeurs et
démangeaisons
liées aux piqûres
d'insectes

Pour soulager les petits bobos
du quotidien



- COSMÉTIQUES -
Disponibles dans
toutes les pharmacies
du Grand-Duché

90 ANS

LEHNING
LABORATOIRES

Pour plus d'informations, visitez notre site internet www.lehning.com

Diagnostiquer et traiter efficacement les infections urinaires

Fréquentes chez les femmes, les infections urinaires nécessitent une prise en charge rigoureuse afin d'éviter les complications et de prévenir l'émergence de résistances aux antibiotiques. Le laboratoire BIONEXT vous assure un diagnostic précis et favorisant la mise en place d'un traitement efficace permettant de préserver votre santé sur le long terme.



Une infection urinaire (ou cystite chez la femme) est une inflammation vésicale liée à la prolifération de bactéries. Les femmes sont les plus atteintes car leur urètre est plus court que celui des hommes, facilitant ainsi l'entrée des bactéries provenant du tube digestif, en particulier *Escherichia coli*, responsable de 90% des cas.

On estime que 50% des femmes feront face à un ou plusieurs épisodes de cystite au cours de leur vie, avec deux périodes de pic: au début de l'activité sexuelle et après la ménopause.

Comment diagnostiquer l'infection urinaire?

Généralement, un test rapide comme la bandelette urinaire peut suffire. Toutefois, dans certains cas, il peut être nécessaire de réaliser un examen cyto bactériologique des urines (ECBU). Celui-ci comporte:

- **La cytologie urinaire:** la recherche de cel-

“ On estime que 50% des femmes feront face à un ou plusieurs épisodes de cystite au cours de leur vie. ”



lules dans les urines, principalement les globules blancs, témoins d'une inflammation;

- **La culture urinaire:** les urines sont déposées sur un milieu nutritif afin de mettre en évidence d'éventuelles bactéries.

Lorsque des bactéries pathogènes sont identifiées et que la situation l'exige, un antibiogramme est réalisé afin **d'identifier les antibiotiques actifs** et ainsi de mettre en place **le traitement le plus adapté**. En effet, l'utilisation inadéquate d'antibiotiques favorise l'émergence de bactéries résistantes, rendant plus complexe le traitement d'infections ultérieures.

Le laboratoire BIONEXT a ainsi adapté sa stratégie en proposant un **antibiogramme dit «ciblé»** qui consiste à ne faire figurer sur le compte-rendu que les antibiotiques à utiliser en première intention, facilitant ainsi la mise en place du meilleur traitement.

Bactéries dans les urines: est-ce forcément une infection?

Non, la présence de bactéries dans les urines ne signifie pas toujours infection.



CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®

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

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

Cela peut correspondre à une colonisation urinaire, une situation dans laquelle des bactéries sont présentes sans causer de symptômes. Cela est fréquent, notamment chez les personnes âgées (15 à 20% des plus de 70 ans).

Dans ce cas, un traitement antibiotique n'est généralement pas nécessaire, sauf en cas de grossesse après le 4^e mois ou avant une chirurgie de l'appareil urinaire.

Il est important de ne pas traiter systématiquement les colonisations urinaires, car cela peut conduire à des résistances aux antibiotiques. Par ailleurs, cela n'a pas prouvé son efficacité pour prévenir les infections urinaires.

En résumé

Les infections urinaires sont courantes chez les femmes, mais ne sont pas toujours synonymes de pathologie grave. Le laboratoire BIONEXT vous offre l'assurance d'un diagnostic précis et d'un traitement adapté permettant d'éviter les complications et de préserver votre santé à long terme. ●




Comment l'utiliser?

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

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

Demandez conseil à votre pharmacien

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

 Une exclusivité de Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH



La Maison du Diabète

L'ALD (Association Luxembourgeoise du Diabète) est une A.s.b.l. d'utilité publique qui s'adresse à toutes les personnes touchées, de près ou de loin, par le diabète.

Sandrine Stauner-Facques

L'ALD a inauguré en 2003 le projet de la Maison du Diabète, un service agréé par le Ministère de la Santé (agrément SANTE 2019/03).

La Maison du Diabète

La Maison du Diabète est un lieu d'accueil et d'information ouvert à tous: patients, proches, professionnels de santé ou personnes curieuses d'en savoir plus. Elle offre documentation et accompagnement pour mieux gérer le diabète. L'association propose des activités sociales, tandis que la Maison du Diabète se concentre sur les aspects scientifiques et thérapeutiques.

Le diabète de type 2 est multifactoriel

Le diabète est un enjeu majeur de santé publique, 90% des cas étant de type 2.

Le type 1, maladie auto-immune, entraîne l'arrêt total de production d'insuline et nécessite une prise en charge immédiate. Seule l'insuline, administrée par injection ou pompe, permet de diminuer la glycémie.

Le diabète de type 2 résulte d'une résistance ou d'un manque d'insuline. Ses symptômes discrets (soif, envies fréquentes d'uriner, fatigue,

troubles visuels, perte de poids) conduisent souvent à un diagnostic tardif, après complications.

Le diabète de type 2 résulte principalement d'une résistance à l'insuline, associée à une insuffisance progressive de sa production. Bien que la maladie soit chronique, des changements de mode de vie – tels qu'une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et une gestion efficace du stress – peuvent améliorer significativement le contrôle glycémique et, dans certains cas, conduire à une rémission. Pour le prédiabète, ces modifications peuvent souvent ramener les valeurs glycémiques à la normale.

Le stress, la qualité du sommeil, l'alimentation, l'activité physique, certains médicaments et des facteurs hormonaux ou environnementaux (comme l'exposition aux perturbateurs endocriniens) peuvent influencer la glycémie. Même s'ils ne provoquent pas directement le diabète, ces facteurs contribuent au risque de développer un diabète de type 2, notamment en favorisant l'obésité et la résistance à l'insuline.

La stigmatisation

La stigmatisation des personnes qui vivent avec un diabète a un impact profond sur leur

bien-être mental. Bien que largement connue, la maladie reste entourée de préjugés, surtout pour le diabète de type 2, souvent associé à un mode de vie inadéquat. Ce jugement entraîne culpabilité, honte et isolement, compliquant la gestion de la maladie. Le diabète n'est pas une pathologie que le patient a provoquée!

Comme pour les personnes obèses, cette stigmatisation prend diverses formes: moqueries, jugements sociaux, discriminations, notamment au travail. Or, le diabète de type 2 résulte de multiples facteurs, incluant génétique, environnement, stress et métabolisme, souvent hors du contrôle des patients. L'obésité et le diabète sont parfois liés, formant une association fréquemment observée.

Conseils

Jessica Durbach, chargée de direction, et Kerstin Haller, infirmière, soulignent qu'il n'existe pas de régime spécifique pour le diabète. Une alimentation équilibrée et variée est recommandée pour tous, avec un diabète ou non. L'essentiel est d'adopter de bonnes habitudes alimentaires adaptées aux besoins de chacun. Mener une vie saine est bien entendu préconisé. Souvent, le diabète est un déclencheur qui oblige à faire attention.

Déconstruire ces idées reçues est essentiel. Sensibiliser le public et promouvoir une approche empathique permet d'accompagner les personnes avec diabète sans jugement et de mieux reconnaître la complexité de la maladie qui peut toucher tout le monde. Ce qui est incroyable, c'est qu'il n'existe aucune autre pathologie, mis à part l'obésité et le dia-

bète, où l'on pointe les gens du doigt avec des phrases anodines qui peuvent être blessantes. Il faut savoir que certaines pathologies graves peuvent aussi être provoquées par les mêmes facteurs, il faut en être conscient.

La Maison du Diabète: un accompagnement global

La Maison du Diabète œuvre pour la promotion de la santé à travers un large éventail d'actions d'information et de prévention:

- **Accueil et information:** un espace dédié aux questions et à l'accompagnement des personnes concernées.
- **Consultations individuelles:** avec une infirmière et/ou une diététicienne, pour informer et fixer des objectifs personnalisés.
- **Cours et ateliers:** chaque semestre, un nouveau programme est proposé: bien-être, gestion du diabète au quotidien (alimentation, médicaments) et cours de cuisine, ouverts à tous.
- **Formations professionnelles:**
 - Pour les professionnels de santé, sur les avancées en diabétologie et les technologies associées.
 - Pour le personnel socio-éducatif, afin de mieux appréhender la gestion quotidienne du diabète dans une approche psychosociale.
- **Conférences et campagnes de sensibilisation:** régulières et accessibles à tous.

L'objectif de la Maison du Diabète est d'accompagner chaque personne dans sa globalité, en tenant compte de tous les aspects de sa santé et de son bien-être. ●



ald
maison du diabète

Petits changements, grands résultats

Maison du Diabète
143, rue de Mülhenbach
L-2168 Luxembourg
Tél: +352 48 53 61



ERGYGLUCIL®: une synergie originale pour soutenir le métabolisme glucidique

De nombreux oligo-éléments et diverses plantes médicinales ont des vertus pour aider à maintenir une glycémie normale. Les laboratoires Nutergia les ont combinés dans un complément alimentaire à base notamment de chrome, de coenzyme Q10 et de cannelle.

Les facteurs de risque du déséquilibre du métabolisme sont essentiellement liés à un mode de vie sédentaire, une mauvaise alimentation, au tabagisme, une obésité abdominale... Il en résulte des perturbations qui, petit à petit, peuvent impacter les taux métaboliques (glycémie et cholestérolémie).

Alimentation, perte de poids, activité physique au menu

Des modifications du mode de vie s'imposent en amont du déséquilibre métabolique ou de

l'apparition de problèmes. Elles contribueront à une perte de poids et pour le moins à une réduction du tour de taille et du tissu adipeux.

- Réduire l'apport calorique et privilégier une alimentation saine.
- Augmenter la consommation de fruits et légumes, de produits céréaliers complets ou semi-complets, d'aliments riches en oméga-3 (thon, saumon, noix...) et en oméga-9 (avocat, huile d'olive...).
- Éviter charcuterie, pâtisserie, sodas, viandes

Le «syndrome du trop»

Trop de calories, de graisses, de sucres... l'excès amène son lot de désordres physiologiques dont une double résistance à l'insuline et à la leptine, qui module le métabolisme glucido-lipidique et la satiété.

L'organisme s'épuise à gérer ce «trop» et utilise en plus grande quantité certains micronutriments comme les oligoéléments et les vitamines antioxydantes ou encore les acides aminés. Parfois, le syndrome métabolique se manifeste par une dyslipidémie ou une perturbation du métabolisme du glucose, ou les deux.

CART-A-TIC

L'ARME EFFICACE
CONTRE LES TIQUES

www.cart-a-tic.com



AVEC LOUPE

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



Format carte de crédit



CNK: 3736-105
Vendu exclusivement
en pharmacie



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



dont l'action est complétée par le zinc qui soutient le métabolisme glucidique.

Sa formule comporte également de la cannelle dont les vertus sont nombreuses grâce à sa richesse en antioxydants, du chardon-marie, de la L-carnitine, du coenzyme Q10, substance naturellement présente dans l'organisme, des vitamines et des minéraux.

grasses, produits laitiers entiers, plats préparés...

- Limiter le sel.
- Pratiquer une activité physique (20 à 30 minutes par jour, 5 fois par semaine).
- Éviter le tabac et l'alcool.

Synergie de 11 principes actifs clés

ERGYGLUCIL est une synergie innovante combinant 11 actifs clés pour une réponse experte face aux dérèglements du métabolisme glucidique, notamment grâce au chrome qui participe au maintien d'une glycémie normale et

La vitamine E et le sélénium interviennent dans la protection des cellules en limitant les dommages dus au stress oxydatif.

Par ailleurs, les vitamines B6, B9 et B12 aident à la réduction de la fatigue, conséquence fréquente des dérèglements métaboliques.

ERGYGLUCIL est conseillé à raison d'une gélule en fin de repas, 3 fois par jour. ●



Demandez conseil à votre pharmacien

REFLUX ACIDE ?

BRÛLURES D'ESTOMAC ?

SENSATION PERMANENTE DE LOURDEURS D'ESTOMAC ?

ACIDITÉ GASTRIQUE
SOULAGEMENT
RAPIDE
PROTECTION
NATURELLE



recommandé par
93%
des utilisateurs*



ou



NOUVEAU

Arôme menthe

Arôme fruité

La mélatonine: la clé d'un rythme sain



Passage à l'heure d'été, longues soirées devant vos séries préférées, consommation de café et parfois d'alcool, stress... Avec l'âge, tous ces facteurs peuvent perturber notre rythme de sommeil. Et si vous pensiez à la mélatonine? De quoi s'agit-il au juste?

La mélatonine est une hormone naturelle essentielle à la régulation de notre rythme biologique. Elle est produite par la glande pinéale, située au centre du cerveau, lorsque la nuit tombe. Elle joue un rôle crucial dans l'adaptation de notre corps à la transition entre le jour et la nuit. Le taux de mélatonine dans le corps augmente le soir, atteint un pic durant la nuit, puis diminue à nouveau au matin.

Quels facteurs influencent la production de mélatonine?

Tout le monde produit de la mélatonine, mais plusieurs facteurs peuvent perturber sa production. Par exemple, l'exposition prolongée à la lumière bleue ralentit la production de mélatonine. Cette lumière provient principalement des appareils électroniques tels que les télévisions, les ordinateurs portables, les smartphones et autres écrans. Saviez-vous que le soleil est la plus grande source de lumière bleue? D'autre part, la production de mélatonine diminue avec l'âge, le stress, ainsi qu'avec la consommation de caféine ou d'al-

“ Saviez-vous que l'exposition prolongée à la lumière bleue des écrans ralentit la production de mélatonine? ”

cool, surtout si ces substances sont ingérées jusqu'à six heures avant le coucher.

Un produit naturel en supplément

Le Bio-Melatonine Complex contient 0,29 mg de mélatonine, combinée à 10 mg de niacine (vitamine B3), et agit de manière naturelle. La consommation de ce produit peut vous aider à rétablir le niveau de mélatonine nécessaire dans le corps, afin de disposer de la quantité optimale au moment opportun.

Bio-Melatonine Complex est un supplément alimentaire sous forme de comprimé sublingual, que l'on place sous la langue. Cela permet à la mélatonine d'être rapidement absorbée par la muqueuse buccale, permettant d'atteindre un niveau normal de mélatonine en 10 à 15 minutes. De plus, la prise sublinguale permet à une plus grande partie de la mélatonine d'entrer directement dans le sang, car elle n'a pas à passer d'abord par le foie. En effet, sous forme de comprimés à avaler, la mélatonine subit l'effet de «*first pass*» dans le foie, entraînant la perte de 85% de la mélatonine, ce qui n'est pas le cas avec une forme sublinguale.

Avec le Bio-Melatonine Complex, vous choisissez un moyen efficace et rapide de compléter votre taux de mélatonine. N'oubliez pas de l'emporter dans votre valise en vacances! ●

BIEN-ÊTRE

Bas de contention: alliés santé et accessoires tendance

Les bas de contention sont conçus pour stimuler la circulation sanguine et prévenir les troubles veineux tels que les varices, les jambes lourdes ou les œdèmes.

En exerçant une pression dégressive, plus forte à la cheville et diminuant vers le haut, ils offrent un réel confort tout en prenant soin de vos jambes. Ils sont aussi recommandés lors de voyages prolongés, pendant la grossesse ou après une intervention chirurgicale.

Quand santé rime avec élégance

Oubliez les modèles austères du passé! Devenus de véritables accessoires de mode, et disponibles dans une large palette de couleurs et de motifs, ils conviennent à tous les styles et toutes les occasions.

Des tons neutres pour le quotidien, des coloris modernes et même des versions à motifs: les options sont nombreuses. Certains modèles ressemblent à s'y méprendre à des colants classiques.

Pour les hommes, un confort discret et efficace

Les modèles pour hommes privilégient la discrétion et la sobriété avec des tons neutres comme le noir, le gris ou le beige. Que ce soit pour une journée de travail debout, ou après une activité sportive intense, ces bas offrent un soutien efficace tout en restant confortables.

Formoline L112: une aide efficace pour perdre du poids

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



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

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

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

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

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

La Clinique de l'Obésité du Centre Hospitalier de Luxembourg

La Journée mondiale de l'obésité, célébrée chaque 4 mars, vise à sensibiliser le public aux enjeux de l'obésité et de ses conséquences sur la santé. Cet événement est essentiel pour encourager la prévention, promouvoir un mode de vie sain et réduire les stéréotypes associés à cette maladie, en favorisant un dialogue ouvert et informé.

Sandrine Stauner-Facques

À cette occasion, la Clinique de l'Obésité du CHL a organisé le 4 mars dernier des ateliers permettant au public de rencontrer des intervenantes passionnées qui ont mis en lumière l'importance de la prévention et de l'éducation sur les habitudes alimentaires et le mode de vie à adopter pour mener une vie saine.

À savoir...

Le surpoids et l'obésité sont généralement causés par un déséquilibre entre les calories consommées et celles dépensées. Cependant, plusieurs facteurs influencent leur apparition tout au long de la vie, comme l'excès de poids maternel avant la naissance, ainsi que des prédispositions génétiques.

“ Les choix alimentaires, leur qualité et la fréquence des repas sont des éléments cruciaux dans la lutte contre l'obésité. ”

L'environnement actuel, marqué par une offre alimentaire peu saine et souvent trop chère, ainsi que par un manque d'opportunités pour pratiquer une activité physique régulière, contribue également à augmenter les risques de surpoids et d'obésité.

La Clinique de l'Obésité du CHL

Son principal objectif est d'améliorer la prise en charge médicale des patients souffrant d'obésité, en optimisant leur parcours de soins, qu'ils soient candidats à la chirurgie bariatrique ou nécessitent un suivi médico-diététique.

L'obésité est une pathologie complexe aux origines multiples, incluant des facteurs génétiques, comportementaux et psychologiques, et elle entraîne des répercussions sur la santé physique, mentale et médicale des individus.

L'équipe pluridisciplinaire de la Clinique de l'Obésité, coordonnée par une infirmière, comprend des endocrinologues, des diété-

Atelier savoir lire les étiquettes & Nutriscore par l'équipe diététicienne et infirmière



Le 4 mars, nous avons rencontré Sabine Lipens, qui travaille avec Anne-Laure Toffaloni à la Clinique de l'Obésité du Centre Hospitalier de Luxembourg.

Sabrine et Anne-Laure nous ont clairement expliqué que l'obésité est un phénomène multifactoriel qui résulte d'un déséquilibre alimentaire, de sédentarité et de facteurs psychologiques (la sédentarité aggravant la situation).

Elle nous a expliqué: *«La diététique joue un rôle fondamental dans la lutte contre l'obésité. Les choix alimentaires, leur qualité et la fréquence des repas sont des éléments cruciaux. Nous orientons rapidement nos patients vers cette approche. Dès que possible, ils obtiennent un rendez-vous avec une diététicienne spécialisée afin d'analyser leurs habitudes alimentaires et de déterminer si des facteurs émotionnels influencent leur comportement alimentaire.»* En parallèle, le médecin nutritionniste explore les causes sous-jacentes de l'excès de poids et ses complications. La prise en charge inclut également un dépistage de l'apnée du sommeil, ainsi qu'un bilan cardiologique si nécessaire.

Le stand était très instructif, les infirmières gestionnaires de cas ayant préparé une large gamme de produits alimentaires pour démontrer aux visiteurs l'importance de lire attentive-

ment les étiquettes des produits alimentaires. Bien que l'emballage des produits soit conçu pour les mettre en valeur, il peut également être trompeur. Par exemple, en examinant plusieurs paquets de céréales, Sabine nous a démontré que déchiffrer les informations sur les étiquettes est essentiel et finalement assez simple. Il est crucial de vérifier la quantité de sucre, de sel et de matières grasses contenus dans les produits avant de faire un choix.

Il est également important de savoir que les produits les plus sains sont généralement ceux dont la liste d'ingrédients est la plus courte. Il est préférable de choisir des aliments peu transformés, aussi naturels que possible, sans additifs et avec très peu, voire pas du tout, de sucres ajoutés.

La meilleure façon de s'alimenter est clairement d'acheter des produits frais et de les cuisiner soi-même. Il convient d'éviter les plats préparés, car ils sont souvent riches en sel, sucre et graisses saturées, augmentant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'obésité. De plus, ils contiennent des additifs, des conservateurs et des nutriments de moindre qualité. Une consommation régulière de ces produits perturbe l'équilibre nutritionnel et nuit à la santé à long terme.

ticiens, des psychiatres, des psychologues, des chirurgiens spécialisés en chirurgie bariatrique, ainsi que d'autres experts, en fonction des besoins spécifiques des patients. Le tra-

vail de ces différents professionnels s'intègre dans un plan de traitement global.



Atelier alimentation émotionnelle proposé par les psychothérapeutes



Paula, infirmière psychiatrique et psychothérapeute, pratique les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) dans son service.

Elle explique: *«Il y a toujours une part d'émotion chez chaque individu. Nous avons tous des pensées négatives inconscientes qui peuvent influencer certains comportements alimentaires, avec des conséquences possibles. Les patients souffrant d'obésité peuvent manger en réponse à des émotions telles que la colère, l'anxiété, l'ennui ou la tristesse, car la nourriture peut apporter du réconfort.»* Paula ajoute que le service travaille à identifier les facteurs qui influencent la manière de s'alimenter.

L'obésité étant multifactorielle, il est essentiel d'aider la personne concernée dans la prise en charge bio-psycho-sensorielle, c'est-à-dire, en mangeant en pleine attention, en se sentant en sécurité et avec du plaisir, afin qu'elle puisse manger de manière plus apaisée et *in fine* plus régulée.

Sa collègue, Françoise Münster (psychologue-psychothérapeute et schémathérapeute), et elle travaillent ensemble pour aider les



patients à prendre conscience des solutions possibles. Cinq séances de TCC peuvent être proposées dans ce cadre et sont prises en charge par la CNS.



Les ateliers organisés lors de la Journée mondiale de l'obésité ont permis de mettre en lumière des solutions pratiques et des conseils précieux pour aider les individus à comprendre les enjeux de leur santé et à adopter un mode de vie plus équilibré. La clinique œuvre ainsi non seulement pour la prévention et la prise en charge de l'obésité, mais aussi pour lutter contre les stéréotypes et améliorer la qualité de vie des personnes concernées. ●

Contact:
CHL - CHL Eich
Tél: +352 4411-7530
Email: sec.upo@chl.lu
chl.lu/fr/service/clinique-obesite

Recettes équilibrées



lbh.lu/8wsor

PLUS FORT QUE TA DOULEUR



LES PRODUITS PERSKINDOL POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

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

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



L'activité physique

face au surpoids: ça matche!

Le surpoids et l'obésité gagnent du terrain. Face à cette pandémie, les médecins préconisent non seulement d'avoir une alimentation équilibrée mais aussi de pratiquer un sport. Au Luxembourg, la Flass existe et peut être un précieux allié.

Sabrina Frohnhofner

L'obésité est une maladie chronique récurrente, définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme une *«accumulation de graisses anormale ou excessive qui présente un risque pour la santé»* et possède un large éventail de facteurs, y compris la génétique, la biologie et les facteurs environnementaux.

La Fédération luxembourgeoise des associations de sport santé (Flass) existe depuis 2016. Elle regroupe diverses associations qui se mobilisent pour aider les personnes atteintes de maladies chroniques, neurologiques, cancers, mais aussi celles en surpoids, qu'elles soient enfants, ados ou adultes. *«C'est l'équivalent du sport santé en France»*, explique le docteur

“ L'IMC est un indicateur qui n'est pas valable pour tout le monde, surtout pour les grands sportifs: le muscle pèse plus lourd que la graisse. ”



Alexis Lion, chargé de direction à la Flass. *«Nous rassemblons 12 structures.»*

Entre 150 et 300 minutes d'activité par semaine

L'obésité est donc un excès de graisse corporelle, qui s'accumule au fil du temps lorsque trop de calories sont ingérées. Sont considérées en surpoids les personnes ayant un IMC supérieur à 25. 42% des adultes vivant aux États-Unis sont concernés.

Au Grand-Duché, sa prévalence est passée de 15% en 1997 et à 23,5% en 2014. *«En Europe, on est confronté à une pandémie qui n'épargne personne. Cela est dû à la consommation d'aliments hyper transformés, trop salés, trop caloriques»*, estime le spécialiste.

Les études prouvent que la pratique d'un sport peut aider à perdre entre 10 et 20% de son poids. *«On préconise l'endurance aérobie, c'est-à-dire une activité que vous êtes capables de pratiquer continuellement sans vous fatiguer.»*



Se bouger, oui, mais pas seulement

Le corps utilise l'énergie de trois manières: pendant le repos (taux métabolique basal), pour décomposer la nourriture et pour effectuer une activité physique. Bien que nous ayons peu de contrôle sur notre taux métabolique basal, il consomme la plus grande partie de notre énergie et représente 60 à 80% de la dépense énergétique totale, tandis que les mouvements du corps déterminent la dépense énergétique induite par l'activité physique. Traiter l'obésité ne consiste pas seulement à perdre du poids. La Clinique de l'Obésité du Centre Hospitalier de Luxembourg propose une prise en charge adaptée aux différentes pathologies.

Au sein de la Fédération, il est possible de faire de l'aquagym, du fitness, de la marche nordique aussi. Pour compléter, on peut monter les escaliers et marcher en se garant un peu plus loin. L'OMS recommande 150 minutes d'activité par semaine. Pour perdre du poids, il faudra doubler le volume, soit 300 minutes.

Un bénéfice pour la santé

Évidemment, c'est réalisable au bout de quelques semaines d'entraînement. *On avance progressivement, surtout que les personnes en surpoids ont plus de difficultés à se lancer, par rapport au regard des autres, au phénomène de grossophobie également, mais aussi parce que leurs capacités sont plus limitées au début.* Avant d'enfiler les baskets, Alexis Lion préconise de passer par un test d'effort et d'être accompagné.

L'effet le plus important de l'activité physique sur l'obésité n'est pas la réduction de poids, mais ses avantages sur la santé globale comme l'amélioration de la fonction cardiorespiratoire.

La musculation permet d'augmenter ou de maintenir la force musculaire et la densité minérale osseuse, mais elle a aussi des effets métaboliques positifs. De plus, à les kilos en moins soulageront les articulations des membres inférieurs.

Une activité physique régulière entraîne une baisse de la pression artérielle et du risque de développer une hypertension, un diabète de type 2, un accident vasculaire cérébral et des crises cardiaques.

La recherche montre également que le sport peut réduire considérablement le risque de développer la démence et la maladie d'Alzheimer. L'exercice confère incontestablement d'importants avantages en matière de santé mentale et physique. *«On essaie de faire davantage de prévention autour des avantages de l'activité physique.»* ●

Clinique de l'Obésité - CHL
+352 4411 7530
Flass + 352 27 720 123

Comment différencier l'intolérance de l'allergie alimentaire?

Votre enfant rechigne à manger des légumes tandis que l'autre se plaint de maux de ventre après avoir dîné, et le troisième se gratte. Entre les goûts, les intolérances et les allergies, il y a de quoi rester sur sa faim.

Sabrina Frohnhofner

Intolérant au lactose, allergique au gluten... Ces qualificatifs sont fréquents mais ne reflètent pas le même problème alimentaire. *«L'allergie est une réponse anormale du système immunitaire, où les anticorps de type IgE sont importants dans le sang. Les symptômes peuvent être très variés. L'intolérance n'implique pas le système immunitaire et les manifestations sont principalement digestives. L'organisme a du mal à métaboliser (digérer) une partie ou l'intégralité de l'aliment»*, précise Pauline Piperato, diététicienne à Thionville et Belval.

Lors d'une intolérance, on peut encore manger un peu de l'aliment sans forcément avoir de symptômes, alors qu'avec une allergie, l'éviction doit être totale. Du moins au départ.

Des symptômes à ne pas négliger

Les allergies les plus fréquentes chez l'enfant sont le lactose, les œufs et les protéines de lait de vache. Les intolérances courantes sont celles liées à la tyramine ou au glutamate. *«Concernant le gluten, il faut être vigilant car il existe la maladie cœliaque qui expose à de graves conséquences parfois neurologiques.»* Un enfant intolérant aura des maux d'estomac, il se sentira ballonné.

«Pour une allergie, il est possible d'avoir une éruption cutanée voire une perte de poids ou un œdème de Quincke. Dans les deux cas, il peut y avoir de la diarrhée, des vomissements, ce sont



“ Tous les aliments sont bons pour la santé; en supprimer un peut engendrer des carences. ”

ces signes qui doivent alerter les parents.»

De simples analyses permettront de faire la distinction entre intolérance et allergie. *«C'est là qu'intervient le diététicien: on va surveiller et conseiller.»*

Attention à la substitution d'aliment

L'intolérance ou l'allergie, au lactose par exemple, n'est pas une fin en soi, sauf que le lait de soja voire d'avoine n'ont pas les mêmes vertus nutritionnelles. *«On peut engendrer des carences en supprimant certains aliments. Mon rôle est de mettre en sécurité puis de réintroduire progressivement l'aliment qui pose problème.»*

Pour y parvenir, Pauline travaille avec des allergologues, des médecins et des psychologues. *«Une allergie peut apparaître et disparaître. Elle peut être plus ou moins vive en fonction de la pollution, de l'activité physique voire de l'absorption d'alcool chez un adulte.»* Néanmoins, une alimentation équilibrée demeure essentielle. *«Si on peut aider un enfant intolérant, voire allergique, à avoir une vie normale, à manger de tout, alors on a gagné.»* ●

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

ŒUFS COCOTTE ET ASPERGES

L'astuce de Sandrine:

J'ajoute des pointes
d'asperges pour donner
plus de goût à l'œuf cocotte.

LA BRIOCHE DU DIMANCHE

L'astuce d'Anne:

Saupoudrer de sucre glace
une fois la brioche refroidie
pour la rendre plus jolie.



ŒUFS COCOTTE ET ASPERGES

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 œufs
- 4 tranches de jambon cru (type Serrano ou Parma)
- 100 ml de crème fraîche épaisse
- 50 g de fromage râpé (comté, gruyère ou parmesan)
- Sel et poivre
- Ciboulette ou persil (facultatif)



Mode de préparation

Préparer les chips de jambon

- Préchauffer le four à 180°C.
- Placer les tranches de jambon sur une plaque et enfourner pendant 8-10 min, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- Laisser refroidir et casser en morceaux.

Préparer les œufs cocotte

- Beurrer 4 ramequins. Ajouter une cuillère de crème dans chaque ramequin.
- Casser un œuf dans chaque ramequin, saler et poivrer, puis ajouter un peu de fromage râpé.
- Enfouner à 180°C pendant 10-12 min, selon la cuisson souhaitée (blancs pris, jaune coulant).

Finition

- Une fois cuits, décorer les œufs cocotte avec les chips de jambon cru.
- Ajouter un peu de ciboulette ou persil pour la touche finale.
- Servir immédiatement avec une salade ou du pain grillé. C'est prêt!

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



LA BRIOCHE DU DIMANCHE

Ingrédients

Pour un cercle de 28 cm ou un rectangle de 28x19 cm

- 500 g de farine T45
- 100 g de sucre
- 1 c à c de sel
- 8 g de levure boulangère sèche
- 1 c à s d'extrait de vanille ou les graines d'une gousse
- 200 g de crème fraîche épaisse 35%
- 2 œufs
- 100 g de lait tiède (35/40°C max)
- Sucre à chouquette
- Sucre glace



Mode de préparation

- Mélanger tous les ingrédients secs en veillant à ce que ni le sucre, ni la levure, ni le sel ne se touchent. Ajouter la crème épaisse, puis les œufs et le lait tiède. Mélanger pendant 15 min en alternant vitesse lente et vitesse moyenne. Attention! Tous les ingrédients doivent être à température ambiante.
- Laisser ensuite reposer la pâte, lorsque celle-ci est devenue bien lisse, en la couvrant d'un linge pendant 1h30. Dès qu'elle a doublé de volume, la dégazer et constituer des petites boules de pâtes de 40/50 g que l'on dispose dans le moule préalablement beurré et vêtu d'une feuille de papier sulfurisé.
- Laisser la pâte reposer une seconde fois, toujours recouverte d'un linge pendant 1h30, et ensuite la couvrir de sucre perlé avant de l'enfourner pendant 30 min dans un four à 150°C.

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



Pâte suisse **BONNE NUIT**

Le plaisir de s'endormir



2024-P-115

Complément alimentaire
disponible dans toutes les
pharmacies du Grand-Duché

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935

90 ANS

LEHNING
LABORATOIRES

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

Batch cooking:

l'art de mieux manger sans stress

Vous en avez assez de vous demander chaque soir ce que vous allez cuisiner? Fatigué après une longue journée, vous vous rabattez trop souvent sur des plats préparés ou des solutions rapides peu équilibrées? Bonne nouvelle: le batch cooking est fait pour vous.

Sandrine Stauner-Facques

Ce concept consiste à préparer en une seule session de cuisine (souvent le dimanche) l'ensemble des repas de la semaine. Non seulement vous gagnez du temps, mais vous mangez plus sainement, tout en évitant le gaspillage alimentaire. Voici comment organiser vos repas sans prise de tête.

Pourquoi adopter le batch cooking?

- Fini le stress du dîner: votre repas est quasiment prêt, il ne vous reste qu'à composer votre assiette et réchauffer. Ça fait rêver, non?
- Une alimentation plus saine: vous privilégiez des produits frais et évitez les plats industriels trop gras, trop salés et bourrés d'additifs.
- Un gain de temps considérable: en cuisinant une seule fois, vous libérez vos soirées en semaine.
- Des économies sur le budget courses: en planifiant vos repas, vous achetez uniquement ce dont vous avez besoin et évitez le gaspillage.
- Une meilleure diversité alimentaire: vous variez vos menus et anticipez l'équilibre nutritionnel de la semaine.

“ Le batch cooking n'est pas une contrainte mais un allié du quotidien. ”



Comment bien s'organiser?

Suivez ces étapes pour une mise en place efficace.

1. Planifiez vos repas

Prenez quelques minutes pour établir un menu hebdomadaire. L'objectif est de varier les saveurs et équilibrer les apports nutritionnels. Essayez d'inclure:

- deux repas à base de volaille (poulet, dinde);
- deux repas à base de poisson (dont un poisson gras comme le saumon);
- un repas à base de viande rouge (bœuf, agneau);
- un repas à base de viande blanche (veau, porc, lapin).

2. Faites une liste de courses efficace

Une liste bien pensée permet de ne rien oublier et d'éviter les achats impulsifs. Optez pour des produits de saison et privilégiez le vrac pour limiter les emballages.

3. Cuisinez matin en 2 heures tôt chrono

Le jour J, lancez-vous avec méthode.

- Cuisez vos féculents: riz complet, pâtes com-

plètes, quinoa, boulghour... Préparez-en plusieurs pour varier.

- Préparez vos légumes: ratatouille, carottes râpées, poêlée de champignons, gratin de courgettes, lentilles mijotées...
- Vos protéines: personnellement, je cuis mes protéines au moment de manger, lorsque je réchauffe mes féculents et mes légumes.
- Prévoyez vos sauces et assaisonnements: pesto et sauce tomate maison, vinaigrettes variées... Des touches essentielles pour sublimer vos plats.

Nos astuces pour un batch cooking efficace

- Variez les textures et les goûts: mélangez cru et cuit, ajoutez des herbes et des épices.
- Prévoyez des snacks sains: houmous maison, energy balls, fruits secs (en petite quantité)... Pour éviter les grignotages déséquilibrés. Si vous vous en passez c'est mieux.
- Utilisez la cuisson multi-tâches: four, vapeur, poêlée...
- Soyez flexible: adaptez selon vos envies et les promotions du moment.

Le mot de la fin

Le *batch cooking* n'est pas une contrainte mais un allié au quotidien. Cette méthode vous permet de gagner du temps, d'alléger votre charge mentale et d'améliorer votre alimentation.

J'ai adopté cette méthode depuis 4 ans et rien ne me fera revenir en arrière. Se mettre derrière les fourneaux avant chaque repas, très peu pour moi!

Mon astuce infailible est de préparer de grandes quantités d'indispensables, comme une bonne sauce tomate, une ratatouille ou des lentilles mijotées, puis de tout mettre au congélateur en portions! Un vrai bonheur les jours de rush ou d'imprévu. ●





SORTIR

ONE MAN SHOW

David Voinson

Malgré son air sûr de lui, David se demande s'il ne rate pas l'essentiel. Profiter de sa vie de célibataire ou trouver le grand amour?

Sans cesse à la croisée des chemins, il explore au fil du spectacle les contradictions de sa génération. Il manie avec humour son rapport au monde et aux autres à travers ses potes, les soirées, sa famille, mais surtout les filles. Comment leur plaire? Comment les comprendre? Comment ne pas passer pour un gros charognard? C'est le dilemme qu'il entretient.

À seulement 27 ans, il est la star montante de l'humour et accumule des millions d'abonnés et de vues sur les réseaux, où son personnage de la blonde est déjà culte.

Mardi 17 juin au CHAPITO du Casino 2000 à 20h - Tarif: à partir de 35 € - casino2000.lu

CONCERT

Les Aventuriers

Richard Kolinka * Zazie * Cali * Christophe Willem * Saule * Xam Hurricane * Antoine Delie.
Tout commence en 2005 lorsque Richard Kolin-



ka réunit ses amis pour un concert explosif. De cette soirée mémorable naît en 2006 la tournée *Les Aventuriers d'un autre monde*, rassemblant Aubert, Bashung, Cali, -M-, Grand Corps Malade... L'aventure continue avec *Rock Party* et *Pop Rock Party*, des spectacles vibrants où des artistes pop-rock partagent la scène dans une énergie folle, revisitant leurs plus grands titres et des classiques incontournables. Un show unique, intense et plein d'émotions, porté par la passion de la musique live!

Mercredi 28 mai - Den Atelier - Ouverture des portes à 19h - Tarif: 62 € - atelier.lu

CONCERT

Lara Fabian

Avec plus de 20 millions d'albums vendus dans le monde, Lara Fabian, figure emblématique de la chanson, fait son grand retour sur scène! Après avoir enflammé sa tournée «*Best of*» en 2022, célébrant 30 ans de tubes, elle revient avec «*Ta peine*», un hymne poignant, co-écrit avec Slimane. Depuis ses débuts en 1991 avec un premier album francophone écoulé à plus d'un million d'exemplaires, jusqu'à ses succès internationaux comme *Je t'aime* et *La différence*, Lara Fabian n'a cessé de toucher le cœur de millions de fans et ce n'est pas fini...

Samedi 4 octobre à 20h au Galaxie d'Amnéville - Tarifs: de 39 à 110€ - label-ln.fr



Vous les avez manqués?

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

La bigorexie ou l'addiction au sport

L'addiction au sport ou la bigorexie est une maladie reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) depuis 2011 mais elle reste encore peu connue du public. Elle peut aussi bien toucher les sportifs de haut niveau que les sportifs amateurs.



lbh.lu/13ysi

Qu'est-ce que la fatigue émotionnelle?

La fatigue émotionnelle, souvent méconnue, est une forme d'épuisement psychologique qui s'installe lorsque nos ressources mentales et émotionnelles sont continuellement sollicitées sans possibilité de véritable répit. Elle se traduit par un sentiment accablant de vide et de lassitude, où même les tâches les plus simples paraissent insurmontables.



lbh.lu/8dy77



**SOS
VILLAGES D'ENFANTS
MONDE**

Sous le Haut Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse

Soutenez les enfants vulnérables en pratiquant votre sport favori !

À pieds, à vélo, en roller... au retour des beaux jours, relevez notre défi solidaire et parcourez 20 km en faveur des enfants qui en ont le plus besoin.

**ZESUMMEN
FIR KANNER**



Créée en 1974 et placée sous le Haut Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse, SOS Villages d'Enfants Monde bénéficie du soutien du Ministère des Affaires étrangères et européennes. Elle est engagée dans 25 projets de développement, d'aide d'urgence et d'éducation à travers le monde.

Plus d'infos :

www.sosve.lu – T. 490 430 – info@sosve.lu
CCPL IBAN LU65 1111 0050 0053 0000

Vous les avez manqués?

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

People: Interview exclusive de MC Solaar



Nous avons pu interviewer l'artiste lors de son passage en avril au Casino 2000. L'occasion d'échanger avec cet artiste incontournable de la scène musicale française. L'interview comporte un volet artistique et un volet santé.



lbh.lu/zqi9a

L'endométriose, une maladie qui crée des ravages abdominaux



La médecine a constaté qu'il n'y a pas une, mais différentes sortes d'endométrioses. En fait, cette maladie ne se développe pas de la même façon d'une femme à l'autre. C'est une maladie chronique qu'il est difficile d'éradiquer. Chaque femme a son ressenti face à ses douleurs et ses symptômes.



lbh.lu/ks78i

La Clinique de l'Obésité du CHL nous a transmis des recettes santé



Des recettes santé à imprimer, cela vous tente? Et bien les voici... Pourquoi? Car bien manger est essentiel pour maintenir une bonne santé et prévenir de nombreuses maladies, y compris l'obésité. Une alimentation équilibrée, riche en nutriments et variée, permet à notre corps de fonctionner de manière optimale.



lbh.lu/8wsor

Cicplast Baume B5+ efficace dès le 1^{er} jour



Outre son centre thermal, *La Roche-Posay* vient juste de rénover la formule de son iconique produit de réparation, le Cicplast. Enrichi du nouvel ingrédient, le tribioma, de vitamine B5 et de madécassoside, il est prouvé que le Cicplast Baume B5+ accélère la réparation de la barrière cutanée et nourrit et protège la peau.



lbh.lu/sead0

Manger sainement est primordial



Adopter une alimentation saine est essentiel pour préserver notre santé. Ce que nous consommons, que ce soit en termes d'aliments ou de boissons, joue un rôle crucial dans la capacité de notre organisme à prévenir, combattre et se rétablir des infections.



lbh.lu/v7rtv

Offrez-vous une séance de ronronthérapie



Le chat est un thérapeute parfait! Il est prouvé que nos matous possèdent de vraies vertus thérapeutiques. Avez-vous entendu parler de la ronronthérapie? Un chat est un vrai compagnon, une jolie présence apaisante. Écouter ce doux ronron déclenche chez nous une production de sérotonine, l'hormone du bonheur.



lbh.lu/bwg2c

Fatigué de compter les moutons ?

Bio-Melatonine Complex Sublingual

- le juste dosage au juste moment
- pas d'accoutumance, ni de dépendance
- action naturelle

A prendre juste avant le coucher et laissez fondre lentement sous la langue.

Vous voulez tout savoir sur les compléments alimentaires à base scientifique ?

Scannez le code QR et inscrivez-vous.



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer: letzbehealthy.lu et cliquez sur la bannière Concours.
Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.
Date limite de participation: 31/05/25



lbh.lu/concours

Chaleur humaine

L'auteur

Serge Joncour est un écrivain et scénariste français. Il a publié une dizaine de romans entre 1998 et 2023.

L'ouvrage

En quelques semaines, du début du mois de janvier 2020 à la fin du mois de mars, le quotidien d'une famille française bascule en même temps que celui de l'humanité. Fuyant le confinement urbain, Vanessa, Caroline et Agathe se réfugient aux Bertranges, une ferme du Lot entre les collines et la rivière, où leurs parents vivent toujours. Les trois sœurs y retrouvent Alexandre, ce frère si rassurant avec qui elles sont pourtant en froid depuis quinze ans, ainsi que des animaux qui vont resserrer les liens du clan. Tandis que, du dérèglement climatique aux règlements de compte, des épidémies aux amours retrouvées, la nature reprend ses droits, ces hommes et ces femmes vivent un huis clos d'une rare intensité.

L'avis de la rédaction

Le style de Serge Joncour se distingue par une écriture fluide, intime et profonde, où il

explore les émotions et la psychologie de ses personnages. Il s'intéresse particulièrement aux thèmes de l'identité, des relations humaines, de la célébrité et des dilemmes existentiels.

Son écriture réaliste et parfois mélancolique capture les contradictions et les tensions de la vie moderne, tout en offrant une réflexion sur la société et la quête de sens.



Merci à notre partenaire la Librairie ALINÉA.



Les gagnants iront chercher leur cadeau à la librairie.

30 Rue des Capucins
1313 Ville-Haute Luxembourg
Tél.: +352 22 67 87

Gaz hilarant : Bien plus qu'une drogue pour faire la fête

- Le gaz hilarant comporte des risques pour la santé
- Contribue au réchauffement climatique
- Puissant gaz à effet de serre, environ 300 fois plus puissant que le CO₂
- Affecte la couche d'ozone



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



SDK Geliebte
Klimaschutz
SuperDrecksKesch[®]



www.sdk.lu





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




BIONEXT

Plus de 80 laboratoires
✓ répartis sur le territoire du Luxembourg




PICKEN DOHEEM

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



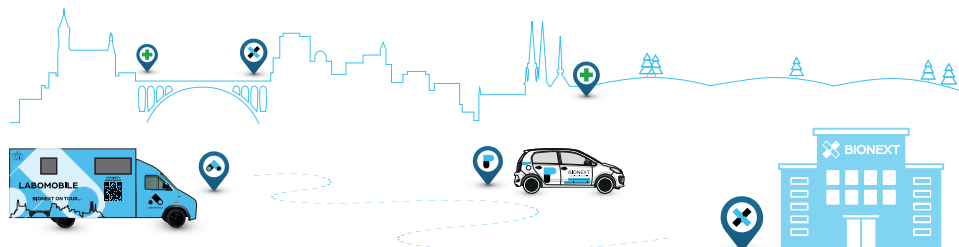

LABOMOBILE

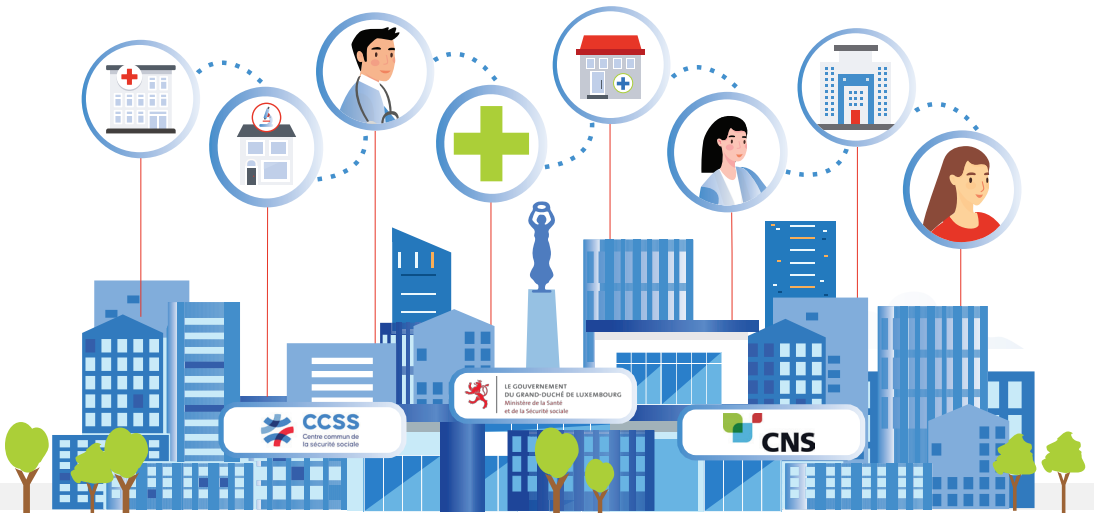
Le laboratoire d'analyses médicales qui vient à vous : BIONEXT on Tour
✓ accueil sans rendez-vous
✓ dans les communes partenaires




PHARMACIES

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





Les services eSanté, pour le partage des données de santé en toute sécurité

Grâce aux services de santé digitaux, tels que le DSP (Dossier de Soins Partagé) et le CVE (Carnet de Vaccination Electronique), les données de santé essentielles (résultats d'analyses de laboratoire, imagerie médicale, historique vaccinal, rapports médicaux, etc.) peuvent être partagées de façon sécurisée entre professionnels de santé, et entre les patients et leurs médecins.

Cela facilite le suivi et la coordination des soins de santé pour les professionnels qui prennent le patient en charge.

Pour utiliser ces services, il suffit d'activer votre compte eSanté sur notre portail www.esante.lu ou en utilisant le code QR en bas.

