

Letz be healthy

GRATUIT

Le printemps
dans votre
routine
beauté

Mars Bleu:
le dépistage du
cancer colorectal

PROFESSIONS DE SANTÉ

Un métier au
service de la vie

Massimiliano De Angelis,
coach d'exception



Daniela Collas
Directrice des Soins
au CHL

Digitalisation
Ambition formation !

Mais aussi nos conseils, nos recettes,
nos sorties, nos exclus web



Sophie Bruel
Le pharmacien, acteur
de votre santé

Interview
Troubles urinaires:
briser les tabous

LetzForm ASBL
Développement de compétences

PERSKINDOL



Nos programmes
d'études :



KINÉSITHÉRAPIE



**NUTRITION, FITNESS
ET SANTÉ**



**MANAGEMENT DU
SPORT**



**SCIENCES DU SPORT
ET DE L'EXERCICE**



OSTÉOPATHIE

FORMEZ-VOUS AUX MÉTIERS DE LA SANTÉ ET DU SPORT AU LUXEMBOURG

LUNEX est un établissement d'enseignement supérieur spécialisé dans la santé, le sport et le management.

Nos programmes sont enseignés 100% en anglais, avec une approche pratique et un suivi individualisé pour chaque étudiant.

Pour plus
d'informations :



Programmes
d'études
accrédités par :



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Recherche
et de l'Enseignement supérieur



Ceux qui soignent, ceux qui comptent

Le mois de mars marque toujours un tournant: les journées s'allongent, les bourgeons pointent le bout de leur nez, la lumière revient, et avec elle cette envie de renouveau, de mouvement, de prises de conscience. C'est aussi un mois profondément lié à la santé, dans toutes ses dimensions.

C'est donc avec une certaine évidence que nous avons choisi de placer les professions de santé au centre de cette édition. Parce qu'elles sont partout. Parce qu'elles sont indispensables. Et parce qu'elles méritent plus que des applaudissements ponctuels. Médecins, infirmiers, pharmaciens, soignants, acteurs de terrain ou de l'ombre: ces métiers sont des vocations, des engagements, parfois des combats, mais ils sont surtout le socle de notre système de soins.

Mars, c'est aussi Mars Bleu. Un mois pour parler santé masculine, dépistage du cancer colorectal, prévention. Un mois pour rappeler qu'oser se faire dépister, ce n'est pas une faiblesse, c'est une preuve de lucidité. Et parfois, un geste qui sauve.

Parce que la santé est un tout, ce numéro aborde aussi des enjeux majeurs comme l'obésité, l'alimentation et l'activité physique.

Informar, prévenir, accompagner: trois piliers essentiels pour une santé plus consciente et qui se construit chaque jour... *for sure*.

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.



6
Beauté
Le printemps s'invite dans
votre routine beauté



8
Professions de santé
Choisir un métier
au service de la vie



10
Vocation
Daniela Collas, Directrice des
Soins au Centre Hospitalier
de Luxembourg



12
Portrait
Massimiliano de Angelis,
un coach d'exception



14
Société
Sophie Bruel
Le pharmacien, acteur
clé de votre santé

Letzform **16**
Au coeur du soin

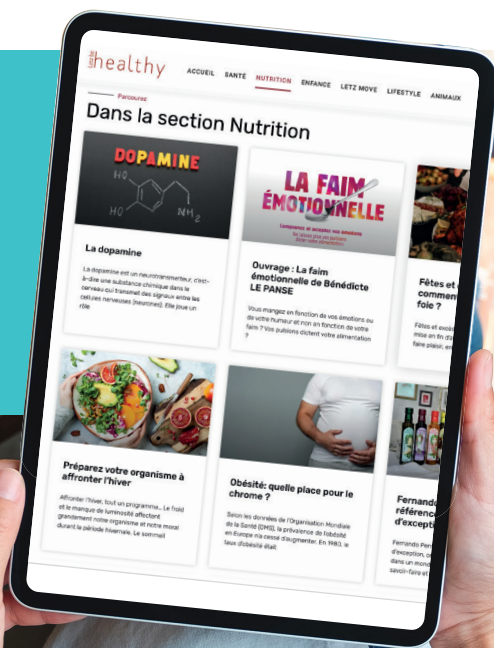
18
Conseils du mois
Arnica, tout le pouvoir de
l'arnica en un soin massant!

Letz be healthy

Votre magazine en ligne
Nouveautés... vidéos santé...
en interaction avec votre magazine



letzbehealthy.com





20

Prévention

Mars Bleu: le dépistage du cancer colorectal, un geste vital pour tous



22

Digitalisation

Ambition formation!



24

Interview

Dr Nathan Wirtzfeld
Troubles urinaires chez les hommes et les femmes: briser les tabous pour mieux prendre soin de sa santé



27

Recettes

- Galettes de légumes racines et pommes de terre
- Cookies vegan chocolat noisette



30

Nutrition

L'obésité touche de plus en plus de personnes: peut-on y remédier?



32

Pharmacie familiale

Après-piqûres: le must-have du printemps

34

Sortir

Ne manquez pas ces articles publiés sur notre site letzbehealthy.com, scannez le QR code et lisez...

65 ans pour les Labos Louis Widmer

Autobiographie de Sylvain Kastendeuch



lbh.lu/5nr0j

Fondée il y a 65 ans par Louis-Edouard et Louis-Max Widmer, la maison doit son succès à son expertise, sa passion pour l'innovation et son engagement envers la qualité.



lbh.lu/98u5q

Derrière le masque de Sylvain Kastendeuch révèle l'histoire d'un joueur fidèle, courageux et respecté, capitaine emblématique du FC Metz pendant près de vingt ans.

L'activité physique est essentielle

Vitaly-Fit, une salle d'exception



lbh.lu/6k0gr

L'activité physique doit faire partie de nos vies. Pour améliorer votre santé, perdre du poids ou simplement vous sentir mieux, bougez régulièrement !



lbh.lu/qktzl

Vitaly-Fit va au-delà d'une simple salle de sport: un lieu de vie où chaque séance devient un moment privilégié, alliant innovation, confort et performance.

Le printemps s'invite dans votre routine beauté

On adore le printemps!
Le soleil fait son grand retour,
les vacances s'invitent déjà
dans nos pensées et l'envie
de renouveau se fait sentir.



Sandrine Stauner-Facques

Les jours gris sont derrière nous, place à l'optimisme et à l'élan vers l'avant. Au programme, de nouveaux produits, deux nouvelles marques dans nos pages, des idées fraîches et de nouvelles envies à explorer...

Une innovation au cœur de la performance

On aime *Nuxe*, cette marque iconique, et son nouveau soin complet et polyvalent qui réunit tout ce dont la peau a besoin: la technologie exclusive ALFA [3R] plus efficace que le rétinol et issue de la recherche *Nuxe*, la niacinamide à 5% pour un teint uniforme et éclatant, et un SPF30 à large spectre qui protège des UVA, UVB et de la lumière bleue. Cette combinaison unique prévient, corrige et protège pour une peau visiblement plus lisse, tonique et homogène.



Les solutions Bioderma

N'utilisez pas n'importe quoi pour vous laver. *Bioderma* propose Atoderm crème de douche pour une hygiène quotidienne ultra-nourrissante et protectrice, qui nettoie la peau en douceur, la laisse hydratée et adoucie, durablement.

Pour les adeptes des douches, la marque a créé Atoderm gel douche, nettoyant douceur quotidien, sans savon, qui respecte la peau. Deux soins complémentaires signés *Bioderma*, pensés pour respecter, protéger et nourrir la peau jour après jour, sans compromis sur la douceur.



La routine contre l'acné hormonale

Même si l'acné est souvent associée à l'adolescence à cause des changements hormonaux, elle peut survenir à tout âge. On parle alors souvent d'acné adulte. Les causes peuvent varier selon l'âge, le sexe et c'est tout sauf une partie de plaisir!



Voici une routine à suivre contre l'acné hormonale selon les *Laboratoires Ducray*: nettoyer son visage ou/et son corps avec le gel nettoyant Keracnyl, puis appliquer Keracnyl sérum régulateur anti-imperfections. Ensuite, vous pouvez appliquer Keracnyl Mat qui est une crème séborégulatrice anti-brillance. Le soir, vous pouvez appliquer le même nettoyage que le matin et appliquer Keracnyl PP+, un soin anti-imperfections et anti-récurrence. Les deux soins sont hyper agréables, d'après les utilisateurs.

Nouvelle marque dans nos pages

Je suis ravie d'accueillir dans nos pages une nouvelle marque qui fait sensation dans le monde de la beauté: *Erborian*. Inspirée de la tradition coréenne et des rituels de soin du *K-Beauty*, cette marque allie innovation et ingrédients naturels pour offrir des produits qui prennent soin de votre peau au quotidien.

Erborian se distingue par sa capacité à allier efficacité, sensorialité et simplicité, pour que chaque geste beauté devienne un véritable moment de plaisir. À découvrir absolument pour celles et ceux qui souhaitent sublimer leur peau avec douceur et sophistication.

Voici l'icône soin teinté coréen: une crème avec des pigments qui se transforment. C'est un soin correcteur teinté

effet bonne mine et éclat qui se décline en 6 teintes. Cette CC Crème est vendue toutes les 12 secondes dans le monde!

Et voici ensuite le Super BB Concealer... un anticernes haute couvrance au fini naturel et qui réduit visiblement cernes et imperfections jour après jour. Il se décline en 8 teintes.



Et encore une...

Encore une nouvelle marque dans nos pages: *Même*. C'est une marque française de soins pensés pour les peaux fragilisées par les traitements anticancéreux. Des formules douces, naturelles et testées cliniquement, pour prendre soin de soi tout en préservant sa féminité. Une marque engagée, humaine et bienveillante.

La gamme est composée d'une base protectrice au silicium, un top coat au silicium et 28 couleurs de vernis au silicium, jusqu'à 83,5% biosourcés, vegans, adaptés aux personnes sous chimio ou autre traitement contre le cancer, comme aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi que d'un dissolvant 100% naturel, un soin ongles réparateur et cuticules et une solution fortifiante pour les ongles très abîmés.

Bien plus qu'une collection de couleurs, ces vernis à ongles sont de véritables soins protecteurs, pensés pour celles et ceux qui veulent allier esthétique, sécurité et efficacité. Après la fin des traitements, continuez cette routine manucure durant 6 mois jusqu'à l'arrêt complet des effets secondaires et le retour d'ongles sains. Voici une base lissante et deux vernis pour donner un peu de couleur dans la grisaille des soins... ●



Choisir un métier au service de la vie

Chaque jour, des professionnels de santé accompagnent, soutiennent et sauvent des vies. Infirmiers, aides-soignants, assistants en pharmacie ou accompagnants au quotidien... Ces métiers offrent bien plus qu'un emploi : une véritable mission humaine.



Sandrine Stauner-Facques

Travailler dans la santé n'est pas seulement exercer un métier, c'est s'engager auprès des autres et donner un vrai sens à son travail. Ces professions permettent de vivre des expériences humaines uniques, de relever des défis variés et de se sentir utile au quotidien. Pour ceux qui souhaitent évoluer dans un domaine dynamique et porteur, les métiers de la santé représentent une opportunité exceptionnelle et inspirante.

Pourquoi choisir un métier de la santé?

Choisir un métier de la santé, c'est avant tout choisir d'avoir un impact concret sur la vie des autres. Chaque jour, ces professionnels accompagnent, soutiennent et soignent, apportant un réel bien-être aux personnes qu'ils rencontrent. Ces métiers permettent de vivre des expériences humaines uniques tout en développant des compétences solides et recherchées. La diversité des missions offre la possibilité de trouver sa voie selon ses envies et ses aptitudes, que l'on privilégie le contact humain, l'aspect technique ou la polyvalence.

Des professions qui font la différence

L'aide-soignant accompagne les patients dans leur quotidien et veille à leur confort et bien-être, découvrant chaque jour la richesse des relations humaines.

L'infirmier assure les soins, le suivi et le soutien des patients tout en participant activement à leur santé et confort, combinant autonomie, responsabilités et relation humaine intense.

L'assistant en pharmacie prépare et délivre les médicaments, conseille les patients et joue un rôle clé dans la santé publique.

L'assistant d'accompagnement au quotidien aide les personnes âgées ou dépendantes à vivre de manière plus autonome et agréable, offrant une présence bienveillante et un soutien précieux.

Tous ces métiers apportent un véritable sens au travail quotidien et offrent des expériences riches et gratifiantes.

Les avantages de ces professions

Au-delà de l'impact humain, ces métiers offrent une stabilité de l'emploi et de nombreuses perspectives d'évolution. Les environnements de travail sont variés et permettent de découvrir des contextes différents allant des hôpitaux et maisons de retraite aux pharmacies et services de soins à domicile. Ces métiers sont accessibles aux jeunes qui débutent leur

“ Professions de santé : des métiers d'avenir qui recrutent. ”



parcours professionnel ainsi qu'aux adultes en reconversion. Ils permettent de se former tout en pratiquant grâce à des stages ou un accompagnement personnalisé et offrent la possibilité de progresser ou de se spécialiser au fil du temps.

Se former et se lancer

Pour savoir si ces professions correspondent à vos envies et compétences, il est possible de participer à des stages d'immersion ou de rencontrer des professionnels en exercice. Ces expériences permettent de comprendre le quotidien réel de ces métiers, leur diversité et la richesse des relations humaines qu'ils offrent. Se former à ces professions, c'est se donner l'opportunité d'un avenir solide et gratifiant.

Un avenir qui a du sens

Choisir un métier de la santé, c'est choisir d'aider, de grandir et de s'épanouir chaque jour. Que vous soyez jeune, en recherche de votre voie ou en reconversion, ces professions offrent un futur riche et inspirant. Travailler dans un domaine où votre engagement compte vraiment et où chaque journée est différente permet de construire un parcours professionnel épanouissant et motivant. La santé est bien plus qu'un métier, c'est une vocation qui transforme la vie des autres et également la vôtre. ●

Bota
podologie



Bien dans ses pieds bien dans son corps

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

Coussins élastiques en gel ou silicone avec argent

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

Emplâtres

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

Semelles

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

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



Daniela Collas, Directrice des Soins au Centre Hospitalier de Luxembourg

Pilier du système de santé, le personnel soignant relève chaque jour des défis majeurs: assurance de la qualité, sécurité, prises en charge complexes, charges mentale et physique et exigences croissantes. Au CHL, ces enjeux sont affrontés avec détermination et engagement.

Sandrine Stauner-Facques

Dans cet entretien, Daniela Collas, Directrice des Soins au CHL, évoque le recrutement, l'attractivité du métier et les perspectives pour les nouvelles générations souhaitant s'engager dans une profession porteuse de sens.

Daniela Collas

Daniela travaille au CHL depuis 2003 et a gravi les échelons avec brio. Elle siège également à la commission administrative du Secrétariat International des Infirmières et Infirmiers de l'Espace Francophone (SIDIEF) et dans d'autres instances internationales. Elle rappelle que, durant la pandémie, l'importance des métiers de santé a été reconnue, mais que cette reconnaissance n'a malheureusement pas perduré. Selon elle, en faisant de la santé une priorité nationale au Luxembourg, le système de soins pourra pleinement se développer et atteindre un niveau d'excellence.

Le rôle central du personnel soignant

Au CHL, comme dans d'autres hôpitaux, le personnel soignant est le cœur battant de l'hôpital. Il garantit la qualité, la sécurité et la continuité des soins, tout en veillant à l'humanité des prises en charge. Acteur clinique clé, il coordonne les équipes pluridisciplinaires et accompagne les patients dans le respect de leur dignité et de leurs droits. Il incarne les valeurs éthiques et humanistes du CHL et contribue à la recherche, l'innovation clinique et la formation des futurs professionnels.

“ Pilier du système de santé, le personnel soignant incarne chaque jour l'excellence, l'engagement et l'humanité. ”

Des défis multiples

Le métier évolue dans un contexte exigeant: vieillissement de la population, pathologies complexes, attentes croissantes des patients et exigences de qualité et sécurité. S'y ajoutent la complexification des soins, l'évolution des technologies et de l'intelligence artificielle, la santé mentale des soignants, ainsi que les enjeux liés à la diversité culturelle, à la collaboration entre générations et à la pénurie dans certaines spécialités.

Causes de la pénurie

Le Luxembourg fait face à un manque de diplômés locaux pour répondre aux besoins croissants. La forte dépendance aux travailleurs transfrontaliers (64% du personnel soignant au CHL) est problématique, car beaucoup retournent parfois travailler dans leur pays pour améliorer leur qualité de vie (trajets et stress). Les départs massifs à la retraite risquent aussi de fragiliser les équipes et la qualité des soins, car les nouvelles recrues, même formées, manquent encore d'expérience.

Solutions et initiatives

L'attractivité du CHL et du secteur des soins dépend des conditions de travail et des exigences croissantes en matière de compétences, de qualité et de sécurité. Ces professions, exigeantes physiquement et mentalement, avec des horaires souvent contraignants et une forte pression émotionnelle, restent toutefois des métiers exaltants et passionnants, porteurs de sens, même si elles peinent parfois à susciter la vocation chez les jeunes générations. C'est pourquoi, la revalorisation de la profession offre de nouvelles perspectives d'évolution et de reconnaissance.



Au CHL, on vise continuellement à alléger la charge administrative des soignants pour les ramener plus aux côtés des patients, par exemple par la mise en place d'une équipe pharmaceutico-logistique. La nouvelle génération de professionnels aspire à être pleinement impliquée dans les prises de décisions et les projets de soins. Cela appelle à un management participatif et un leadership transformationnel et à des organisations de soins plus flexibles, capables de s'adapter à leurs attentes. Des horaires modulables dans la mesure du possible sont mis en place, une écoute des professionnels et de véritables espaces de dialogue sont créés, comme par exemple le debriefing clinique, qui favorise le bien-être et la créativité.

Que fait le CHL?

Le CHL mène des campagnes de recrutement innovantes et ludiques, participe aux foires étudiantes et aux tables rondes scolaires. La politique de soins de Daniela s'inspire du modèle *Magnet Hospital*, fondé sur un leadership clinique et transformationnel fort, des soins d'excellence, une expérience patients

Le projet «Valeurs»

À sa prise de fonction de Directrice des Soins, Daniela a lancé le projet «*Faire vivre les Valeurs au CHL*»: respect, excellence, solidarité, partage des connaissances, intégrité, avec l'ajout de deux valeurs humaines que sont la reconnaissance et l'équilibre.

positive, le bien-être des soignants, l'assurance de la qualité et de la sécurité, mais surtout un socle de valeurs institutionnelles robuste. Le CHL réalise régulièrement des enquêtes sur la motivation et le bien-être, propose des formations innovantes, accepte les demandes d'ajustement des temps de travail et organise régulièrement des excursions et événements pour son personnel. Depuis deux ans, le CHL décerne chaque fin d'année des *Awards* pour récompenser le mérite au sein des différents départements: soins, médical et administratif-financier. ●

Massimiliano de Angelis, un coach d'exception

Depuis plus de 19 ans, Massimiliano De Angelis accompagne ses clients dans leur quête de bien-être. Diplômé Personal Trainer EREPS niveau 4 (EQF 4) et co-fondateur de Well By Nature, il allie expertise, curiosité et humilité pour guider chacun vers ses objectifs.

Sandrine Stauner-Facques

Massimiliano a fait de sa passion un métier. Formé dès 2007 aux techniques les plus pointues du fitness et du coaching fonctionnel, il cumule certifications internationales et expériences de terrain, de *Fitness First* à *Healthcity Luxembourg*. Cinquième dan de karaté et multiple champion national et international, il allie discipline martiale et approche globale du bien-être. Curieux et en quête de perfectionnement, il place apprentissage et humilité au cœur de sa pratique pour offrir le meilleur à ses élèves et clients.

Qui est Massimiliano?

Massimiliano De Angelis guide ses clients avec rigueur et adaptabilité, combinant sport, nutrition et progression douce pour un bien-être durable.

Ce qui le passionne

Sa passion, c'est accompagner ses clients pour optimiser leur santé en trouvant les solutions les mieux adaptées à chacun. Il prend en compte leurs objectifs, leur état de santé, leurs douleurs, leurs pathologies ou simplement leurs envies. Son rôle est de s'adapter à chaque personne et de proposer un accompagnement personnalisé, même lorsque cela représente un vrai défi.

Combiner sport et alimentation

Très souvent, Massimiliano commence par le mouvement avant d'aborder un seul aspect



de l'alimentation. Une fois que la personne a intégré ce premier changement dans sa vie et ses habitudes, il passe à l'élément suivant. On avance étape par étape pour ne pas tout bouleverser, car l'objectif est de créer des changements durables. Changer ses habitudes alimentaires est un vrai défi, et y aller en douceur permet d'éviter les rechutes. Ainsi, le client progresse semaine après semaine sur le plan physique, tandis que la nutrition est travaillée progressivement en parallèle.

Comment construire un programme efficace et durable?

Massimiliano commence par écouter toutes les demandes de ses clients et se renseigne sur leur état de santé et leurs traitements médicamenteux. Une prise de sang peut être demandée pour évaluer les niveaux de vitamines, minéraux et autres indicateurs essentiels. Ensuite, il procède à une analyse posturale pour identifier blocages et points à corriger, du bassin à la colonne et aux pieds. Côté alimentation, Massimiliano pose les bonnes questions pour pouvoir conseiller chaque personne de manière adaptée.

Conseils clés pour ceux qui souhaitent se mettre au sport et mieux manger

Dans la littérature scientifique, on observe en moyenne chez les adultes à partir de 40-50 ans une diminution de la masse musculaire de 0,5% à 1% par an, avec des taux plus élevés après 60-70 ans et chez les personnes sédentaires. La première chose à conseiller est le renforcement musculaire, qui constitue réellement la



Ne rien brusquer

On y va doucement lorsqu'on se remet au sport. Il est important de progresser étape par étape, que ce soit pour le renforcement musculaire ou l'entraînement cardiovasculaire. L'objectif n'est pas de se sentir épuisé ni d'avoir mal partout, mais simplement de ressentir un peu d'effort, sans exagération. Avancer progressivement permet au corps de s'adapter, et surtout d'éviter découragement et blessures.

base. Massimiliano recommande de le pratiquer avec des mouvements que l'on apprécie, pour que cela ne devienne pas ennuyeux. La deuxième étape importante est l'entraînement cardiovasculaire: marcher, faire du vélo, nager ou se promener, afin de travailler de manière rythmée le cœur, la circulation et la respiration. Il est essentiel de choisir des activités qui procurent du plaisir. Ces deux points sont indissociables.

Au niveau alimentaire

C'est le même principe. Il ne faut pas tout bouleverser d'un coup, sinon c'est perdu d'avance. Le secret de la réussite est la progression, même si cela prend du temps. Massimiliano précise aussi qu'il ne préconise aucun régime. ●

Massimiliano De Angelis

Sports & Life Style Coach - +32 494 38 22 82

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.

Le *pharmacien*, acteur clé de votre santé

Le pharmacien joue un rôle essentiel dans la santé des patients. Au-delà de la délivrance des médicaments, il conseille, accompagne et veille à la sécurité des traitements, en personnalisant ses recommandations et en collaborant étroitement avec les médecins pour garantir le meilleur suivi possible.



© Marion Dessard

Sandrine Stauner-Facques

Pour mieux comprendre ce rôle, nous avons rencontré Sophie Bruel, pharmacienne à la Direction de la Santé depuis 4 ans.

Diplômée de l'Université de Liège après cinq années d'études post-bac, elle a exercé en officine en Belgique et au Luxembourg, puis travaillé un an au centre de vaccination pendant la crise Covid, avant de rejoindre la Direction de la Santé. Elle partage aujourd'hui son expérience et ses conseils pratiques.

Comment le pharmacien aide-t-il les patients à mieux comprendre leur traitement et à éviter erreurs ou oublis?

Le pharmacien ne se limite pas à délivrer des boîtes de médicaments: ce n'est pas un vendeur. Il possède une véritable expertise et joue un rôle clé dans la protection de notre santé. Il prend le temps d'expliquer l'utilité de chaque médicament, la façon de le prendre et le moment approprié. Il s'assure également que le patient comprend parfaitement et qu'au-

cune interaction ou doublon ne compromet sa sécurité. Grâce à cela, le pharmacien propose des solutions concrètes pour que chaque patient suive correctement son traitement.

De quelle manière un pharmacien adapte-t-il ses conseils au profil unique de chaque patient?

Chaque patient est unique. Il est donc essentiel de prendre en compte son âge, ses pathologies, ses autres traitements, son mode de vie, ainsi que son niveau de compréhension.

Au Luxembourg, en raison de la diversité culturelle, le pharmacien adapte son langage et ses conseils pour qu'ils soient à la fois clairs, utiles et faciles à appliquer, tout en respectant les habitudes et contraintes de chacun.

Comment une discussion anodine au comptoir peut-elle révéler des difficultés plus profondes?

Lors d'une discussion, un patient peut révéler qu'il a décidé de lui-même de réduire ou d'espacer certains médicaments sans en parler à son médecin.

Le pharmacien est alors là pour rappeler qu'un médicament ne peut être efficace

“ Le pharmacien veille à votre sécurité et accompagne votre santé. ”

Le pharmacien: expertise, vigilance et humanité

Le pharmacien allie expertise et proximité pour accompagner chaque patient, sécuriser les traitements et rassurer au quotidien. Il adapte ses conseils à chacun et veille à prévenir les erreurs, jouant ainsi un rôle clé dans notre santé.

que s'il est pris régulièrement, même en l'absence de symptômes. Il explique l'intérêt du traitement, son fonctionnement, et peut rassurer le patient si nécessaire. Si besoin, il suggère également de consulter à nouveau le médecin.

Un exemple concret: une jeune fille venait régulièrement acheter la pilule du lendemain en officine. Sophie en a profité pour lui présenter le planning familial (avant que la pilule ne soit gratuite dans le pays).

Y a-t-il parfois des problèmes d'agressivité au comptoir?

C'est rare, mais oui, des tensions peuvent survenir au comptoir, avec des patients stressés ou confrontés à des situations difficiles. Dans ces moments, le pharmacien doit rester calme, respecter les règles et rassurer le patient.

Quel rôle joue le pharmacien pour sécuriser, rassurer et accompagner ses patients?

Ces compétences s'acquièrent sur le terrain et avec le temps. Le pharmacien est un professionnel de santé de proximité, accessible sans rendez-vous, à l'écoute et rassurant face aux inquiétudes.

Il sécurise les traitements en vérifiant doses, contre-indications et interactions, et signale les effets secondaires à la pharmacovigilance de la DPM (Division de la Pharmacie et des Médicaments) afin de noter cela dans une base de données dédiée à cela. ●



AU CŒUR DU SOIN : DES FORMATIONS ENGAGÉES POUR ACCOMPAGNER LA VIE

Dans un contexte où les métiers du soin évoluent rapidement et où les attentes en matière de qualité, de sécurité et de bien-être au travail sont de plus en plus fortes, la formation ne peut plus être standardisée.

C'est de ce constat qu'est née **LetzForm ASBL** : accompagner durablement les professionnels et les organisations dans le développement de compétences utiles, concrètes et directement applicables sur le terrain.

Historiquement spécialisée dans le secteur de la santé, LetzForm propose aujourd'hui une approche plus large que les formations réglementaires. L'association développe des parcours sur mesure qui combinent compétences techniques, accompagnement humain et développement personnel.

Parmi les thématiques proposées : **coaching professionnel, gestion du changement, job crafting, formations linguistiques adaptées au terrain**, ainsi que des programmes de **premiers secours**, y compris en **santé mentale**.

Cette approche globale permet à LetzForm de s'adresser aussi bien aux professionnels du médico-social qu'aux entreprises et au grand public, avec un objectif commun : renforcer les compétences tout en préservant l'équilibre et l'engagement des équipes.

« Nous ne formons pas pour cocher une case, mais pour créer un impact réel et durable », explique **Laura Defloraine**, responsable de LetzForm.

« Chaque programme est conçu à partir des besoins concrets des organisations et des personnes que nous accompagnons. »

En se positionnant comme un véritable partenaire de développement des compétences, LetzForm s'inscrit dans une vision à long terme : contribuer à des pratiques professionnelles plus sûres, des équipes plus engagées et des environnements de travail plus équilibrés.



Är Formatiounen zu Lëtzebuerg Vos Formations au Luxembourg



www.letzform.lu



info@letzform.lu



+352 20 71



Siège LetzForm ASBL • 1, Um Kläppchen L-5720 Aspelt

Arnicrème®

tout le pouvoir
de l'arnica en
un soin massant!



Utilisée en médecine depuis le 1^{er} siècle de notre ère, la plante Arnica montana est une bénédiction de la nature. Les Laboratoires Boiron utilisent la plante entière, fraîche et fleurie, riche en nombreux bienfaits naturels qui soutiennent le confort musculaire.

Les vertus de l'arnica en ont fait une des plantes médicinales les plus utilisées, notamment pour soulager les douleurs musculaires.

Parmi ses nombreuses propriétés, l'arnica est également souveraine pour atténuer la fatigue musculaire et les sensations de courbatures.

“ Utiliser la plante entière, fraîche et fleurie permet d'en tirer le maximum de propriétés. ”

Le saviez-vous?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît l'usage traditionnel de l'arnica en traitement local pour les douleurs et l'inflammation provoquées par des contusions mineures ainsi que pour le traitement local des inflammations, piqûres d'insectes et autres phlébites superficielles.

Les atouts de la plante fraîche, entière et fleurie

Pour l'ensemble de sa gamme à base d'arnica, les Laboratoires Boiron utilisent exclusivement de l'*Arnica montana* **entière, fraîche et fleurie**, afin de préserver au maximum ses vertus médicinales. Fraîche, la plante présente jusqu'à **deux fois plus de molécules actives** que l'extrait sec d'arnica¹. De la cueillette à la transformation, chaque étape du processus est soumise à des contrôles rigoureux, garantissant une qualité et une efficacité optimales.

Arnicrème

- Pour les personnes actives et sportives;
- Formule 100% naturelle, à base d'arnica biologique;
- Sans parabène, sans parfum, ne laisse pas de voile gras et ne dessèche pas la peau;
- Texture légère et fluide, idéale pour masser confortablement les zones sollicitées, même sur des zones étendues;
- Avec une efficacité prouvée².



Le massage sportif: un réflexe à adopter

Souvent associé aux sportifs de haut niveau, le massage sportif est en réalité bénéfique pour toute personne pratiquant une activité

physique, qu'elle soit occasionnelle ou régulière. En stimulant la circulation sanguine et lymphatique, le massage permet de détoxifier le muscle de l'acide lactique accumulé pendant l'effort. Il contribue ainsi à réduire la sensation de fatigue, à limiter les courbatures et à soutenir une récupération musculaire plus rapide après l'exercice.

Facilite la récupération physique, en association avec le massage

Grâce aux nombreuses propriétés de l'extrait d'*Arnica montana*, Arnicrème est indiqué en premier lieu pour soulager la fatigue et les raideurs musculaires, ainsi que les sensations de courbatures comparables à celles qui sont ressenties après un surmenage physique.

Arnicrème, idéal en massage, contribue à optimiser la récupération musculaire avant et après l'effort pour toutes les personnes ac-

tives, y compris les sportifs pratiquant une activité physique régulière ou occasionnelle. ●

Sources:

1. Duthen S, Gadéa A, Tremplat P, et al. Comparison of the Phytochemical Variation of Non-Volatile Metabolites within Mother Tinctures of Arnica montana Prepared from Fresh and Dried Whole Plant Using UHPLC-HRMS Fingerprinting and Chemometric Analysis. *Molecules*. 2022 Apr 24;27(9):2737.
2. Étude consommateurs de l'institut Mérieux Nutrisciences réalisée du 25 mars au 7 avril 2023: étude réalisée sur 121 personnes âgées de + de 18 ans dont la moyenne d'âge est de 49 ans sujets à des sensations de fatigue musculaire/courbatures après l'effort, divisés en 2 sous populations (adultes actifs dont 50% de sportifs avant et après un effort physique). Utilisation d'Arnicrème pendant 2 semaines au maximum 3 fois par jour.



Demandez conseil
à votre pharmacien



Yuka

Score Yuka 93/100*

*Lié à la présence d'une très faible quantité d'alcool provenant de la teinture mère.



Collecte de lunettes

En partenariat avec les opticiens et les centres de ressources

Donnez une seconde vie à vos lunettes ! La campagne *Brillen weltweit* collecte les lunettes usagées pour les redistribuer à des personnes dans le besoin à travers le monde, après contrôle, nettoyage et réparation.

Les lunettes et lunettes de soleil peuvent être déposées lors des **collectes mobiles de la SDK**, dans les **centres de ressources** ou auprès des **opticiens** participants.

Pour plus d'informations :

www.sdk.lu | www.brillenweltweit.de



SDK Geliebte
Klimaschutz
SuperDrecksKëscht®

f i s y i n www.sdk.lu



Mars Bleu: le dépistage du cancer colorectal, un geste vital pour tous

Mars Bleu est une campagne européenne qui vise à mettre en lumière l'importance d'un dépistage régulier du cancer colorectal, pratique trop souvent méconnue et parfois taboue.

Au Luxembourg, le Programme de Dépistage Organisé du Cancer Colorectal (PDOCCR), coordonné par la Direction de la santé en partenariat avec le laboratoire *BIONEXT*, constitue l'outil principal de cette prévention. Ce programme s'adresse aux personnes âgées de **45 à 74 ans** affiliées à la Caisse Nationale de Santé (CNS).

L'épidémiologie au Luxembourg: une maladie fréquente mais évitable

Au Luxembourg, le cancer colorectal représente l'une des pathologies oncologiques les plus courantes (2^{ème} cause de décès par cancer et parmi les 3 cancers les plus fréquents chez les hommes comme chez les femmes).

Chaque année, 300 à 400 nouveaux cas sont recensés d'après le Registre National du Cancer et la Fondation Cancer.

La mortalité liée à cette maladie diminue progressivement, notamment grâce aux progrès en matière de dépistage et de thérapeutique, mais elle reste significative.

Ces chiffres soulignent l'importance d'une prévention active, particulièrement chez les personnes de plus de 45 ans, car le risque augmente avec l'âge.

“ Le dépistage est d'autant plus important que ce cancer est souvent asymptomatique aux stades précoces. ”



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

Comprendre le cancer colorectal: une maladie souvent silencieuse

Le cancer colorectal se développe généralement à partir de polypes bénins qui évoluent lentement vers une forme maligne. Les symptômes incluent des saignements rectaux, des troubles du transit, des douleurs abdominales, une perte de poids inexpliquée ou une fatigue liée à une anémie. Toutefois, aux stades précoces, cette maladie est **fréquemment asymptomatique**: souvent, aucun signe visible n'apparaît avant une progression avancée, ce qui complique le diagnostic en l'absence de test biologique.

Les enjeux du dépistage: intervenir avant l'aggravation

Le dépistage précoce transforme radicalement les perspectives. **Lorsqu'il est détecté tôt**, le cancer colorectal est **guérissable dans 9 cas sur 10**. Cette détection permet d'intervenir avant que la maladie ne s'étende, souvent par une simple ablation de polypes lors d'une coloscopie, évitant ainsi des chirurgies complexes, chimiothérapies ou radiothérapies prolongées.

Le test de dépistage: simple, rapide et sans contrainte

Le dépistage du cancer colorectal repose sur la recherche de sang occulte dans les selles. Ce test se réalise entièrement à domicile, de



manière **indolore** et extrêmement aisée. En **moins de 5 minutes** vous aurez réalisé votre test! Sa haute sensibilité en fait un outil fiable et performant pour identifier les anomalies précoces.

En cas de résultat positif, pas de panique! D'autres causes que le cancer peuvent entraîner un saignement digestif. Dans ce cas, il est recommandé de consulter son médecin généraliste afin de discuter de l'utilité de réaliser des examens complémentaires, comme par exemple une coloscopie.

Obtenir votre kit de dépistage

À la réception de votre invitation envoyée par la Direction de la santé, vous pouvez obtenir votre kit de dépistage de plusieurs façons simples:

- via MyGuichet;
- en téléphonant au call-center *Bionext* au (+352) 27 321 888;
- directement dans les laboratoires *Bionext*;
- dans toutes les pharmacies luxembourgeoises.

Les non-résidents affiliés à la CNS ne reçoivent pas d'invitation mais peuvent s'inscrire auprès du Centre de Coordination des Programmes de Dépistage des Cancers pour en bénéficier.

Participer au dépistage offre une tranquillité d'esprit et multiplie les chances de guérison complète avec des traitements minimaux.

En conclusion, à l'occasion de Mars Bleu, prenez en charge votre santé, **faites-vous dépister et parlez-en autour de vous!** ●

Formoline L112 extra: une aide efficace pour perdre du poids

Formoline L112 extra 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 extra 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 extra, 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»





Ambition formation!

La formation continue des professionnels de santé est essentielle pour garantir des soins de qualité. Les métiers de la santé évoluent rapidement, notamment avec l'arrivée d'outils numériques dans la pratique quotidienne. Ces services digitaux peuvent améliorer le travail des soignants, mais leur adoption demande du temps et un accompagnement adapté. À l'Agence eSanté, nous avons développé un programme de formation pensé pour chaque public.

Chaque année, nous organisons plusieurs conférences pour les médecins dans différentes régions du Grand-Duché. Elles permettent de présenter les outils de l'Agence, comme le Dossier de Soins Partagé (DSP) ou le Carnet de Vaccination Électronique (CVE), ainsi que les nouveautés des services proposés et réglementaires. Nous proposons aussi des sessions mensuelles en petits groupes, les "Pack Premiers Pas". Elles rassemblent au maximum dix médecins et permettent une mise en pratique sur les outils digitaux mis à disposition. Initialement destinées aux médecins nouvellement installés, ces sessions sont désormais ouvertes à tous les médecins exerçant au Luxembourg. Ces rencontres favorisent également les échanges entre pairs et la remontée d'expériences du terrain.

Nous formons aussi d'autres professionnels de santé, comme les infirmiers et les aides-soignants. Plusieurs établissements de long séjour et réseaux de soins à domicile ont accueilli des séances de sensibilisation et de formation pour faciliter l'utilisation du DSP et d'autres outils numériques dans leur pratique quotidienne.

Notre action concerne également les futurs professionnels. Nous intervenons auprès des soignants en formation, par exemple lors de la Journée du futur soignant du 17 avril 2026. Cela s'est aussi fait par le passé auprès des

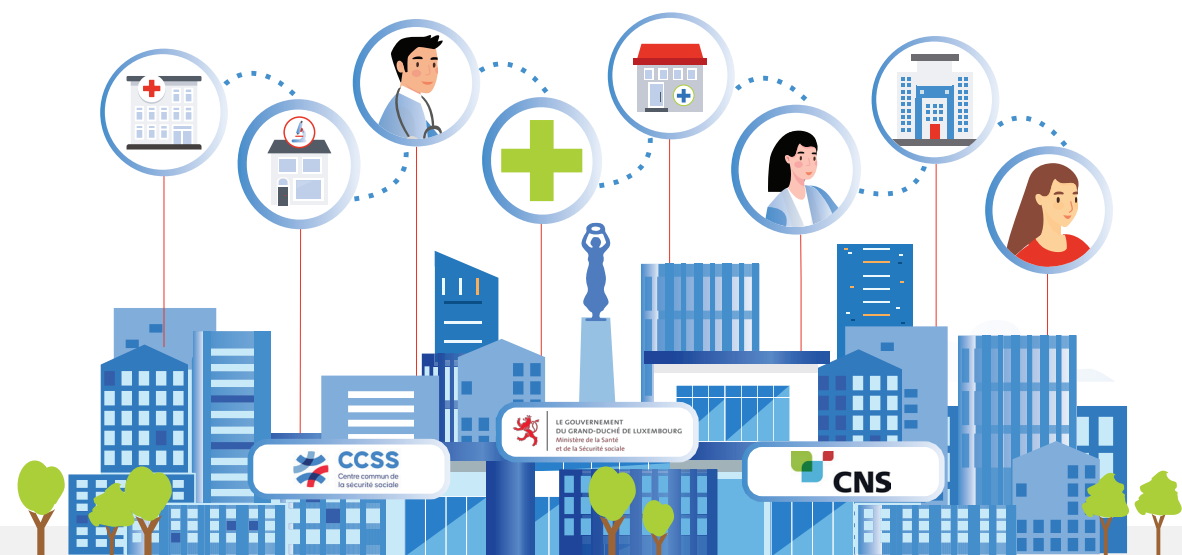
étudiants en médecine. L'objectif est de les sensibiliser aux usages numériques en santé et aux évolutions de leurs métiers, notamment en lien avec les changements réglementaires européens, comme l'Espace Européen des Données de Santé (EEDS).

Ce travail se poursuivra, s'intensifiera et s'étendra auprès d'un nombre encore plus grand de professions de santé avec l'arrivée d'une nouvelle version de notre plateforme eSanté, le DSP NG et la mise en œuvre du règlement EEDS en 2029.

Parce que les services de santé digitaux concernent chacun d'entre nous, l'Agence eSanté propose également des actions de formation destinées aux citoyens. Avec le DSP on tour, nous allons à la rencontre du public pour les aider à utiliser ces outils et renforcer leur autonomie au quotidien. ●



Accédez au calendrier complet de nos formations et réunions d'information



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.



Troubles urinaires chez les hommes et les femmes: briser les tabous pour mieux prendre soin de sa santé

L'inconfort urinaire fait partie de ces petits troubles du quotidien qui peuvent, à la longue, peser lourd sur la qualité de vie. Gênes, appréhensions, limitations dans les activités... autant de signaux qu'il ne faut pas ignorer.

Sandrine Stauner-Facques

Pour mieux comprendre les causes, les solutions et les avancées médicales dans ce domaine, nous avons rencontré le Dr Nathan Wirtzfeld, urologue au CHL. Dans cette session de questions-réponses, il nous éclaire sur ces difficultés encore trop souvent passées sous silence et sur les prises en charge possibles pour retrouver confort et sérénité.

Comment définiriez-vous le «confort urinaire» et pourquoi est-ce un sujet souvent tabou?

Le confort urinaire, c'est pouvoir uriner sans douleur, sans urgence ni fuites et sans être obligé d'aller trop souvent aux toilettes, de jour comme de nuit. Simple en apparence, cela a pourtant un impact énorme sur le quotidien.

C'est un sujet tabou, car intime. On y parle de vessie, de prostate ou de sexualité, et beaucoup hésitent à en discuter même avec leur médecin... alors qu'il existe des solutions. C'est dommage...

Quelles sont les principales différences hommes/femmes qui influencent la santé urinaire?

Les différences sont d'abord anatomiques:

- Chez la femme, l'urètre est plus court, ce qui favorise l'ascension des bactéries et explique la fréquence des infections urinaires;

- Chez l'homme, la prostate entoure l'urètre et grossit avec l'âge, ce qui peut gêner l'évacuation de la vessie: jet plus faible, réveils nocturnes, sensation de ne pas bien vider sa vessie.

Les différences sont aussi hormonales:

- Chez la femme, les œstrogènes protègent les tissus urinaires. À la ménopause, leur baisse rend la muqueuse urinaire plus fragile et sensible, favorisant infections et irritations;
- Chez l'homme, la testostérone, et en particulier sa transformation en dihydrotestostérone (DHT), favorise la croissance progressive de la prostate avec l'âge, ce qui peut provoquer des symptômes urinaires.

D'autres facteurs entrent également en jeu, comme les aspects mécaniques ou périnéaux:

- Chez la femme, la grossesse, l'accouchement et le post-partum sollicitent le périnée, ce qui peut provoquer des fuites urinaires ou un prolapsus (descente ou affaissement d'un organe);
- Chez l'homme, le périnée est généralement moins fragilisé, sauf dans certaines situations, comme par exemple après ablation de la prostate pour cancer.



Quel message essentiel aimeriez-vous transmettre au grand public sur la prise en charge de ces troubles?

Aucun trouble urinaire n'est normal, et il n'est pas nécessaire de les supporter en silence. Qu'il s'agisse de fuites, de brûlures ou d'une envie fréquente d'uriner, des solutions existent pour quasiment tous les symptômes. Plus la consultation est précoce, plus les mesures mises en place (qu'elles soient simples, comportementales ou médicales) sont efficaces et faciles à suivre. L'objectif principal est de retrouver un confort urinaire durable et de pouvoir profiter pleinement de son quotidien, sans gêne ni appréhension. N'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé: briser le tabou est le premier pas vers le soulagement.

@Paul.Foguenne

Quelles sont les troubles urinaires les plus fréquents que vous rencontrez en consultation?

- Chez la femme, les infections urinaires sont très fréquentes, ainsi que l'hyperactivité vésicale (envies urgentes et fréquentes d'uriner). Les fuites urinaires qui peuvent survenir à l'effort ou être liées à l'urgence sont également un motif fréquent en consultation;
- Chez l'homme, on rencontre surtout les troubles urinaires liés à la croissance de la prostate.

Les calculs urinaires et l'hématurie (présence de sang dans les urines, visible ou détectée à l'analyse) sont des motifs de consultation très réguliers et peuvent toucher les deux sexes.

Pourquoi les infections urinaires touchent-elles davantage les femmes?

L'anatomie joue un rôle clé: l'urètre féminin est cinq à six fois plus court que celui des hommes et se situe près du vagin et du périnée, ce qui facilite l'entrée des bactéries dans la vessie. La baisse des œstrogènes à la ménopause fragilise les tissus urinaires, les rapports sexuels et certains produits d'hygiène trop agressifs peuvent également favoriser les infections

urinaires en modifiant la flore vaginale, ce qui favorise la survie de bactéries responsables des infections urinaires (telles que *E. Coli*).

Quels symptômes liés à la prostate peuvent perturber le confort urinaire des hommes?

À partir de 50 ans, parfois un peu plus tôt, la prostate peut grossir, entraînant deux types de symptômes:

- Symptômes obstructifs: jet urinaire plus faible, nécessité de pousser pour uriner, sensation de ne pas vider complètement sa vessie;
- Symptômes irritatifs: envies fréquentes d'uriner pendant la journée (parfois toutes les heures), réveils nocturnes fréquents, urgences urinaires qui peuvent obliger à s'arrêter en voiture, par exemple.

Ces symptômes ne sont pas graves en soi, mais dès qu'ils commencent à gêner la vie quotidienne, il est conseillé de consulter un urologue.

Quels signaux doivent absolument amener à consulter un urologue?

Les signaux d'alerte à ne jamais négliger incluent la présence de sang dans les urines, les infections urinaires à répétition (trois par an ou deux sur six mois), les fuites urinaires, ainsi qu'un jet urinaire plus faible ou un blocage complet. Des douleurs lombaires peuvent également survenir, parfois liées à des calculs urinaires.

Quels examens simples permettent de poser rapidement un diagnostic?

Dans un premier temps, il est important de réaliser un bon examen clinique, complété par des examens simples que le médecin généraliste peut prescrire: analyse d'urine, prise de sang, échographie des reins et de la vessie. Ces examens permettent déjà au médecin généraliste de diagnostiquer et de prendre en charge une partie des pathologies urologiques les plus fréquentes. En cas d'orientation vers une consultation d'urologie, ils constituent une première étape du bilan et facilitent la suite de l'évaluation. Parmi les examens simples et accessibles en consultation d'urologie, on trouve

également la débitmétrie, qui mesure la force et la qualité du jet urinaire, et l'échographie de la vessie, qui permet d'évaluer le résidu post-mictionnel, c'est-à-dire la quantité d'urine restant dans la vessie après la miction. Si nécessaire, l'urologue peut réaliser une cystoscopie sous anesthésie locale: une petite caméra permet d'observer l'intérieur de la vessie de manière confortable pour le patient.

Quelles sont aujourd'hui les solutions les plus efficaces pour améliorer le confort urinaire?

Il existe de nombreux traitements, mais on commence toujours par des solutions simples, basées sur des mesures comportementales:

- Boire suffisamment d'eau sans excès;
- Éviter les irritants de la vessie comme l'alcool, le café, le thé ou les aliments très épicés;
- Ne pas se retenir trop longtemps d'uriner;
- Prévenir les troubles du transit intestinal (constipation ou diarrhée);
- Uriner après les rapports sexuels pour réduire le risque d'infections;
- Arrêter de fumer;
- La rééducation périnéale chez un kinésithérapeute est également très efficace;
- Des médicaments peuvent agir sur la prostate ou la vessie pour soulager les symptômes;
- Si les symptômes persistent, des options plus avancées sont possibles: injections de

“ Le confort urinaire, c'est uriner sans douleur, sans urgence et sans fuites - un essentiel trop souvent passé sous silence... ”



Botox dans la vessie ou neuromodulation du nerf tibial postérieur (petit bracelet porté à la cheville qui calme la vessie par stimulation électrique);

- En dernier recours et dans certaines indications bien précises, la chirurgie peut être envisagée: par exemple pour les hommes, chirurgie de l'adénome de prostate; pour les femmes, pose d'une bandelette sous-urétrale pour traiter les fuites urinaires à l'effort.

La rééducation périnéale est-elle une solution adaptée aux deux sexes?

Oui, absolument. La rééducation périnéale est utile aussi bien chez la femme que chez l'homme.

Chez la femme, elle aide à renforcer le périnée en cas de fuites urinaires, de sensations d'urgence, ou après les grossesses et l'accouchement, périodes où le périnée est naturellement plus fragilisé.

Chez l'homme, la rééducation est particulièrement bénéfique en cas de fuites urinaires, de troubles d'urgence ou après ablation chirurgicale de la prostate.

C'est une approche naturelle, non invasive, qui améliore significativement le contrôle urinaire et la qualité de vie. ●

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



RECETTES



GALETTES DE LÉGUMES RACINES

L'astuce de Sandrine:

Ajouter quelques graines de sésame ou de tournesol dans la pâte pour plus de croquant.



COOKIES VEGAN CHOCOLAT NOISETTE (inspirés de Johanna Le Pape)

L'astuce d'Anne:

Décorer avec du beurre de cacahuète à l'aide d'une poche à douille.



GALETTES DE LÉGUMES RACINES

Ingrédients (pour 4 personnes / 8 galettes)

- 2 belles carottes
- 1 panais
- 3 topinambours
- 1 œuf
- 3 c à s de farine (ou flocons d'avoine mixés)
- 2 c à s de persil frais haché
- 1 c à c de cumin en poudre
- ½ c à c de paprika doux
- Sel et poivre
- Huile d'olive pour la cuisson
- Yaourt nature pour accompagner

Mode de préparation

- Préparer les légumes: Éplucher carottes, panais et topinambour et les râper finement.
- Mélanger la pâte: Dans un grand bol, mélanger les légumes avec l'œuf, la farine (ou les flocons d'avoine), le persil, le cumin, le paprika, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Former les galettes: Prendre des portions de pâte et former des galettes d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Cuisson: Chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et cuire les galettes 3 à 4 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égoutter sur du papier absorbant.
- Servir: Déguster chaud, accompagné de yaourt nature, avec une petite salade verte.

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



COOKIES VEGAN CHOCOLAT NOISETTE

Ingrédients (pour 3 cookies)

- 25 g de margarine
- 18 g de sucre complet
- 14 g de noix de coco râpée
- 14 g de cacahuètes
- 15 g de fécule de maïs
- 1 g de levure chimique
- 13 g de poudre d'amandes
- 50 g de beurre de cacahuète
- 1 g de sel

Mode de préparation

- Mettre la margarine et le sucre complet dans un cul-de-poule et mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène. Ajouter la fécule de maïs, la poudre d'amandes, le beurre de cacahuète, la moitié de la poudre de coco, la levure et le sel.
- Concasser les cacahuètes à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Ajouter la moitié à la pâte et réserver le reste pour la décoration.
- Étaler la pâte entre deux feuilles de cuisson sur environ 3 mm d'épaisseur et réserver au froid à -18°C pendant 10 à 15 min.
- Découper 6 disques avec un emporte-pièce.
- Déposer une cuillère de beurre de cacahuète au centre de trois disques et recouvrir avec les trois disques restants.
- Parsemer les cookies de poudre de coco et d'éclats de cacahuètes, puis appuyer légèrement pour intégrer la décoration.
- Enfourner à 180°C pendant 12 min, puis laisser reposer 5 min à température ambiante sur une grille.

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...



carnetdesaveurs.com - [carnetdesaveurs](https://www.instagram.com/carnetdesaveurs)



fostprint **PLUS** + ginseng

Formule tout-en-un

Pour soutenir l'énergie, la concentration et l'immunité.

Une combinaison complète d'actifs naturels, de vitamines et d'acides aminés.
Ginseng contribue à un métabolisme énergétique normal et soutient les fonctions mentales.
Vitamine D contribue à le fonctionnement normal du système immunitaire.
Idéal en période de fatigue, de stress ou de besoins accrus, au quotidien.

- GINSENG
- GELÉE ROYALE
- PROPOLIS
- L-THÉANINE
- CARNITINE
- B-VITAMINES
- NADH



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

SoriaNatural®



REFLUX ACIDE ?

BRÛLURES D'ESTOMAC ?

SENSATION PERMANENTE
DE LOURDEURS D'ESTOMAC ?

ACIDITÉ GASTRIQUE
SOULAGEMENT
RAPIDE
PROTECTION
NATURELLE



recommandé par
93%
des utilisateurs *



Arôme menthe

ou



Arôme fruité

NOUVEAU

* Not S and Funk P. Online Befragung: Refl. within bei Sodbrennen. Pharmazeutische Zeitung 2023; 168 (43): 62-65

L'obésité touche de plus en plus de personnes: **peut-on y remédier?**

Le 4 mars, c'est la Journée mondiale de l'obésité. L'occasion de faire le point sur cette pandémie. Pourquoi cette maladie touche-t-elle de plus en plus de personnes? Peut-on en guérir? Pauline Piperato, diététicienne, livre des arguments de poids sur ce fait de société.

Sabrina Frohnhofner

Les chiffres parlent d'eux-mêmes: en France, plus de 8 millions de personnes sont considérées comme obèses, et au Luxembourg, 16,5% des adultes sont concernés d'après une enquête de 2019.

Le rapport de *State of health* de 2025 indique qu'un adulte sur quatre aux États-Unis est touché. «L'obésité est un sujet qui n'est pas tabou, estime Pauline Piperato, diététicienne à Thionville et à Esch-Belval. L'obésité est reconnue comme étant une maladie chronique mais ce n'est pas une fatalité.»

L'IMC n'est pas la seule référence

La référence a longtemps été l'indice de masse corporelle (IMC). «Au-delà de 25, on était considéré en surpoids; quand on dépasse le nombre 30, on parlait d'obésité. Désormais, le critère seul de l'IMC ne suffit plus. On prend en compte également le tour de taille.»

Chez l'homme il ne doit pas dépasser les 94 cm, chez la femme les 80 cm. «On vérifie aussi la masse grasse. Au-delà de 20% chez les messieurs et 30% chez les dames, on parle effec-

tivement d'obésité. Il faut prendre les trois critères en compte.»

Les raisons

L'origine de l'obésité est multifactorielle. «On travaille souvent assis, on prend la voiture. On marche peu.» Une donnée psychosociale n'est pas écartée. «Le niveau social joue beaucoup.» Ajoutez aussi un facteur émotionnel comme la dépression qui peut avoir des répercussions sur le corps. «On mange parfois pour oublier ou pour se reconforter.» Il est possible aussi de souffrir d'une maladie génétique, mais c'est assez rare. Le diabète gestationnel n'a pas de lien de cause à effet sur le surpoids d'un bébé.

Une certaine hérédité est à l'origine de cette pathologie, mais pas uniquement. «L'évolution est due à la sédentarité des personnes, mais aussi au manque d'exercices, sans oublier l'alimentation. Concrètement on mange trop et mal.»

Quels traitements existent?

«Il existe des injections qui sont préconisées contre le diabète et qui donnent de bons résultats sur la perte de poids. Mais c'est à prendre chaque semaine et un suivi diététique et médical est nécessaire, car dès qu'on arrête, on reprend

La clinique de l'obésité peut vous accompagner

La clinique de l'obésité du Centre Hospitalier de Luxembourg est située à la maison médicale sur le site CHL Eich. Elle a comme objectif d'améliorer la qualité de la prise en charge médicale du patient obèse pour mieux organiser son parcours s'il est candidat à la chirurgie, ou si le patient nécessite un suivi médico-diététique.

L'équipe pluridisciplinaire fonctionne sous la coordination d'une infirmière et se compose d'endocrinologues, diététiciens, psychiatres, psychologues, chirurgiens spécialisés en chirurgie bariatrique et autres spécialistes, selon les besoins spécifiques du patient.

les kilos.» La chirurgie est une option qui a fait ses preuves. «On réduit l'estomac.» Revoir son alimentation est indispensable. Optez pour une assiette plus équilibrée avec des légumes, des fibres, des protéines, des féculents. «Quant à l'activité physique, on peut aussi se contenter de marcher, de monter les escaliers. On ne se lance surtout pas dans une pratique inadaptée ou trop intense seul.»

Les conséquences peuvent être graves

Qui dit surpoids, voire obésité, dit aussi possibilité de développer d'autres maladies. *«Il existe un terrain à risques. On parle de cancers, de maladies cardiovasculaires, de diabète...»*

Toutefois, Pauline reste confiante. *«Je trouve que les mentalités évoluent, on a pris conscience de l'importance de mieux manger. Je conseille de faire des choses en famille, comme se balader, voire cuisiner ensemble. L'essentiel c'est de se bouger. Le problème de l'obésité et du poids en général doit être pris dans sa globalité. On évite de calculer les calories. Et surtout pour éviter les frustrations, on pense à se faire plaisir.»* L'idéal? *«Faire attention, un peu tous les jours, sans que cela ne soit trop drastique.».* ●



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

KAdermin Spray®, l'innovation pour la cicatrisation des plaies



**Protège les lésions
cutanées et
les écorchures**

- **Innovation**
- **Formule SCX brevetée**
SCX poudre (complexe à base de dioxyde de silice activé par des ions d'argent et de la chlorhexidine), kaolin, silice, hyaluronate de sodium. Agent propulseur: mélange butane-propane.
- **Eraflures, brûlures & autres lésions cutanées**
- **Spray poudre pour une meilleure protection**

KAdermin

Disponible en pharmacie

Après-piqûres: le must-have du printemps

Chenilles processionnaires, moustiques et autres bestioles aussi peu sympathiques que les punaises de lit? Sans oublier les orties et même les méduses.... Autant de bonnes raisons d'adopter Urtiflash Gel certifié bio, l'arme indispensable dans la pharmacie familiale pour combattre les démangeaisons et apaiser les piqûres ou sensations de brûlure.

S'appliquant directement sur les zones sensibilisées (boutons, rougeurs...), Urtiflash Gel est votre allié à l'arrivée des beaux jours, pour continuer à profiter sereinement du beau temps en extérieur, grâce à sa formule complète spécialement élaborée par les *Laboratoires Lehning* pour soulager et hydrater la peau:

- la propolis, pour purifier la peau et participer activement à la réparation des couches supérieures de l'épiderme;
- le calendula, utilisé pour ses vertus apaisantes en cas de démangeaisons;
- la camomille et le lierre terrestre, pour soulager les démangeaisons liées aux piqûres;
- l'aloë vera, pour ses bienfaits hydratants et calmants pour la peau;
- la menthe poivrée, qui apporte immédiatement une sensation de fraîcheur lors de l'application.

Le saviez-vous?

La propolis est un excellent antimicrobien, ce qui va aider à éviter une infection de la plaie associée au grattage.

L'extrait de lierre terrestre présent dans Urtiflash Gel est un actif breveté, aux propriétés apaisantes démontrées. Il peut notamment aider à réduire les démangeaisons et apaiser les peaux irritées.



Le conseil de «pro»

Appliquer plusieurs fois par jour Urtiflash Gel en massant légèrement sur la piqûre ou la zone irritée, préalablement lavée et séchée. Et pour un soulagement encore plus rapide, placer Urtiflash Gel au réfrigérateur.



Le trio de choc

Urtiflash Gel certifié bio fait partie du trio de *Lehning* pour la belle saison, des produits naturels et certifiés bio pour toute la famille, indispensables dans toute trousse à pharmacie qui se respecte, avec aussi...

- Calendula naturel crème certifiée bio: crème bio à forte teneur en calendula, à utiliser pour soulager coupures, crevasses, gerçures, irritations ou brûlures légères (coups de soleil). Un véritable soin nourrissant et réparateur pour les mains et le corps.
- Arnica naturel gel certifié bio: que ce soit en jouant, en tombant, en faisant du sport, un choc est vite arrivé. Pour vous ou votre enfant, appliquez une noisette de gel sur la zone sensible pour apaiser l'épiderme des petits et des grands. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

Treffpunkt Demenz

Loosst eis driwwer schwätzen

**Sie sind Angehörige(r) von
einem Menschen mit Demenz
und suchen lockeren und
persönlichen Austausch?
Seien Sie dabei beim
Treffpunkt Demenz!**

Frau Madelène Fasol erlebte
mit ihrem an Demenz erkrankten
Mann fünf unterschiedliche Phasen
und hat doch stets mit Zuversicht,
Kreativität und Humor alle möglichen
Herausforderungen gemeistert.



Im Jahr 2026 bietet das Info-Zenter Demenz den **Treffpunkt Demenz** an, einen Ort für Begegnung und Austausch in einem nicht öffentlichen Rahmen, wo Angehörige sich informieren und mit Lebensexpertin Madelène Fasol und anderen über ihre persönlichen Erfahrungen austauschen können.

- **2. März 2026**
- **15. Juni 2026**
- **14. September 2026**
- **2. November 2026**

von 15:00 bis 17:00

Für jeweils 6-8 Personen.

ErwuesseBildung (EwB)

**5, avenue Marie-Thérèse, L-2132,
Luxembourg**



Kostenlos mit vorheriger
Anmeldung:

info@demenz.lu / 26 47 00

Mögliche Sprachen : Luxemburgisch,
Deutsch, Englisch, Französisch und
Niederländisch



SORTIR



©Wahib Chehata

CONCERT

Ycare

Depuis plus de dix ans, Ycare évolue entre pop et chanson française, porté par une voix intense et sincère, qui captive et touche immédiatement. Auteur pour lui-même comme pour de grands artistes, il signe des titres pour Zaz, Nolwenn Leroy, Amel Bent, Garou ou encore Patrick Fiori.

Après *Des millions d'années* et l'album de duos *Nos futurs*, il clôture 2024 avec le roman *Tout le monde naît avec des ailes* et le single *Le Fou et le Roi*, adaptation vibrante de *Viva la Vida* de Coldplay. Sa voix y transmet un message fort de résilience, de lumière et d'humanité.

Ne manquez pas ce rendez-vous live exceptionnel!

Samedi 4 avril à 20h30 au CHAPITO du Casino 2000 - Ouverture des portes à 19h30 - Tarif: 32€ - casino2000.lu

EXPO

Beetween Then and Now

L'artiste Sud-Africain Igshaan Adams explore le textile, la sculpture et la performance, transformant des matériaux quotidiens du Cap en méditations sur l'appartenance collective, la résilience et le *care*. *Igshaan Adams: Between Then and Now* présente tapisseries monumentales, sculptures suspendues et installations immersives, nourries de ses souvenirs de l'apartheid

©Mario Todeschini



et explorant le potentiel de guérison du mouvement et de la danse. L'exposition inclut aussi des échantillons textiles de son atelier, que le public peut toucher. Par sa pratique collaborative, Adams affirme l'art comme vecteur de connexion et de soin. Avec plus de 60 œuvres, cette rétrospective organisée par le Mudam et *The Hepworth Wakefield* constitue la plus vaste présentation à ce jour de son travail.

Au Mudam Luxembourg jusqu'au 23 août - mudam.lu

SPORT

L'ING Night Marathon Luxembourg 2026

L'ING Night Marathon Luxembourg est un grand rendez-vous sportif qui fait vibrer la capitale chaque année. Près de 17.000 participants s'élancent sur les différentes distances, chacun avec son propre défi en tête. L'événement est autant une célébration de la performance individuelle qu'un moment de convivialité pour tous les amoureux de la course.

Accessible et très appréciée, la distance du semi-marathon séduit aussi bien les coureurs débutants que les plus expérimentés. Avec des participants venus de plus de 40 pays, l'événement incarne un bel esprit de partage, de diversité et de bien-être, dans une ambiance unique et fédératrice.

Samedi 16 mai 2026 - ing-night-marathon.lu



PROGRAMME DE DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER COLORECTAL

9 cancers sur 10 se guérissent s'ils sont détectés tôt



UN TEST SIMPLE POUR SAUVER DES VIES

Qui est concerné par le dépistage ?

- ✓ Femmes et hommes entre **45 et 74 ans**
- ✓ **Résidents** et **non-résidents**, affiliés à la CNS

Un test simple et rapide

- ✓ Basé sur la recherche de **sang dans les selles**
- ✓ **Indolore** et réalisé en moins de 5 minutes
- ✓ **Recueil effectué à domicile**
- ✓ À effectuer tous les **deux ans**

**Vous avez reçu une invitation au dépistage
de la part de la Direction de la santé ?**

✓ **Récupérez votre kit** ✓ **Faites le test**

Des questions sur votre kit ou sur le test ?

Visitez bionext.lu/pdoccr ou scannez ce QR CODE



PORTES OUVERTES

- Des formations de qualité intégrant des méthodes pédagogiques innovantes
- Des professions valorisantes au service des autres
- De nombreuses perspectives professionnelles intéressantes et un emploi assuré



Nos formations:

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

21.03.2026 à partir
de 08h30

ENSA - SIELUX
2, Place Thomas Edison
L-1483 Strassen



www.ensa.lu



+352 26 32 41 333 / 306