

# Health Bells

Juin 2023

Meng Gesondheet an ech

ALLERGIES

## « Restez attentifs à vos symptômes ! »

Entretien avec le Pr Dr Patrick Koch,  
dermatologue et allergologue aux HRS.

ALLERGIES

## « Les manifestations allergiques en constante augmentation depuis les années 1970 »

Entretien avec le Dr Marion Chasseriaud,  
pneumologue aux HRS.

PSYCHOLOGIE

## « Comment gérer le stress ? »





# VERWIRRUNG EMOTIONEN DEMENZ

Das Info-Zenter Demenz  
ist für Sie da.

Tel. 26 47 00  
info@demenz.lu  
www.demenz.lu



Info-Zenter Demenz  
14a, rue des Bains  
L-1212 Luxembourg



## ÉDITO



Marc Glesener

Rédacteur responsable  
Administrateur délégué Santé Services S.A.

### De plus en plus sensibles

**S**elon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), une personne sur deux sera allergique dans quelques années. En effet, l'allergie est aujourd'hui au niveau mondial en 4<sup>ème</sup> place dans le classement des maladies les plus fréquentes, derrière le cancer, les maladies cardiovasculaires et le sida. Doit-on parler de « mal du siècle » ou d'« évolution inéluctable de notre système immunitaire » ? Réchauffement climatique, mode de vie ou encore pollution sont-ils les seuls responsables de l'explosion de cette maladie ? Peut-on inverser la tendance, agir sur ces allergies ?

Dans ce numéro de « Health Bells », nous nous concentrons sur les causes et les traitements des différents types d'allergies, nous répondons aux différentes idées reçues sur le sujet et nous partageons quelques conseils prodigués par nos professionnels de la Santé. Il convient de noter que la fréquence des maladies allergiques a fortement augmenté depuis les années 1970 dans les pays occidentaux ; le Luxembourg ne faisant pas d'exception.

*Comme toujours, nous vous souhaitons une bonne lecture.*

### Leiden mit Breitenwirkung

**D**ie Häufigkeit von allergischen Erkrankungen hat seit den 1970-er Jahren in den westlichen Ländern stark zugenommen; Luxemburg ist hier keine Ausnahme.

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird in einigen Jahren jeder zweite Mensch von einer Allergie betroffen sein. Tatsächlich steht die Allergie als solches heute weltweit auf Platz 4 der häufigsten Krankheiten, hinter Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und AIDS.

Ist es die „Krankheit des Jahrhunderts“ oder eher eine „unausweichliche Entwicklung unseres Immunsystems“? Sind Klimawandel, Lebensstil oder auch Umweltverschmutzung allein für die explosionsartige Ausbreitung dieser Krankheit(en) verantwortlich? Kann man den Trend umkehren und etwas gegen Allergien tun?

In dieser Ausgabe von „Health Bells“ konzentrieren wir uns auf die Ursachen und Behandlungen der verschiedenen Allergietypen, gehen auf die verschiedenen Missverständnisse zu diesem Thema ein und teilen einige Ratschläge unserer Gesundheitsexperten mit Ihnen.

*Wir wünschen Ihnen, wie immer, eine gute und informative Lektüre.*

## SOMMAIRE

DANS CE NUMÉRO / IN DIESER AUSGABE

**SANTÉ**  
Actualités..... 04-05



**DOSSIER THÉMATIQUE**  
Les allergies..... 06-20



**INTERVIEW**  
Les allergies :  
« Restez attentifs à  
vos symptômes ! »..... 10-12

**UN PRODUIT - UNE RECETTE**  
L'asperge..... 22-23



**MEDICAL NEWS**  
Innovativer Partner im  
lebenslangen Lernprozess  
des Chirurgen/Intelligence  
artificielle et chirurgie du  
rachis/Participation des  
Hôpitaux Robert Schuman  
(HRS) au projet de  
recherche RESOS..... 24-26

**INFOS**  
Urgences et Agenda..... 28-30



100%  
news

LE SAVIEZ-VOUS?



**RELAIS POUR LA VIE  
Les HRS remportent le Trophée  
de l'Espoir**

Pour la seconde année consécutive, les Hôpitaux Robert Schuman ont remporté le Trophée de l'Espoir de la catégorie "Professions de Santé", dans le cadre du Relais pour la vie organisé par la Fondation Cancer. Les deux équipes des HRS (une en présentiel et une connectée) ont récolté la somme de 5.720 €. Les fonds permettront d'aider la Fondation Cancer dans ses missions : sauver des vies, prévenir des cancers et aider des personnes touchées par la maladie. Les HRS remercient vivement tous ses collaborateurs pour leur active participation, ainsi que tous ceux et celles qui ont soutenu ses équipes par leurs dons.

Pour faire un don, rendez-vous sur [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu).



**MRT-UNTERSUCHUNGEN  
Wartezeiten  
durch zusätzliche  
Öffnungen reduzieren**

Die Krankenhausföderation FHL, Gesundheitsministerin Paulette Lenert und der Minister für Soziale Sicherheit, Claude Haagen, haben gemeinsam vereinbart, die in den vier Krankenhäusern des Landes verfügbaren MRT-Geräte (IRM) an den Wochenenden zu bestimmten Zeiten für Untersuchungen zu öffnen. Ziel ist es, Wartezeiten zu reduzieren.

Hier die neuen Öffnungszeiten am Wochenende, wie sie seit Juni gelten (je nach Krankenhaus werden ein bis drei Geräte eingesetzt) :

**Centre Hospitalier du Nord (CHdN):**  
samstags von 7 bis 15 Uhr;

**Centre Hospitalier du Luxembourg (CHL):**  
samstags von 8 bis 16 Uhr;

**Centre hospitalier Emile Mayrisch (CHEM):**  
samstags und sonntags jeweils  
von 8 bis 16 Uhr;

**Hôpitaux Robert Schuman (HRS):**  
samstags von 8 bis 12 Uhr (Kirchberg).



**RECHERHCHE  
Le Dr José Batista  
da Costa devient  
clinicien-chercheur**

La recherche clinique, avec le patient comme centre d'intérêt, est au cœur des Hôpitaux Robert Schuman (HRS).

Dans ce contexte, la cellule de recherche clinique (unité supervisée et financée par la Fondation des Hôpitaux Robert Schuman) a aujourd'hui le plaisir de vous annoncer que le Dr José Batista da Costa, urologue HRS, a reçu un avis favorable du ministère de la Santé quant à sa candidature en tant que « chercheur clinicien » pour mener à bien son projet de recherche : « Molecular Profiling of Bladder and Prostate Cancer (MP-BPC): prospective cohort using tissue, blood and urinary samples in Luxembourg ».

**„WOU DEET ET WÉI?“  
Das Buch**



Die Idee zu diesem Buch entstand beim Dreh von „Wou deet et wéi?“, der medizinischen Serie, deren erste Staffel 2021 und 2022 von RTL Télé ausgestrahlt wurde.

Der Gedanke an eine RTL-Serie kam vor gut zwei Jahren beim Umzug ins neue Zitha-Gebäude. Im Keller, besser gesagt den Katakomben des bekannten „Garer“ Spitals, stießen wir auf eine ganze Reihe historischer Geräte, darunter heute recht skurril anmutende medizinische Instrumente.

**Was wurde damals mit ihnen gemacht?  
Wodurch wurden sie ersetzt?  
Wie wird heute therapiert?  
Was bringt die Zukunft in der Medizin?  
Alles Fragen, denen Experten in diesem Buch auf den Grund gehen.**

Ab jetzt erhältlich!



**DERMATOLOGIE - BODY MAPPING  
Objectif : Dépistage le plus précoce  
possible du cancer de la peau**

La technologie de pointe de Body Mapping sert au diagnostic précoce:

- du mélanome malin,
- des naevi dysplasiques et
- des tumeurs malignes non mélanocytaires de la peau

au moyen d'un système d'analyse morphologique assisté par intelligence

artificielle qui rend le diagnostic plus précoce et plus précis. Ceci permettra de poser plus précisément une indication opératoire ou de surveillance rapprochée de la ou des lésions visualisées.

**EIN GARANT FÜR QUALITÄT UND SICHERHEIT  
HRS sind von der Canada International  
Accreditation (ACI) Goldniveau zertifiziert**



Die „Accreditation Canada International“ (ACI) ist eine unabhängige externe Organisation, die Gesundheitsdienstleistungen auf der Grundlage international anerkannter Standards bewertet. ACI ist die Akkreditierungsstelle mit der größten internationalen Reichweite: 7 000 Gesundheitseinrichtungen auf fünf Kontinenten wurden bereits von ACI akkreditiert. ACI hat nun die HRS, als ersten luxemburgischen Krankenträger, in die Kategorie Gold eingestuft.

Während des Akkreditierungsbesuchs im März 2023 sammelten die ACI-Auditoren zahlreiche Informationen, um die Praktiken des HRS und seiner Abteilungen zu bewerten, wie z. B. die Zugänglichkeit der Pflege, das Medikamentenmanagement, die Infektionsprävention und die Einbezie-

hung der Nutzer und ihrer Angehörigen in die Pflege.

Als kontinuierlicher Verbesserungsprozess unterstreicht die Akkreditierung das Bestreben der HRS, die Qualität der Patientenversorgung kontinuierlich zu steigern und den Mitarbeitern ein qualitativ hochwertiges Arbeitsumfeld zu bieten.

„Wir sind besonders stolz auf diese internationale Anerkennung, die die Arbeit aller unserer Mitarbeiter würdigt, seien es Krankenpfleger, Ärzte, Apotheker, Verwaltungsangestellte oder technische Mitarbeiter“, erklärt Georges Heirendt, Präsident der Hôpitaux Robert Schuman S.A..

„Die Umsetzung dieses Prozesses hat uns viel Energie gekostet, da er die gesamte Organisation von der ersten bis zur letzten Ebene betrifft. Die Akkreditierung war für die HRS ein unglaublicher Motor für die Integration von Teams und Abteilungen. Die Einbindung aller Akteure vor Ort in den Prozess hat es ermöglicht, die Herausforderung zu meistern“, so der HRS-Generaldirektor, Dr. Marc Berna.



**PREMIÈRE ÉDITION  
DE LA « HEALTHCARE  
WEEK LUXEMBOURG »  
Un rendez-vous  
majeur pour  
le secteur  
de la Santé  
de la Grande  
Région**



La première édition de la « Healthcare Week Luxembourg » se tiendra du 20 au 22 septembre 2023 à Luxexpo The Box, à Luxembourg.

Organisé sur l'initiative de la Fédération des hôpitaux luxembourgeois en partenariat avec l'agence événementielle Quinze Mai, cet événement transfrontalier sera dédié aux échanges et aux actions à mener pour renforcer notre système de santé.

Avec un potentiel inégalé de développer les relations nationales et transfrontalières, il promet d'être un événement marquant pour le monde de la Santé, une plateforme nouvelle pour stimuler des échanges réguliers et structurés, découvrir des expositions, assister à des conférences, des tables rondes et des ateliers au cours desquels des experts internationaux issus du milieu de la Santé interviendront.

Il s'adresse aux professionnels de la Santé, de la recherche et de l'innovation technologique, de l'éducation et de l'économie, ainsi qu'à tous les représentants des institutions étatiques, professionnelles ou sociales et au grand public informé.

Plus d'infos sur [www.hwl.lu](http://www.hwl.lu)



# Vrai ou faux sur les allergies

Entretien avec le Dr Isabelle Weber, médecin dermatologue aux Hôpitaux Robert Schuman.

INTERVIEW : ALIZÉE VILLANCE

## Une personne allergique devra subir son allergie toute sa vie.

**FAUX.** Bien que le terrain allergique ou la prédisposition aux allergies ne peuvent être modifiés, les médicaments (antihistaminiques, bronchodilatateurs, corticoïdes), l'éviction de l'allergène et la désensibilisation permettent de réduire la fréquence et l'intensité des symptômes, voire même de guérir une allergie. Certaines allergies alimentaires disparaissent ou s'améliorent spontanément. En revanche, les allergies respiratoires ont plus tendance à persister. La notion de « marche allergique » est à connaître : la maladie peut changer de forme au cours du temps ou s'associer à d'autres réactions allergiques.

## Il est possible de se désensibiliser soi-même à une allergie.

**VRAI.** Une désensibilisation par voie orale sous forme de gouttes ou comprimés déposés sous la langue existe et est possible pour certaines allergies (bouleau, graminées, acariens). Cela peut être aussi envisagé au cas par cas en cas d'allergie à certains aliments selon un principe similaire. L'indication à une désensibilisation se pose toujours par un médecin, après des examens allergologiques et se fait toujours sous surveillance médicale car il y a un risque de réaction éventuellement grave.

## On peut être allergique au froid.

**FAUX.** Il ne s'agit pas d'une allergie, mais d'une urticaire physique secondaire à l'exposition au froid. Elle peut être déclenchée par le fait d'être à l'extérieur par une journée froide, de sauter dans une piscine ou un lac froid ou même de consommer des aliments et boissons froids. La température d'exposition qui déclenche les lésions est variable d'un patient à l'autre et peut conduire à une éruption cutanée caractérisée par des démangeaisons, rougeurs et gonflements sur les zones cutanées exposées au froid.

## L'allergie n'est pas une maladie.

**FAUX.** L'allergie est une vraie maladie et se manifeste sous différentes formes. La réaction peut être modérée mais rarement grave. Les allergies peuvent néanmoins fortement impacter la qualité de

vie du patient (sommeil, loisirs, travail). Certaines manifestations allergiques, comme le choc anaphylactique, peuvent être mortelles.

## Pour ne donner que quelques exemples

- Une allergie saisonnière au pollen peut donner une rhino-conjonctivite, une obstruction nasale, un asthme ;
- Une allergie alimentaire peut donner une éruption cutanée, un choc anaphylactique, des troubles digestifs ;
- Une allergie au venin d'hyménoptères (guêpes, abeilles) peut donner une éruption, un choc anaphylactique ;
- Une allergie médicamenteuse peut donner une éruption cutanée, un choc anaphylactique, des atteintes d'organes graves.

## L'allergie survient seulement pendant l'enfance.

**FAUX.** La majorité des allergies apparaissent pendant l'enfance, mais une allergie peut néanmoins survenir à tout âge.

## On peut développer une allergie aux poils de chats et chiens en fonction de leur race.

**VRAI ET FAUX.** Les réactions allergiques aux chats sont plus fréquentes que celles aux chiens. La raison de cette différence n'a pas encore été déterminée. Toutes les races de chat produisent des allergènes félins, bien qu'en quantités différentes. L'allergène se trouve surtout dans la salive, l'urine et les larmes. Lors de sa toilette, le chat répand l'allergène sur son pelage. L'allergie n'est donc pas due aux poils de chats. Les principaux allergènes canins se trouvent surtout

dans le pelage et la salive et leur charge varie en fonction de la race. D'une manière générale, les chiens à poils courts produisent plus d'allergènes que ceux à poils longs. Rien n'indique actuellement qu'une race de chien ou de chat soit clairement hypoallergénique et puisse donc être recommandée aux personnes allergiques. Comme les autres allergènes aéroportés, les allergènes animaux domestiques peuvent être présents dans l'air ou la poussière de manière prolongée (jusqu'à plusieurs mois pour le chat). Les personnes sensibles peuvent donc réagir sans qu'un animal ne soit présent dans la pièce.

## La pollution a augmenté le taux d'allergies ces dernières années.

**VRAI.** Cela vaut notamment pour les allergies liées aux pneumo-allergènes. L'exposition à la pollution et aux particules fines semble augmenter le nombre de maladies chroniques respiratoires et les allergies respiratoires.

## Il n'y a pas de conséquences graves si l'allergie n'est pas traitée.

**VRAI ET FAUX.** Le traitement allergique repose sur 3 piliers :

1. L'éviction de l'allergène (supprimer ou réduire l'exposition à l'allergène)
2. Un traitement médicamenteux symptomatique
3. Désensibilisation dans certains cas, qui rend la personne tolérante à l'allergène.

Chez des personnes ayant un terrain allergique, on peut dans certains cas observer une aggravation progressive des symptômes (marche atopique ou allergique). Une allergie saisonnière banale débutant par une rhino-conjonctivite, peut selon les cas évoluer vers un asthme allergique sévère. De même pour les allergies alimentaires, médicamenteuses ou aux venins d'hyménoptères sévères, une réexposition peut conduire à une réaction grave à moindre dose.

## Les symptômes de l'allergie sont toujours évidents.

**FAUX.** Dans certains cas les symptômes sont discrets ou inconstants après l'exposition à l'allergène. Des tests allergologiques permettent dans la majorité des cas de poser le diagnostic d'allergie.

# Die Hornhautspende

Das Thema Hornhautspende: Was uns alle angeht oder angehen könnte.

BERNHARD CANDELS, LEITER DER INTENSIVSTATION

- Hornhauttrübung,
- chronische Hornhautentzündung (z. B. durch Infektionen oder Automimmunerkrankungen).

## Organ- und Gewebentnahme: kein Tabuthema

Die Tabuisierung des Themas Tod und Organentnahme macht es Patienten und Angehörigen oft schwer, sich zu einer klaren Position durchzuringen. Ebenso werden häufig mangelnde Aufklärung und fehlerhaftes Wissen ins Feld geführt.

Wichtig ist, dass dem Verstorbenen niemals das ganze Auge, sondern lediglich die äußere Schicht des Auges (Hornhaut, frz. Cornea) entnommen wird. Auch wird die Entnahme so durchgeführt, dass von dem Eingriff danach nichts zu sehen ist. In der Ausbildung der die Entnahme durchführenden Personen wird besonderer Wert auf diesen Aspekt gelegt.

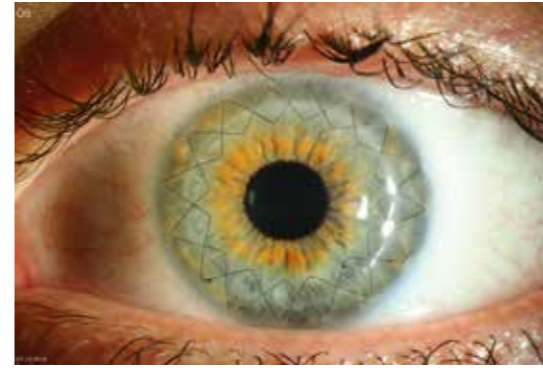
## Geschichte der Hornhautspende in den HRS

Seit über zehn Jahren arbeiten die HRS im Bereich der Hornhautspende eng zusammen mit der Universitäts-Augenklinik und Hornhautbank in Homburg. Einer unserer Kollegen wurde vor Jahren an beiden Augen hornhauttransplantiert und erfuhr hierdurch eine Sehkraftsteigerung von 30% auf 80%. Die damit verbundene neue Lebensqualität war für uns alle in den HRS Motivation, sich sehr stark für die Hornhautspende zu engagieren. Unter anderem wurden in den letzten Jahren in Homburg acht Pflegepersonen der HRS in einem strukturierten Programm zur Entnahme der Hornhaut ausgebildet. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass dieses Gewebe in der erforderlichen Qualität entnommen wird und die Sehkraft der später damit Transplantierten nachhaltig verbessern kann.

## Indikationen für eine Hornhauttransplantation

Erkrankungen der Hornhaut können jeden von uns betreffen und zur Sehkraftreduktion bis hin zur Erblindung führen. Hauptindikationen für eine Hornhauttransplantation sind:

- hochgradige Hornhautverkrümmung (in der Regel angeboren), perforierende Hornhautverletzung,



# 130

ENTNOMMENE  
HORNHAUTPAARE IN  
DEN HRS SEIT 2016

678 Transplantierte Hornhäute  
in Homburg in 2022

40 Transplantationen in Homburg  
pro Jahr an Patienten aus Luxemburg

>200 Patienten auf der Warteliste  
für eine Hornhautspende in Homburg

Da auch Patienten aus Luxemburg auf eine Hornhauttransplantation angewiesen sind und dies nur mit ausreichend Spenderhornhäuten möglich ist, möchten wir Sie ermutigen: „**Sprechen Sie darüber!**“

## Rechtliche Grundlagen

Eine Organentnahme (wie z.B. Niere, Leber oder Herz) kann nur durchgeführt werden, wenn zwei unabhängige Fachärzte den Hirntod diagnostiziert haben. In Luxemburg ist jeder Patient, der für Hirntod erklärt wird, als potentieller Organspender anzusehen, es sei denn, er hat sich ausdrücklich dagegen entschieden.

Eine Hornhautentnahme kann prinzipiell bei jedem Verstorbenen, unabhängig von der Todesursache oder vom Vorliegen eines Hirntodes, durchgeführt werden, sofern keine medizinischen Gegenanzeigen vorliegen. In den HRS wird keine Organ- oder Hornhautentnahme ohne die Information der Angehörigen oder das Vorliegen einer zu Lebzeiten verfassten Ablehnung des Verstorbenen durchgeführt.

Die Zustimmung oder Ablehnung zur Organspende kann auch im Dossier der Soins Partagé (DSP) dokumentiert werden.



PSYCHOLOGIE

# Comment gérer le stress ?

Vous déménagez, vous attendez un enfant, vous êtes en retard dans vos factures, votre voiture ne passe pas le contrôle technique, vous recevez toute votre famille pour un repas et votre four vient de vous lâcher - quelques exemples, parmi tant d'autres, de situations génératrices de stress, au point de donner à ce mot une connotation négative. Mais finalement, le stress, qu'est-ce que c'est ?

PAR L'ÉQUIPE DES PSYCHOLOGUES DES HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Communément, « stress » est un mot venant du latin stingere signifiant « serrer, comprimer », ce qui décrit bien ce qu'il nous fait ressentir : gorge serrée, estomac noué, visage pâle, tremblements, ... Pourtant, à l'origine, le stress a une véritable fonction de protection de l'organisme.

Face à une situation stressante, une première phase émotionnelle – le « choc » – survient brusquement. Il s'ensuit une cascade de réactions en chaîne, débutant dans notre cortex préfrontal pour se terminer dans notre hypothalamus. Le stress provoque la sécrétion de diverses hormones, telles que le cortisol ou l'adrénaline. Ces hormones activent l'organisme afin, entre autres, d'accélérer la respiration, les battements du cœur, d'activer la contraction des muscles - tout cela en vue de pouvoir réagir le plus efficacement possible à la situation stressante.

**« Existe-t-il une raison avérée pour stresser ? Si oui, c'est une réaction normale de votre corps vous préparant à la réaction. »**

C'est ainsi que le stress permet l'activation de différents systèmes indispensables à notre survie pour identifier et nous protéger d'un éventuel danger.

Cependant, une confusion courante porte sur la différence entre le stress « aigu », qui est une réaction normale, bénéfique, et le stress chronique (vécu tous les jours) qui, lui, est délétère pour notre organisme.

**Comment gérer le stress ?  
Quelques exemples :**

- On subit ce que l'on perçoit : certaines études suggèrent que percevoir le stress comme mauvais engendrerait davantage de problèmes de santé. Plus spécifiquement, une étude a mis en évidence que les personnes ayant subi beaucoup de stress avec une interprétation négative ont un risque de décès accru de 43 %. Il semble alors important de revoir notre vision du stress afin de le considérer comme un outil et non un obstacle à nos projets.

- Agir pour se détendre : Pour cela, faites par exemple du sport, promenez-vous, allez voir vos amis ; plus généralement, toutes les activités qui vous font du bien et vous libèrent l'esprit. Ces activités permettront de libérer certaines hormones apaisantes.

D'autres actions ayant le même effet sont possibles telles que, les techniques de relaxation (comme le yoga et la méditation). Enfin, une technique souvent utilisée est celle de cohérence cardiaque qui est basée sur le nombre 365 : 3 fois par jour - 6 respirations par minute (on inspire 5 secondes, on expire 5 secondes en se focalisant sur la respiration) - 5 minutes par session.

Faites de votre stress un allié pour vous guider. Existe-t-il une raison avérée pour stresser ? Si oui, c'est une réaction normale de votre corps vous préparant à la réaction.

Si non, votre stress est peut-être chronique et il est temps de passer à l'action grâce à ces quelques conseils.

**easify**  
your health.

Pas de délai  
général de carence  
en souscrivant  
avant le  
**01.08**

**Ma santé**  
**Ma sérénité**

**Avec EASY HEALTH, prenez soin de ceux que vous aimez et comptez sur nous pour protéger leur santé.**

**easify.lu**

**DKV**  
Luxembourg

membre du Groupe **lalux**



INTERVIEW

# Les allergies : « Restez attentifs à vos symptômes ! »

Entretien avec le Pr Dr Patrick Koch, médecin spécialiste en dermatologie et allergologie aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS).

INTERVIEW: ALIZÉE VILLANCE

L'allergie, aussi appelée hypersensibilité, est une réaction anormale du système immunitaire contre des substances extérieures au corps humain (allergènes), mais inoffensives. Elle peut se manifester dans différentes régions du corps : sur la peau, les yeux, dans le système digestif ou encore au niveau des voies respiratoires. Les types de symptômes et leur intensité varient selon les endroits où l'allergie se déclare, et en fonction de plusieurs autres facteurs, propres à chaque personne.

## Quelles sont les allergies les plus fréquentes ?

**Pr Dr Koch :** Une des allergies les plus fréquentes est le rhume des foins, ou rhinite allergique qui peut provoquer un asthme. Il s'agit d'une allergie saisonnière liée à la production de pollen : de février à avril pour certains pollens d'arbres, de mai à juillet pour ceux des graminées et d'août à octobre pour les herbacées. Cependant, d'autres substances peuvent provoquer des rhinites allergiques, tels que les acariens, les poils ou la salive d'animaux ou certaines substances chimiques.

## Quelle est la différence entre allergie immédiate et allergie retardée ?

**Pr Dr Koch :** L'allergie immédiate est une réaction contre un allergène aux moyens d'anticorps (IgE – immuno-globuline E). Elle survient quelques minutes après le contact avec l'allergène. C'est par exemple la rhinite allergique provoquée par le rhume des foins, les allergies au hyménoptères, ou encore les allergies alimentaires qui se manifestent par exemple par de l'urticaire.

Une allergie retardée, de type immunité/cellulaire est par exemple celle dirigée contre les métaux (chromate, nickel),

parfums ou produits du quotidien et qui se manifeste sous forme d'eczéma.

**« Les allergies : une réaction anormale du système immunitaire contre des substances extérieures au corps humain, mais habituellement inoffensives. »**

Les allergies immédiates comme retardées nécessitent toujours une phase de sensibilisation. C'est-à-dire qu'il faut que l'organisme apprenne à reconnaître la substance à combattre et que lors du second contact, elle réagisse face à cet allergène. C'est à ce moment qu'une réaction se déclenche.

## Est-ce que les allergies sont héréditaires ?

**Pr Dr Koch :** Pas directement, mais il a été prouvé par plusieurs études que les personnes ayant des antécédents familiaux sont plus à même de développer des allergies. On parle par exemple de syndrome atopique, qui constitue tout un groupe de symptômes qui peuvent se transmettre de génération en génération. L'atopie est divisée en trois versants : le versant cutané (eczémas qui peuvent survenir dès l'enfance ou plus tard) ; le versant respiratoire (rhinite ou asthme provoqués par des allergies aux acariens, aux pollens...) et les allergies de type immédiat. Si un des parents (ou les deux) ont ce syndrome atopique, l'enfant a alors plus de risques de développer des allergies.

## Pourquoi devient-on allergique ?

**Pr Dr Koch :** Tout d'abord à cause de sa génétique. Mais aussi à cause de certains facteurs personnels et environnementaux. Je vais citer par exemple la théorie dite de « l'hygiène ». Des études ont démontré que les enfants vivant à la campagne ou dans une ferme, qui ont des contacts réguliers avec des animaux, de la poussière ou ceux ayant un contact régulier avec d'autres enfants entraînent leur immunité à réagir contre les bactéries et les virus. Si, dans un environnement hyper protégé cette immunité n'est pas sollicitée, elle va se diriger contre quelque chose d'autre, comme des substances banales et réagir d'autant plus aux allergènes.

## Quand et comment diagnostiquer les allergies ?

**Pr Dr Koch :** Les allergies se diagnostiquent lorsqu'il y a des symptômes compatibles avec cette hypersensibilité. Par exemple, le rhume des foins se détecte via une prise de sang et la recherche d'anticorps de type IgE. On peut également faire des « prick tests » : on dépose une goutte d'eau contenant l'antigène sur la peau, on pique et on recherche la réaction anticorps-antigène, c'est-à-dire qu'on essaie de provoquer des symptômes de type urticaire sur la peau. Dans le cas des allergies dites retardées, on pratique des tests épicutanés : on applique une petite quantité d'allergènes dans de la vaseline sur le dos pendant 48h et on analyse la réaction après 48h et 72h afin de détecter un éventuel eczéma. Je ne conseille pas de faire des tests allergiques préventifs car cela aboutit souvent à de faux résultats, mais surtout de fausses angoisses. Il est également important de signaler que les tests doivent être pertinents et que les

Pr Dr Patrick Koch

Médecin spécialiste en dermatologie et allergologie (HRS)







résultats doivent correspondre aux symptômes que l'on a.

#### Quels sont les symptômes d'une allergie ?

**Pr Dr Koch :** Pour le rhume des foins et les allergies aux pollens, les symptômes sont le plus souvent les yeux qui coulent, des éternuements ou de l'urticaire. Les allergies alimentaires, quant à elles, peuvent plus rarement provoquer de l'urticaire, des syndromes intestinaux, voire un choc anaphylactique qui peut engager le pronostic vital du patient. Ceci surtout dans le cadre des allergies contre les venins d'abeilles ou de guêpes. Dans le cas des allergies retardées, le principal symptôme est l'eczéma.



#### A quel moment doit-on commencer son traitement anti-allergique ?

**Pr Dr Koch :** Dès les premiers symptômes : nez qui coule, éternuements, urticaire... Lorsque les allergies immé-

### « Les personnes ayant des antécédents familiaux sont plus à même de développer des allergies. »

diates ne s'améliorent pas malgré un traitement bien conduit (antihistaminique ou corticoïdes), on peut envisager une désensibilisation. On donne au patient de très petites quantités de l'allergène (soit sous forme de comprimés à placer sous la langue, soit sous forme d'injections) que l'on augmente lentement et au fur et à mesure afin d'habituer le corps à l'antigène. On ne fait donc pas disparaître l'allergie mais on induit une tolérance à cet antigène.

Les désensibilisations par voie injectable doivent toujours être effectuées sous surveillance médicale car elles ne sont pas toujours bien tolérées. Il faut également noter que la démarche de désensibilisation ne peut pas être faite pour toutes les allergies, principalement pour les allergies immédiates (pollens, acariens et venins d'hyménoptères).

#### Qu'est-ce que la réactivité croisée ?

**Pr Dr Koch :** Il s'agit d'anticorps qui reconnaissent les mêmes antigènes dans des objets ou substances complètement différentes. Un site de reconnaissance des anticorps IgE sur un antigène est un épitope. Les allergies croisées typiques sont les réactions croisées entre les pollens de bouleau et certains fruits à pépin

(pommes, poires, cerises et les noisettes). Des épitopes communs se trouvent sur les pollens de bouleau et ces fruits. Les patients qui sont sensibles aux pollens de bouleau peuvent donc développer une réaction lorsqu'ils mangent des fruits à pépins : picotements de la langue, urticaire, gonflement des lèvres...

#### Est-ce qu'une allergie peut évoluer tout au long de la vie de l'individu ?

**Pr Dr Koch :** Les allergies, si elles ne sont pas traitées, peuvent s'aggraver et provoquer de nouvelles réactions à d'autres produits. Par exemple, une allergie aux pollens de bouleau qui s'aggrave sur un terrain prédisposé augmente le risque d'avoir des allergies contre des acariens ou des graminées.

Mais il est aussi possible d'observer un « changement d'étage » dans la marche atopique mentionnée précédemment : des patients qui souffraient de rhume des foins n'en souffrent plus, mais développent à sa place une maladie cutanée à type de dermatite atopique. L'allergie ne disparaît pas, mais se manifeste différemment et peut induire d'autres symptômes.

#### Quelques chiffres

L'OMS classe les allergies au 4<sup>ème</sup> rang des maladies chroniques dans le monde. 1 personne sur 3 née après 1980 est allergique. En 2050, l'organisation prévoit qu'1 personne sur 2 sera allergique. Au Luxembourg actuellement, 25 à 30% des personnes sont allergiques.

#### Avez-vous des conseils de prévention ou des recommandations ?

**Pr Dr Koch :** Il faut avant tout rester alerte à ses symptômes, notamment pour les allergies saisonnières. Ensuite, voici quelques petites astuces pour les allergies contre les pollens :

- N'aérez pas votre chambre pendant la nuit et dormez avec les fenêtres fermées. Bien aérer la pièce le matin est suffisant ;
- Lavez-vous la tête et les cheveux le soir, afin de vous débarrasser des pollens avant de vous glisser dans votre lit ;
- Evitez de laisser vos vêtements portés dehors et plein de pollens dans la chambre à coucher.

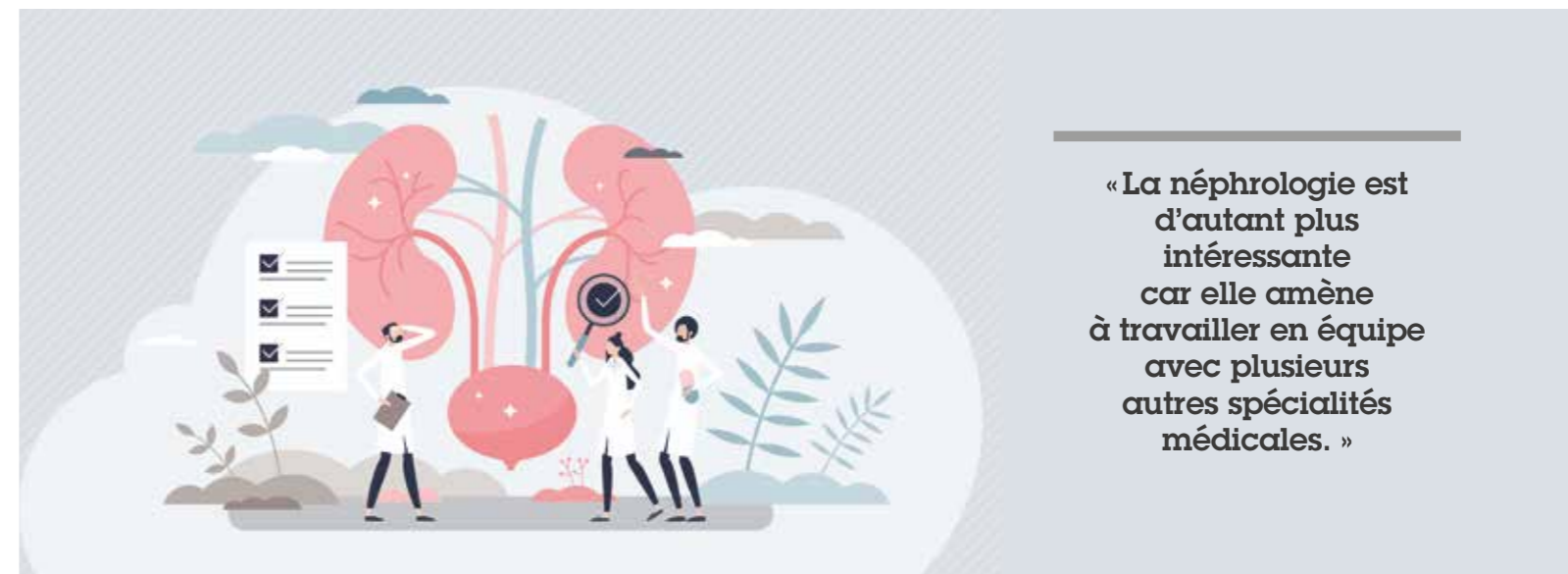
Pour en savoir plus sur les allergies contre les pollens au Luxembourg : [www.pollen.lu](http://www.pollen.lu)

## MÉDECINE

# Médecine au Luxembourg : Les médecins en voie de spécialisation (MEVS)

Interview du Dr Ornella Nezi, MEVS en néphrologie aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS).

INTERVIEW : ALIZÉE VILLANCE



« La néphrologie est d'autant plus intéressante car elle amène à travailler en équipe avec plusieurs autres spécialités médicales. »

#### Comment et pourquoi avoir choisi la néphrologie ?

**Dr Nezi :** C'était presque par hasard. Suite à un stage annulé chez un médecin généraliste pendant la crise sanitaire, j'ai retrouvé un stage de renforcement en néphrologie aux HRS dans l'équipe du Pr Claude Braun. J'ai choisi de rester dans cette spécialité car la médecine générale est très riche, notamment lors des consultations, mais le contact est uniquement avec le patient, d'autant plus lorsqu'on travaille en cabinet. Dans un hôpital, en revanche, on travaille en équipe avec différents départements : les kinésithérapeutes, les diététiciens, les diabétologues...

La néphrologie est d'autant plus intéressante car elle amène à travailler en équipe avec plusieurs autres spécialités médicales. Aussi, on accompagne le patient tout au long de sa maladie : insuffisance rénale aigüe ou chronique, dialyse, bilan pré-greffe et rein et suivi post-greffe.

#### Est-il toujours possible de changer de spécialisation en cours de parcours ?

**Dr Nezi :** Bien sûr. Je pourrais par exemple changer pour une autre spécialisation de la médecine interne (cardiologie, diabétologie, néphrologie, gastro-entérologie, oncologie ou pneumologie). Je pars par exemple dans un mois terminer mon cursus à Trèves pour aller dans le service de gastro-entérologie et aux soins intensifs, afin de finaliser mon cursus en médecine interne.

#### Quel est votre point de vue sur la médecine au Luxembourg ?

**Dr Nezi :** Je trouve dommage qu'on ne puisse pas réaliser tout son cursus au Luxembourg mais c'est d'un autre côté intéressant de voir plusieurs endroits différents. Le fait qu'il n'y ait pas d'hôpital universitaire au Luxembourg a du pour et du contre. D'un côté, cela rend l'organisation des stages et des spécialisations un peu bancal. En Belgique par exemple, il y a de nombreux cours et activités organisés pour les MEVS. D'un autre côté, le fait

que les hôpitaux luxembourgeois ne soient pas universitaires rend plus facile l'accessibilité à la pratique et aux soins car il y a moins de MEVS et donc un contact plus direct et privilégié avec les médecins.

#### Avez-vous des conseils pour les MEVS au Luxembourg ?

**Dr Nezi :** Je voudrais rappeler qu'on peut toujours changer sa spécialisation. Si l'on ne se sent pas sûr, il ne faut pas hésiter à essayer autre chose. Il est également important de prendre contact avec l'ALEM (Association Luxembourgeoise des Etudiants en Médecine) afin de recevoir les dernières actualités et informations pertinentes aux MEVS.

Pour en savoir plus : [www.almevs.lu](http://www.almevs.lu)  
[www.alem.lu](http://www.alem.lu)



Päiperléck S.à r.l. – ein Luxemburger Familienunternehmen

# „Activate“: ein Angebot für Patienten mit schweren Traumata

Den Lebensabend in aller Ruhe verbringen, sorgenfrei und umgeben von Menschen, die man mag: Das hört sich doch gut an. Bei Päiperléck ist es möglich.

Päiperléck S.à r.l., ein luxemburger Familienunternehmen, ist seit vielen Jahren im Bereich der Pflege tätig und bietet eine breite Palette an Dienstleistungen an: Von der mobilen Pflege, über Seniorenresidenzen, Ferienbetten, Tagesstätten bis zur Palliativpflege kann Päiperléck alles aus einer Hand anbieten. Aktuell sind über 1 200 Mitarbeiter quer durch Luxemburg im Dienst der Päiperléck-Kunden.

Der Pflegedienst ist immer offen für neue, innovative Ideen und Projekte, es liegt dem Personal am Herzen, nah am Kunden zu sein, sich seinen Bedürfnissen anzupassen und mit dem Wandel der Zeit zu gehen: Abteilungen für Demenzerkrankte, ein „Therapie Zug“, das Projekt „Santé Mentale“, dass das Konzept der „Humanitude“ nutzt, um den Menschen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stellen sowie das Projekt „Activate“, das Personen, die ein schweres Trauma erlitten haben (Schlaganfall o.ä.), bei der Wiedereingliederung in den Alltag hilft.

## Kontinuität in der Kette der Gesundheitsversorgung

„Wir haben immer wieder festgestellt, dass in der Kontinuität der Gesundheitsversorgung und in der Kette des Gesundheitswesens ein Glied fehlt und wir wollen versuchen, diese Lücke mit dem Projekt „Activate“ zu schließen“, erklärt Ronald Hansen, Leiter der Pflegeprojekte bei Päiperléck.

„Nehmen wir zum Beispiel einen Menschen, der einen Schlaganfall erlitten hat. Er wird für die akute Phase ins Krankenhaus eingeliefert, um ganz einfach sein Leben

zu retten, aber auch, um zu versuchen, so viel wie möglich von seinen verbliebenen Fähigkeiten zu retten, da der Schlaganfall natürlich eine ganze Reihe neurologischer und motorischer Probleme mit sich bringt. Nach der Akutphase benötigt der Patient in der Regel eine längerfristige Rehabilitation. Aufgrund seines Erfolgs kann das Rehazenter jedoch nicht allen Anfragen nachkommen, zumindest nicht sofort. Und genau hier glauben wir, eingreifen zu können.

Der Patient kann zu uns kommen, sein Rehabilitations- und Revalidierungsprogramm fortsetzen und danach, wenn nötig, ins Rehazenter zurückkehren. Es ist sehr wichtig zu erwähnen, dass wir zu keinem Zeitpunkt in Konkurrenz zu den Krankenhäusern, dem Rehazenter und anderen Rehabilitationszentren treten wollen, sondern lediglich ein ergänzendes Angebot darstellen.“

## „Activate“ macht seine ersten Schritte in Canach

Die Seniorenresidenz „Am Wengert“ in Canach hat Anfang 2023 ihre Türen geöffnet und vereint mehrere Strukturen unter einem Dach:

- Zum einen das „Betreute Wohnen“ mit 74 Zimmern und Apartments,
- zum anderen ein „Centre Intégré pour Personnes Âgées“, besser bekannt als CIPA, mit 53 Zimmern,
- ein „Centre Psycho-Gériatrique“, auch bekannt als „Foyer du Jour“, dass Bewohner der Seniorenresidenz sowie auch der Umgebung von montags bis samstags tagsüber empfängt.
- Eine weitere Besonderheit der Residenz sind die zehn Ferien-



Xavier Masson & Ronald Hansen

zimmer, die für einen kurzen Aufenthalt zur Verfügung stehen. Diese werden gerne genutzt, wenn die Verwandtschaft Urlaub macht oder die Person sich nach einem Krankenhausaufenthalt noch nicht zu 100% fit fühlt um wieder alleine zu Hause zu leben. Ein Aufenthalt im Ferienzimmer erlaubt es aber auch, einen ersten Einblick hinter die Fassade einer Seniorenresidenz zu erhalten und sich ein Bild vom Leben in einer solchen Struktur zu machen.

Das Projekt „Activate“ hat seine ersten Schritte in einer Testphase in Canach gemacht.

## Was ist „Activate“?

Ein Team aus Ärzten, Physiotherapeuten, Psychologen, Ergo- und Sporttherapeuten sowie Pflegepersonal stellt ein individuelles Programm zusammen, um dem Patienten ein auf ihn zugeschnittenes Rehabilitationsprogramm zu ermöglichen. Zusammen mit dem Patienten sowie dem oder der PartnerIn und/



oder Familienmitgliedern werden erreichbare Ziele festgelegt und Schritt für Schritt, in Einbezug des Partners oder der Partnerin und/oder der Familienmitglieder, in diese Richtung gearbeitet.

Unabhängig davon, ob die Patienten stationär behandelt werden, in betreuten Wohnformen leben, für die Dauer der Therapie ein Ferienbett nutzen, oder zu Hause leben und ambulant behandelt werden, wird ein sechs- bis achtwöchiges Rehabilitationsprogramm angeboten, das so oft wie nötig verlängert werden kann. Dieses Programm besteht aus Gruppen- und Einzelsitzungen und hat das Ziel, die Patienten wieder an Situationen heranzuführen, die sie sich seit ihrer Krankheit nicht mehr zugetraut haben.

„Während der ersten sechswöchigen Testphase kamen die Patienten z.B. dreimal pro Woche (Mo, Mi, Fr) von 9.30 bis 15.30 Uhr, um mit uns zu arbeiten und Fortschritte zu machen. Morgens arbeiteten wir an den Physiotherapeutischen vor der Sprossenwand, machten Gleichgewichts- und/oder Haltungübungen, gingen auf dem Laufband, um die

Ausdauer zu trainieren und die Belastbarkeit zu erhöhen. Nachmittags wurden Situationen aus dem „realen Leben“ trainiert, wie z.B. sich auf dem Flughafen in einer großen Menschenmenge zu bewegen und Rolltreppe zu fahren. Der Besuch eines Bauernhofes, eine Fahrradtour, ein Nachmittag im Schwimmbad, all dies sind Aktivitäten, die die Patienten lange vermisst haben und sie sich eigentlich auch nicht mehr zugetraut hatten. Die Erkenntnis, dass all diese Aktivitäten auch für sie noch möglich sind, löst eine enorme Motivation und Lebensfreude aus. Und ein Wille kann bekanntlich Berge versetzen.

Denn auch wenn man große Schwierigkeiten, Behinderungen und Beeinträchtigungen hat, ist es doch der Wunsch eines jeden Menschen, sein Leben so autonom wie nur möglich zu leben und seinen Alltag selbst bestimmen zu können. Derzeit werten wir die Statistiken dieser Testphase aus, um zu sehen, ob die Ziele erreicht wurden, aber wir sind optimistisch, was das Ergebnis angeht“, sagt Xavier Masson, Leiter des Rehabilitationsprojekts „Activate“.



## Nach der Testphase: regelmäßige Trainingswochen

Ziel des Projekts ist es, allen Personen, die nach einem schweren Trauma therapeutische Unterstützung benötigen, regelmäßige Praktika an einem Ort mit einem angepassten und individualisierten Programm anzubieten, das durch gezielte Gruppentherapien ergänzt wird.

Hierzu ist es notwendig, dieses multidisziplinäre Team zu bilden und zu garantieren, dass eine Finanzierung über die offiziellen Instanzen (Ministerien und CNS) gefunden werden kann.

Ronald Hansen: „Unser Ziel ist es, dieses neue und sehr wichtige Projekt zu einer festen Dienst-

leistung werden zu lassen. Wir wollen „Activate“ in allen unseren Einrichtungen anbieten, aber auch für alle Menschen, die zu Hause leben und ambulant betreut werden wollen.“

Carlos DE JESUS

Weitere Informationen zu den Angeboten von Päiperléck finden Sie unter [www.paiperleck.lu](http://www.paiperleck.lu).  
Tel.: 24 25



## ÄRE GESONDHEETS PARTNER FIR ALL D'GENERATIOUNEN



MOBIL FLEEG  
DOHEEM 24/7

SENIOREN  
RESIDENZEN

DAGES  
FOYEREN

VAKANZE  
BETTER

NUETS  
PÄIPERLÉCK

ENTDECKT EISE RESEAU!

[www.paiperleck.lu](http://www.paiperleck.lu) • 24 25







ALIMENTATION

# Notre environnement, facteur de l'augmentation des allergies

Entretien avec le Dr Françoise Bourgeois, médecin gastro-entérologue aux Hôpitaux Robert Schuman.

INTERVIEW : ALIZÉE VILLANCE

Les allergies alimentaires sont le résultat d'une réaction inappropriée du système immunitaire vis-à-vis d'un allergène alimentaire. Les symptômes se manifestent de manière variable soit immédiatement, soit dans les heures qui suivent l'ingestion de l'aliment par des réactions qui peuvent être cutanées (urticaire, eczéma), respiratoires (gêne respiratoire, asthme), ORL (rhinite, rhino-conjonctivite) ou digestives (nausées, vomissements, douleurs abdominales).

La réaction peut être parfois extrêmement sévère de type choc anaphylactique (troubles respiratoires, état de choc, hypotension) et être mortelle en l'absence d'une prise en charge rapide. Le risque de choc anaphylactique est encore accru si l'exposition à l'allergène est concomitante à un exercice physique intense, une consommation d'alcool, une prise d'anti-inflammatoires ou lors d'une infection aigüe.

## Quels aliments peuvent déclencher une réaction allergique ?

**Dr FB :** Les aliments responsables de la plus grande partie des allergies alimentaires sont le lait de vache non pasteurisé, les œufs, les arachides, les cacahuètes, les poissons, les crevettes, la moutarde, les kiwis, le sésame et des fruits à coque.

## Comment explique-t-on l'augmentation des allergies alimentaires ?

**Dr FB :** Toutes les formes d'allergies sont visiblement en augmentation depuis

« L'augmentation des allergies alimentaires peut être expliquée par notre environnement de plus en plus stérilisé dès la petite enfance. »

20 ans. Beaucoup de théories expliquent cette augmentation :

- la théorie hygiéniste selon laquelle nous sommes de plus en plus enclins à avoir un environnement stérilisé dès la petite enfance, ce qui entraîne une diminution de la maturation du système immunitaire,
- la théorie dite mondialiste d'exposition à des allergènes alimentaires que nos ancêtres ne connaissaient pas tels que le kiwi, les cacahuètes ou le soja par exemple qui entre de plus en plus dans la composition d'aliments préfabriqués,
- l'exposition à la pollution ou l'utilisation de conservateurs dans les aliments, d'additifs.

## Existe-t-il un seul type d'allergie alimentaire ?

**Dr FB :** Non, il existe aussi des réactions d'allergies alimentaires non médiées par le système IgE qui amènent des symptômes

moins aigus, plus chroniques et typiquement limités à la sphère gastro-intestinale ou à la peau. Les troubles digestifs liés à ces allergies alimentaires non IgE peuvent être plus ou moins marqués selon la quantité de l'aliment ingéré ou le caractère fréquent de leur prise.

La maladie cœliaque, par exemple, qui mérite à elle seule un article, est une réaction allergique de type non IgE à une protéine du gluten :

## Comment diagnostiquer et traiter une allergie ?

**Dr FB :** Le traitement commence d'abord par le diagnostic précis du ou des allergène(s) responsable(s) et pour cela il faut consulter un allergologue qui fera un interrogatoire complet sur les facteurs déclenchants et les antécédents familiaux/personnels. Ensuite, un bilan biologique est réalisé, ainsi que des tests cutanés d'allergie (appelés prick tests).

L'allergologue fournira au patient les armes médicamenteuses pour faire face aux urgences. Une fois le diagnostic posé, l'éviction est nécessaire avec un apprentissage auprès d'une diététicienne formée qui apprendra au patient à lire les étiquettes des aliments, éviter systématiquement les allergènes concernés, trouver des aliments de substitution et surtout retrouver le plaisir de manger.







**Les intolérances alimentaires sont-elles aussi dangereuses que les allergies alimentaires ?**

**Dr FB :** Non, car si elles sont plus fréquentes, leurs manifestations sont heureusement moins sévères mais restent très inconfortables au quotidien. Il faut savoir que les aliments peuvent être vecteurs de toxine (intoxications aux champignons, fruits de mer...).

Ils peuvent aussi contenir des agents pharmacologiques qui vont déclencher chez des personnes sensibles des réactions, par exemple la caféine, l'histamine (produits fumés ou choucroute), la phényléthylamine (chocolat), le glutamate (responsable du syndrome du restaurant chinois) ou l'alcool. Par définition, l'intolérance alimentaire ne met pas en cause le système immunitaire, mais ses symptômes sont la conséquence d'une mauvaise digestion de l'aliment ou d'un de ses composants.

**Les intolérances au lactose et au gluten se trouvent donc dans ce registre ?**

**Dr FB :** Exactement, ce sont les plus fréquents. Ainsi l'intolérance au lactose n'est pas l'allergie au lait (réaction

**« Une consultation en gastroentérologie n'est souvent pas suffisante pour faire le diagnostic car beaucoup de facteurs interviennent ... »**

allergique à une protéine du lait) mais l'incapacité de digérer le sucre du lait (lactose) par un déficit de l'enzyme lactase. Ce déficit peut être acquis plus ou moins tôt dans la vie suite par exemple à une gastroentérite.

**De même on peut observer :**

- Des intolérances à des aliments qui contiennent entre autres du gluten et qui ne sont pas des allergies au gluten mais des intolérances à des aliments riches en fibres insolubles ;
- Des intolérances au fructose (que l'on trouve dans des fruits mais aussi

des sucres dits de régime, boissons et sodas). Ingéré en trop grande quantité, le fructose est dégradé par la flore intestinale avec en conséquence : crampes, ballonnement et diarrhée ;

- Des intolérances aux polyols (sucres et édulcorants présents dans les chewing gums et produits diététiques allégés).

**Tout cela est bien compliqué...**

**Dr FB :** Oh que oui et une consultation en gastroentérologie n'est souvent pas suffisante pour faire le diagnostic car beaucoup de facteurs interviennent : habitudes et préférences personnelles du patient, facteurs culturels, quantité ingérée et mode de vie.

La collaboration avec une diététicienne est alors indispensable pour identifier la ou les intolérance(s), proposer des régimes d'éviction par série d'aliments d'une durée limitée mais aussi pour éviter que l'anxiété ne vienne gâcher le repas qui devrait rester un moment de joie et un lieu de convivialité.



\*La promotion est valable du 1er mai 2023 au 30 juin 2023. Veuillez demander à votre revendeur TEMPUR® toutes les conditions de l'offre.



Une qualité supérieure dans les moindres détails Qualité scandinave Alors que la plupart des autres entreprises utilisent des formules standard ou achètent leur mousse à mémoire de forme ailleurs, le matériau TEMPUR® est entièrement produite dans notre usine de production ultramoderne au Danemark. Vous avez donc la certitude que chaque produit TEMPUR® que nous fabriquons est de la meilleure qualité possible. Notre engagement envers la qualité est total. Nous sélectionnons uniquement les meilleurs matériaux et visons des certifications sûres et reconnues mondialement, conformément à nos objectifs de durabilité. Du premier concept au point de couture final, de notre usine de production à votre chambre à coucher, vous pouvez être assuré que les produits TEMPUR® sont les meilleurs des meilleurs. Le matériau TEMPUR® est constamment testé par nos soins. Par exemple, notre équipe effectue jusqu'à 67 contrôles au cours des 60 heures nécessaires à la fabrication d'un matelas TEMPUR®. L'objectif est double : maintenir une qualité et des performances optimales et tout mettre en oeuvre afin de vous offrir un sommeil réparateur.

Composez votre lit TEMPUR Arc™

Le sommier à coupelles TEMPUR Arc™ offre un niveau précis de confort et de soutien. Les coupelles dans le sommier suivent les mouvements de votre corps et s'adaptent à votre morphologie et à vos mouvements.

1. Choisissez votre modèle  
Choisissez un modèle Static ou Adjustable.

2. Choisissez votre tête de lit  
Choisissez la tête de lit de vos rêves parmi l'offre variée.

3. Choisissez votre couleur  
Choisissez votre couleur préférée.

\* La couleur Pearl Grey est uniquement disponible pour les têtes de lit Form et Sensory.

4. Choisissez votre jeu de pieds  
Complétez votre lit avec un jeu de pieds de votre choix.



1, rue des Eglantiers  
L-8043 Strassen  
Tél.: 44 55 12 • info@maisondulit.lu  
parking

1A, rte de Luxembourg  
L-7240 Bereldange  
Tél.: 33 67 40 • lits.kandel.ber@vo.lu  
parking privé

17, rue de Luxembourg  
L-4220 Esch/Alzette  
Tél.: 54 20 24 • vente.lits@kandel.lu  
parking privé sur demande



INTERVIEW

# « Les manifestations allergiques en constante augmentation depuis les années 1970 »

Entretien avec le Dr Marion Chasseriaud, médecin pneumologue aux Hôpitaux Robert Schuman.

INTERVIEW : ALIZÉE VILLANCE



On estime qu'environ 20% de la population luxembourgeoise serait allergique. Les chiffres sont comparables à ceux retrouvés chez nos voisins européens.

Par exemple en France, une personne sur trois est atteinte de rhinite allergique et environ 50 à 60% des patients présentant une rhinite allergique ont des symptômes associés à une conjonctivite allergique. Par ailleurs, 80% des asthmes sont d'origine allergique.

**Qu'est-ce qu'une allergie aérienne ?**

**Dr MC :** « L'Allergie » est une réaction anormale et excessive de l'organisme lors d'un contact avec une substance étrangère, l'allergène.



Les allergies aériennes touchent les voies respiratoires : « J'ai le nez bouché, j'ai le nez qui coule, j'éternue sans cesse, j'ai des picotements au niveau du nez / de la gorge », sont autant de symptômes rapportés par le patient en cas de « rhinite allergique » (plus connue sous le nom de « rhume des foins »). On parlera de « rhino-conjonctivite allergique » lorsque des symptômes oculaires s'y ajoutent.

« L'asthme allergique », se manifeste quant à lui par des difficultés respiratoires, une toux, une sensation de pression thoracique ou encore par des sifflements.



Les arbres à floraison précoce (aulne, noisetier, orme) fleurissent en début d'année (janvier à avril), tandis que les arbres à floraison tardive (bouleau, hêtre, platane) fleurissent plus tard, entre avril et juin. Les pollens de graminées, représentés par exemple par la flouve odorante, la fléole des prés, ou encore le dactyle, se rencontrent de mai à septembre.

**« Certains individus prédisposés génétiquement peuvent développer au cours de leur vie plusieurs maladies en lien avec leur allergie. »**

**Une simple allergie respiratoire peut-elle évoluer en asthme ?**

**Dr MC :** Oui, on sait que certains individus prédisposés génétiquement peuvent développer au cours de leur vie plusieurs maladies en lien avec leur allergie (dermatite atopique, rhinite allergique, asthme et allergies alimentaires). Cette évolution dans le temps, concerne essentiellement la population pédiatrique (15 à 20% des petits patients allergiques) et est aussi connue sous le nom de « marche atopique ». Ainsi, la déclaration d'un eczéma dans les premiers mois de vie est associée à un risque plus important de développer une allergie respiratoire ou un asthme par la suite. Cela est aussi valable en cas de rhinite allergique.

En cas d'allergie alimentaire, le risque de développer une allergie respiratoire est aussi plus important.

**Est-il vrai que ce sont les allergies respiratoires qui ont le plus progressé ces dernières années ?**

**Dr MC :** Vrai. Les données épidémiologiques montrent que globalement les manifestations allergiques sont en constante augmentation depuis les années 1970 et la proportion de personnes allergiques devrait atteindre 50% en 2050.

Les trente dernières années, la prévalence de l'asthme a doublé et a au moins été multipliée par 2 chez les enfants et celle des rhinites allergiques par 3.

Cette hausse est multifactorielle : le réchauffement climatique contribue à ce que les saisons polliniques débutent plus tôt dans l'année, durent plus longtemps et avec une intensité plus importante. De plus, du fait des modifications

de température locales, on retrouve des pollens dans des régions où il n'y en avait pas ou peu auparavant. Cette dynamique est aussi influencée par l'exposition prolongée à la pollution (à l'intérieur et à l'extérieur du domicile).

**Avez-vous des recommandations ou des conseils de prévention en matière d'allergie ?**

**Dr MC :** En cas de symptômes faisant suspecter une allergie, il ne faut pas hésiter à consulter un allergologue. Les allergies non contrôlées peuvent avoir un retentissement important dans la vie de tous les jours, perturber la qualité du sommeil et avoir un impact sur les performances scolaires et professionnelles.

De simples tests réalisés au cabinet permettent de confirmer l'origine allergique des symptômes et de savoir quel pneumallergène est responsable. Une fois l'allergène identifié, un traitement adapté et des recommandations pourront être proposés au patient.

En cas d'allergie notamment aux pollens, l'éviction allergénique est la première mesure à considérer. Il est recommandé d'aérer son logement tôt le matin, de prendre une douche et de changer ses vêtements en rentrant au domicile ou encore d'utiliser un purificateur d'air au domicile. Le port de lunettes et d'un masque permet aussi de limiter le contact avec les pollens. On recommande aussi au patient d'éviter de pratiquer du sport en extérieur, de ne pas faire sécher son linge dehors et de rouler en voiture avec les fenêtres fermées.

Les patients peuvent également consulter le site [Pollen.lu](http://Pollen.lu) pour s'informer des pollens circulant dans l'air en temps réel.

En parallèle des mesures d'éviction, les antihistaminiques et des corticoïdes utilisés par voie orale ou locale permettent de soulager rapidement les symptômes. La désensibilisation (ou immunothérapie allergénique) peut être proposée à certains patients.

Elle a pour objectif de réduire l'intensité des symptômes, de diminuer la consommation de médicaments, d'éviter l'apparition de nouvelles sensibilisations et d'empêcher la déclaration d'autres maladies notamment un asthme.



# L'ASPERGE



Riche en  
vitamines A, C, E  
et anti-âge



## 1 ACTION DIURÉTIQUE ET ANTI-CONSTIPANTE

Les différents composants de l'asperge sont capables de stimuler l'élimination rénale. Le rapport potassium / sodium élevé contribue également à la diurèse. Les fibres de l'asperge favorisent le bon fonctionnement des intestins et régularisent le transit intestinal tout en le stimulant.

## 2 SOURCE DE VITAMINES

En moyenne, l'asperge fournit près de 30mg de vitamine C par 100g et plus de la moitié une fois cuite. Cette teneur est comparable à celle de la tomate crue et est 2x plus élevée que celle de la carotte. Les teneurs en vitamines varient en fonction des variétés ; les asperges violettes sont plus riches en vitamine C tandis que les asperges vertes sont plus riches en vitamines B1 et B2.

## 3 HYDRATATION

L'asperge est composée à plus de 90% d'eau, ce qui participe à la couverture des besoins hydriques journaliers.

## 4 ACTION ANTI-OXYDANTE

Par son apport en vitamines A, C et E, l'asperge est un puissant anti-âge et prévient certains cancers et maladie cardio-vasculaires. Elle serait également conseillée dans les problèmes de mémoire ou de concentration.

## 5 LOW CALORIE

Par sa richesse en eau, l'asperge est hypocalorique. Et par sa richesse en fibres, elle provoque une sensation de satiété lors des repas.

DIÉTÉTIQUE

## Une déclinaison de recettes super chouettes !

Vite à nos assiettes car la période de récolte et dégustation est relativement courte, de début avril à mi-juin. Outre son goût délicieux, l'asperge est également une excellente source de nutriments, de vitamines et est riche en fibres.

AUTEUR : VINCIANE HAMMER, RESPONSABLE DIÉTÉTIQUE SANTÉ SERVICES

### Les différentes variétés d'asperge :

- **L'asperge blanche** : elle pousse entièrement sous terre en l'absence de lumière.
- **L'asperge verte** : elle pousse en dehors de la terre à l'air libre, le soleil lui donne alors un beau teint vert printanier.
- **L'asperge violette** : c'est une asperge blanche dont la pointe pousse en dehors de la terre. Cette pointe prend alors une coloration mauve sous l'effet de la lumière. Elle possède une saveur fruitée avec une pointe d'amertume.
- **L'asperge sauvage** : elle pousse là où les conditions lui sont favorables : dans la campagne, en lisière de forêt et aux abords des rivières. C'est une asperge verte fine dont la pointe ressemble à un épi de blé.

### Faut-il peler les asperges ?

Les asperges blanches doivent être pelées sinon elles sont filandreuses et immangeables. Les vertes ne s'épluchent pas, il faut simplement couper la partie dure du



bas. L'asperge est une plante potagère que l'on consomme à l'état de jeunes pousses. Elle doit avoir la tige ferme et la pointe fermée.

### Conservation

Il est préférable de conserver les bottes préalablement enveloppées dans un linge

dans le bac à légumes du réfrigérateur. Une fois cuites, il faut les consommer rapidement car elles perdent rapidement leur goût et leur texture. La congélation permet de conserver les asperges plus longtemps. Pour ce faire, il faut les éplucher et les blanchir 3 minutes dans de l'eau bouillante non salée.

### Préparation

Il existe différents modes de cuisson : à l'eau, à la vapeur, à la poêle. Il faut compter 20 minutes de cuisson dans une eau bouillante pour les asperges blanches préalablement pelées et 5 minutes de moins pour les asperges vertes. Elles peuvent être cuites à la vapeur ce qui permet de préserver au maximum leurs vitamines. Les asperges vertes peuvent également être sautées à la poêle dans du beurre ou de l'huile.

RECETTE

## Asperges blanches sauce mimosa

### Ingrédients pour 2 personnes:

250g d'asperges blanches / 25g de beurre / 1 cuillère à soupe de farine / 2 œufs / Sel et poivre

### RECETTE:

Faire cuire les asperges préalablement pelées dans une casserole d'eau bouillante durant 20 minutes (pour faciliter, attacher les asperges en botte à l'aide d'une ficelle). En parallèle, faire cuire les 2 œufs dans une casserole d'eau bouillante.

### Préparation de la sauce mimosa

1. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et mélanger.
2. Ajouter peu à peu le jus de cuisson des asperges de façon à lier la sauce, saler et poivrer.
3. Ecailler les œufs, les couper en deux, ensuite les écraser à l'aide d'une fourchette.
4. Ajouter les œufs écrasés à la sauce.
5. Pour finir, disposer les asperges dans une assiette et les napper de la sauce.
6. Ajouter un peu de persil haché pour la décoration.



Bon appétit



SANTÉ MENTALE

## La bouffée délirante



La bouffée délirante (ou trouble psychotique bref) est un épisode de délire survenant brusquement chez une personne qui peut ne jamais avoir eu de problème psychique similaire. Cela peut être vécu comme un vrai choc par l'entourage. La personne concernée ne se rend pas toujours compte de son état délirant. Ses pensées et ses relations aux autres sont altérées. La durée de la bouffée varie de quelques heures jusqu'à un mois. Une bouffée n'évolue pas systématiquement vers un autre trouble psychique.

### Signes avant-coureurs

- L'insomnie est le signe avant-coureur le plus fréquent. Il se manifeste dans les jours qui précèdent la bouffée délirante. La personne ne dort plus ou dort très peu
- L'anxiété
- Des comportements inhabituels

### Causes

- Périodes critiques du cycle vital (choix de vie, d'études, de profession...)
- Chocs émotionnels : rupture amoureuse, deuil, échec professionnel, événements traumatiques vécus dans l'enfance
- Contexte de relations difficiles sur du long terme
- Consommation de substances illégales (principalement le cannabis)
- Surmenage
- Manque de sommeil
- Le confinement/l'enfermement

### Qui est concerné ?

Sont concernés surtout les adolescents et les jeunes adultes de 18 à 30 ans, fragiles psychologiquement, ayant des difficultés à s'intégrer dans leur environnement.

### Manifestations /symptômes

- Délire (souvent des idées de persécution)
- Discours incohérent, désordonné
- Hallucinations auditives, sensorielles
- Humeur changeante dans la journée
- Anxiété
- Sentiment de dépersonnalisation : la personne a perdu le sens de soi-même. Elle a l'impression d'être détachée de son corps et de son esprit.
- Altération du jugement

### Traitement

Le traitement dépendra de la situation particulière du patient. Il peut s'agir d'un traitement médicamenteux, d'une hospitalisation et d'une psychothérapie de soutien.

Découvrez l'article dans son intégralité sur [www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)



ENTSPANNUNG

## Sophrologie: Wohltaten im Alltag

Sophrologie ist ein Ansatz, dessen Techniken folgenden Zielen dienen: Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung des Gleichgewichtes zwischen Körper und Geist, Abbau von Spannungen und Bewältigung von Gefühlsüberschwang und Stress.

- Dieser Lernprozess verläuft schrittweise. Die Übungen werden im Stehen oder im Sitzen ausgeübt und immer wieder an die Situation und an den Rhythmus des Einzelnen angepasst, um eine selbstständige Anwendung dieser Methode zu fördern.
- In jeder Lebenssituation sind diese Übungen eine Wohltat: für Kinder und Erwachsene, Männer und Frauen und werdende Eltern

### Die Sophrologie kann Ihnen helfen:

- richtiges Atmen zu erlernen;
- sich einen Augenblick des Wohlfühlens und der Entspannung zu gönnen und dabei die eigene Körperlichkeit und ihre Entwicklung wertzuschätzen, neuen Zugang zum eigenen Körper zu finden;
- mehr Achtsamkeit gegenüber sich selbst einzuüben, um Ihr Selbstvertrauen zu stärken;
- Ihre Gefühle und den Stress zu bewältigen und loszulassen, um ein gewisses Gleichgewicht zurückzugewinnen;
- Schmerzen entsprechend Ihren eigenen Grenzen zu bewältigen;
- das Positive zu fokussieren und der Zukunft gelassener entgegenzusehen;
- Ihre Schlafqualität zu verbessern;
- sich die Sophrologie selbstständig und im Einklang mit sich selbst anzueignen, um Ihr persönliches Gleichgewicht zu erreichen;
- während der Schwangerschaft den Kontakt mit ihrem Baby zu pflegen.

Wohlbefinden ist für alle erreichbar!



AUGENHEILKUNDE

## Rauchen und Augenerkrankungen

DR. GEORGES HAYEK, AUGENARZT

Rauchen kann Lungen- und Herzbeschwerden auslösen sowie Krebserkrankungen verursachen, unabhängig davon, ob es sich um das Rauchen von Zigaretten, Zigarren, Pfeife oder E-Zigaretten handelt. Doch wussten Sie schon, dass Rauchen auch Augenprobleme bewirken kann?

- Augentrockenheit : Wenn Sie als Raucher(in) bereits trockene Augen haben, besteht ein erhöhtes Risiko, dass Ihre Augen noch mehr austrocknen.
- Katarakt : Raucher(innen) sind anfälliger für eine Katarakt als Nichtraucher. Eine Katarakt entsteht durch die Trübung der Augenlinse.
- Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) : diese Erkrankung tritt auf, wenn der als Macula bezeichnete Teil der Netzhaut geschädigt ist. Das zentrale Sehen geht verloren, und feine Details können nicht wahrgenommen werden, während das periphere Sehen normal funktioniert.
- Diabetische Retinopathie : Raucher(innen), die von Diabetes betroffen sind, weisen ein erhöhtes Risiko auf, eine diabetische Retinopathie zu entwickeln. Sie bewirkt verschwommenes oder verzerrtes Sehen und kann unter Umständen zur Erblindung führen.
- Optikusneuropathie (Erkrankung des Sehnervs) : Raucher(innen) sind dem Risiko ausgesetzt, Erkrankungen des Sehnervs zu entwickeln. Schädigungen an diesem Nerv können zur Erblindung führen. Rauchen stellt einen Risikofak-



tor für die Entwicklung eines Glaukoms dar.

### Rauchentwöhnung: Was sind die Vorteile?

- Die Rauchentwöhnung gehört zu den wirksamsten Maßnahmen, die Sie zum Schutz Ihrer (Augen)-Gesundheit ergreifen können. Die Einstellung des Tabakkonsums bietet folgende Vorteile:
- verringert die Notwendigkeit einer Katarakt-OP.
  - senkt das Risiko einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD) bzw. hält ihr Fortschreiten auf.
  - verringert das Risiko einer Optikusneuropathie im Verhältnis zu dem bei Nichtraucher(innen) beobachteten Risiko.
  - verbessert das Ansprechen auf die Behandlung einer endokrinen Orbitopathie.

Entdecken Sie den vollständigen Artikel auf [www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)



MEDICAL TRAINING CENTER DER HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

## Innovativer Partner im lebenslangen Lernprozess des Chirurgen

VON MARCEL KIEFFER



Medical Training Center der Hôpitaux Robert Schuman in größeren und moderneren Räumlichkeiten

Einmal mehr unterstreichen die „Hôpitaux Robert Schuman“ (HRS) ihre Rolle als engagierter und zukunftsorientierter Akteur im Bereich der Luxemburger Gesundheitsversorgung. Mit der Einweihung ihres völlig renovierten, vergrößerten und modernisierten „Medical Training Center“ (MTC) in neuen Räumlichkeiten auf dem Kirchberger Klinikum wurde nun ein weiterer wertvoller Baustein neuer ziel- und zukunftsorientierter Strukturen in der einheimischen Medizin- und Spitallandschaft gesetzt. An praktizierende Ärzte, Chirurgen, Akteure im paramedizinischen Sektor, aber auch Medizinstudenten richtet sich dieses in seiner Form in Luxemburg und der Grenzregion einzigartige medizinische Fortbildungszentrum, das bereits im Jahr 2006, drei Jahre nach der Schaffung des Kirchberger Klinikums seine Aktivitäten aufnahm und sich bis heute zu einem unverzichtbaren Faktor bei dem Anspruch entwickelt

„Heute wird keine Operation mehr so wie noch vor 20 Jahren praktiziert.“

Dr. Raymond Lies

hat, mit der rasanten Entwicklung der medizinischen Behandlungsmethoden Schritt zu halten.

Zur feierlichen Eröffnung hatte sich denn auch am 19. April Gesundheitsministerin Paulette Lenert in den neuen Räumlichkeiten des MTC eingefunden und sich von dem hohen technologischen Standard der dort zur Verfügung stehenden Einrichtungen überzeugen können. Auf rund 600 000 Euro, die ausschließlich von der Fondation Robert Schuman aufgebracht wurden, beliefen sich die Investitionskosten, um das Medical Training Center auf ein nächstes, höheres Niveau zu heben.

### Höchste Qualitätsstandards in Technologie und Methodik

In seiner heutigen Form entspricht das MTC den Ansprüchen eines um höchste Qualitätsstandards und somit bestmögliche Weiterbildungsmöglichkeiten seines medizinischen Personals bemühten Klinikums, in dem über 300 Ärzte, wovon ein Drittel Chirurgen, beschäftigt sind, in optimaler Weise. Das multifunktionelle Trainingszentrum ist insbesondere auf chirurgische und den menschlichen Bewegungsapparat betreffende Disziplinen ausgerichtet und bietet in puncto Robotik, Lehrmethodik und Interkommunikation (z.B. mit den zwölf Operationssälen des Klinikums) perfekte Bedingungen. Der Unterricht wird von Experten aus dem In- und Ausland, hochrangigen Medizern und Partnern aus der biomedizinischen Industrie gewährleistet. Die vorhandenen technischen Installationen ermöglichen u. a. hochpräzise Interventionen, Implantationen von Prothesen, endoskopische und mikrochirurgische Eingriffe in Knie, Handgelenk, Ellbogen, Schulter usw. und führen so die Teilnehmer an den Trainingslehrgängen auf den aktuellsten Stand der modernsten Technologie und Methodik. Über 200 Ärzte erhalten jährlich an dem Kirchberger MTC eine Bescheinigung ihrer Weiterbildung.

Ein Mann der ersten Stunde des Medical Training Center war – wie auch bei der Gründung des Klinikums – der heutige Ehren-Generaldirektor Dr. Raymond Lies. Dem MTC steht er von Beginn an als Präsident des Verwaltungsrates vor, mit Prof. Michel Merle als wissenschaftlicher Direktor. Mit Stolz und der Genugtuung, 2006 mit der Schaffung einer zukunftsorientierten Weiterbildungsstruktur den richtigen Weg beschritten zu haben, blickt er auf deren Entwicklung und das bis heute Geleistete zurück. „Das Niveau, auf dem wir heute stehen, ist das Resultat eines entschlossenen, auch gegen viele Widerstände geführten evolutiven Prozesses“, unterstreicht Raymond Lies. „Es ist in der Medizin von elementarer Bedeutung, konsequent den auf allen Ebenen rasanten Fort-



schrittsprozess zu begleiten und zu nutzen. Heute wird keine Operation mehr so wie noch vor 20 Jahren praktiziert. Deshalb ist eine optimal unterstützte Weiterbildung unverzichtbar im lebenslangen Lernprozess des Mediziners.“



SERVICE DE CHIRURGIE DU RACHIS DES HRS

## Intelligence artificielle et chirurgie du rachis

La cellule de recherche clinique des HRS a le plaisir d'annoncer que le Dr Olivier Ricart (service de chirurgie du rachis des HRS) a réalisé un partenariat avec la société luxembourgeoise MDsim spécialisée dans le développement d'applications logicielle pour le milieu médical.

MDsim est une startup faisant partie du programme Fit4Start (Ministère de l'Économie) et veut aider les chirurgiens et les sociétés de dispositifs médicaux à développer, simuler, planifier et réaliser des opérations optimales de fusion de la colonne vertébrale.

La chirurgie de la déformation adulte d'origine dégénérative a fait un progrès considérable aussi bien en instrumentation qu'en planification de la correction de l'alignement. Une des complications fréquentes et non résolues à nos jours

Besonders zufrieden ist Dr. Raymond Lies denn auch über die Tatsache, dass am vergangenen 31. März eine Konvention mit dem weltweit renommierten Weiterbildungsinstitut IRCAD aus Straßburg unterzeichnet werden konnte, die den Hôpitaux Robert Schuman und dem Medical Training Center weitere Entwicklungs- und Kooperationsperspektiven öffnet.

Auch das werde sich, so Dr. Lies, positiv auf die qualitativen Leistungen des HRS-Klinikums, aber nicht zuletzt auch im Interesse aller an Weiterbildung im Luxemburger MTC interessierter Ärzte und Chirurgen sowie natürlich des immer im Zentrum aller Bemühungen stehenden Patienten auswirken.



RECHERCHE

## Participation des Hôpitaux Robert Schuman (HRS) au projet de recherche RESOS

Resos : Réduction des symptômes somatiques et de la réactivité au stress par stimulation du réseau cérébral de l'intéroception.

La recherche clinique, avec le patient comme centre d'intérêt, est au cœur des HRS. Dans ce contexte, la cellule de recherche clinique et l'équipe imagerie des HRS participent au projet RESOS de l'université du Luxembourg (Uni.lu). Les facteurs psychologiques et biologiques liés aux symptômes physiques du stress sont examinés et notamment par l'imagerie par résonance magnétique (IRM).

L'hypothèse de départ du projet est que la stimulation du réseau neuronal de l'intéroception permet de rétablir une communication entre le cerveau et le corps adéquate permettant de palier le développement de symptômes physiques.

L'université du Luxembourg espère, à travers cette étude, mieux comprendre les effets psychologiques et biologiques de la stimulation cérébrale du réseau neuronal de l'intéroception sur les aspects psychologiques et biologiques du stress aigu sur la conscience corporelle.

Sur la base de ces résultats, de nouvelles méthodes de traitement des symptômes physiques du stress pourraient alors être développées.



# CALENDRIER GARDES

**RÉGION SUD** CENTRE HOSPITALIER EMILE MAYRISCH / Site Esch - Urgences - Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette / Luxembourg - Tous les jours 24/24h

**RÉGION NORD** CENTRE HOSPITALIER DU NORD / Site Ettelbruck - Urgences - 120, Avenue Lucien Salenty, L-9080 Ettelbruck / Luxembourg - Tous les jours 24/24h

JUIN / JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE

## RÉGION CENTRE

### JUIN 2023

JOURS DE SEMAINE DE 7H00 À 17H00			Jours de semaine à partir de 17h00
JEUDI	01	HK/CHL	CHL
VENDREDI	02	HK/CHL	HK
SAMEDI	03	HK	
DIMANCHE	04	HK	
LUNDI	05	HK/CHL	CHL
MARDI	06	HK/CHL	HK
MERCREDI	07	HK/CHL	CHL
JEUDI	08	HK/CHL	HK
VENDREDI	09	HK/CHL	CHL
SAMEDI	10	CHL	
DIMANCHE	11	CHL	
LUNDI	12	HK/CHL	HK
MARDI	13	HK/CHL	CHL
MERCREDI	14	HK/CHL	HK
JEUDI	15	HK/CHL	CHL
VENDREDI	16	HK/CHL	HK
SAMEDI	17	HK	
DIMANCHE	18	HK	
LUNDI	19	HK/CHL	CHL
MARDI	20	HK/CHL	HK
MERCREDI	21	HK/CHL	CHL
JEUDI	22	HK/CHL	HK
VENDREDI	23	HK	
SAMEDI	24	CHL	
DIMANCHE	25	CHL	
LUNDI	26	HK/CHL	HK
MARDI	27	HK/CHL	CHL
MERCREDI	28	HK/CHL	HK
JEUDI	29	HK/CHL	CHL
VENDREDI	30	HK/CHL	HK

### JUILLET 2023

JOURS DE SEMAINE DE 7H00 À 17H00			Jours de semaine à partir de 17h00
SAMEDI	01	HK	
DIMANCHE	02	HK	
LUNDI	03	HK/CHL	CHL
MARDI	04	HK/CHL	HK
MERCREDI	05	HK/CHL	CHL
JEUDI	06	HK/CHL	HK
VENDREDI	07	HK/CHL	CHL
SAMEDI	08	CHL	
DIMANCHE	09	CHL	
LUNDI	10	HK/CHL	HK
MARDI	11	HK/CHL	CHL
MERCREDI	12	HK/CHL	HK
JEUDI	13	HK/CHL	CHL
VENDREDI	14	HK/CHL	HK
SAMEDI	15	HK	
DIMANCHE	16	HK	
LUNDI	17	HK/CHL	CHL
MARDI	18	HK/CHL	HK
MERCREDI	19	HK/CHL	CHL
JEUDI	20	HK/CHL	HK
VENDREDI	21	HK/CHL	CHL
SAMEDI	22	CHL	
DIMANCHE	23	CHL	
LUNDI	24	HK/CHL	HK
MARDI	25	HK/CHL	CHL
MERCREDI	26	HK/CHL	HK
JEUDI	27	HK/CHL	CHL
VENDREDI	28	HK/CHL	HK
SAMEDI	29	HK	
DIMANCHE	30	HK	
LUNDI	31	HK/CHL	CHL

### AOÛT 2023

JOURS DE SEMAINE DE 7H00 À 17H00			Jours de semaine à partir de 17h00
MARDI	01	HK/CHL	HK
MERCREDI	02	HK/CHL	CHL
JEUDI	03	HK/CHL	HK
VENDREDI	04	HK/CHL	CHL
SAMEDI	05	CHL	
DIMANCHE	06	CHL	
LUNDI	07	HK/CHL	HK
MARDI	08	HK/CHL	CHL
MERCREDI	09	HK/CHL	HK
JEUDI	10	HK/CHL	CHL
VENDREDI	11	HK/CHL	HK
SAMEDI	12	HK	
DIMANCHE	13	HK	
LUNDI	14	HK/CHL	CHL
MARDI	15	HK	
MERCREDI	16	HK/CHL	CHL
JEUDI	17	HK/CHL	HK
VENDREDI	18	HK/CHL	CHL
SAMEDI	19	CHL	
DIMANCHE	20	CHL	
LUNDI	21	HK/CHL	HK
MARDI	22	HK/CHL	CHL
MERCREDI	23	HK/CHL	HK
JEUDI	24	HK/CHL	CHL
VENDREDI	25	HK/CHL	HK
SAMEDI	26	HK	
DIMANCHE	27	HK	
LUNDI	28	HK/CHL	CHL
MARDI	29	HK/CHL	HK
MERCREDI	30	HK/CHL	CHL
JEUDI	31	HK/CHL	HK

### SEPTEMBRE 2023

JOURS DE SEMAINE DE 7H00 À 17H00			Jours de semaine à partir de 17h00
VENDREDI	01	HK/CHL	CHL
SAMEDI	02	CHL	
DIMANCHE	03	CHL	
LUNDI	04	HK/CHL	HK
MARDI	05	HK/CHL	CHL
MERCREDI	06	HK/CHL	HK
JEUDI	07	HK/CHL	CHL
VENDREDI	08	HK/CHL	HK
SAMEDI	09	HK	
DIMANCHE	10	HK	
LUNDI	11	HK/CHL	CHL
MARDI	12	HK/CHL	HK
MERCREDI	13	HK/CHL	CHL
JEUDI	14	HK/CHL	HK
VENDREDI	15	HK/CHL	CHL
SAMEDI	16	CHL	
DIMANCHE	17	CHL	
LUNDI	18	HK/CHL	HK
MARDI	19	HK/CHL	CHL
MERCREDI	20	HK/CHL	HK
JEUDI	21	HK/CHL	CHL
VENDREDI	22	HK/CHL	HK
SAMEDI	23	HK	
DIMANCHE	24	HK	
LUNDI	25	HK/CHL	CHL
MARDI	26	HK/CHL	HK
MERCREDI	27	HK/CHL	CHL
JEUDI	28	HK/CHL	HK
VENDREDI	29	HK/CHL	CHL
SAMEDI	30	CHL	

**RÉGION CENTRE**

HK = HÔPITAL KIRCHBERG (HRS) / 9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg  
 CHL = CENTRE HOSPITALIER DU LUXEMBOURG / Centre Hospitalier du Luxembourg : 4, rue Nicolas Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg  
 L'HÔPITAL KIRCHBERG (HK) ET LE CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG (CHL) ORGANISENT UNE GARDE ALTERNÉE



## Agenda

15 JUN	22 JUN	29 JUN	<b>Groupe de relaxation – conscience de soi</b> La Fondation Cancer vous propose de découvrir différentes techniques pour vous aider à plus de calme et d'apaisement. Pour plus d'informations : <a href="http://www.cancer.lu">www.cancer.lu</a>
09 JUN			<b>Emotionsmanagement – wie man wieder ins Gleichgewicht findet</b> Webinar von Fondation Cancer - 15-17 Uhr. Anmeldung: <a href="mailto:patients@cancer.lu">patients@cancer.lu</a>
12 JUN			<b>Groupe de paroles – cancer du sein</b> (tous les 2 <sup>èmes</sup> lundis du mois) Le groupe de paroles pour femmes atteintes d'un cancer du sein s'adresse aux femmes pendant et/ou après leurs traitements. Organisateur : Fondation cancer. Pour plus d'informations : <a href="http://www.cancer.lu">www.cancer.lu</a>
15 JUN			<b>Kaffeeklatsch - nutrition et hémodialyse (Patients Clinique Maladies du rein des HRS)</b> Pour plus d'informations : <a href="http://www.hopitauxschuman.lu">www.hopitauxschuman.lu</a>
29 JUN			<b>Groupe de paroles pour proches de personnes atteintes du cancer</b> de 12h00 à 13h00. Organisateur : Fondation Cancer Informations et inscription : <a href="mailto:patients@cancer.lu">patients@cancer.lu</a>
07 JUL	14 JUL	21 JUL	28 JUL <b>Relax en ligne – L'entraînement autogène pour patients et leurs proches</b> Méthodes de relaxation (LU) de 15h30 à 16h30. Organisateur : Fondation Cancer Informations et inscriptions : <a href="mailto:patients@cancer.lu">patients@cancer.lu</a>
12 JUL			<b>Groupe de paroles - Retour au quotidien (FR/EN)</b> de 15h30 à 17h00. Organisateur : Fondation Cancer Informations et inscriptions : <a href="mailto:patients@cancer.lu">patients@cancer.lu</a>
27 JUL			<b>Groupe de paroles pour proches de personnes atteintes du cancer</b> de 12h00 à 13h00. Organisateur : Fondation Cancer Informations et inscription : <a href="mailto:patients@cancer.lu">patients@cancer.lu</a>
09 AOU			<b>Groupe de paroles - Retour au quotidien (FR/EN)</b> de 15h30 à 17h00. Organisateur : Fondation Cancer Informations et inscriptions : <a href="mailto:patients@cancer.lu">patients@cancer.lu</a>
31 AOU			<b>Groupe de paroles pour proches de personnes atteintes du cancer</b> de 12h00 à 13h00. Organisateur : Fondation Cancer Informations et inscription : <a href="mailto:patients@cancer.lu">patients@cancer.lu</a>
13 SEP			<b>Groupe de paroles - Retour au quotidien (FR/EN)</b> de 15h30 à 17h00. Organisateur : Fondation Cancer Informations et inscriptions : <a href="mailto:patients@cancer.lu">patients@cancer.lu</a>
14 SEP			<b>Kaffeeklatsch - Douleurs (Patients Clinique maladies du rein des HRS)</b> Pour plus d'informations : <a href="http://www.hopitauxschuman.lu">www.hopitauxschuman.lu</a>
20 SEP	22 SEP		<b>Healthcare Week Luxembourg, organisée par la Fédération des Hôpitaux Luxembourgeois.</b> Lieu : Luxexpo The Box, Luxembourg. Pour plus d'informations : <a href="http://www.hwl.lu">www.hwl.lu</a>
24 SEP			<b>Journée Portes ouvertes de la Fondation Autisme Luxembourg :</b> visites guidées, stand d'information, grillades et jeux pour enfants. Lieu : 31, Duerefstrooss à Munshausen de 11h à 17h. Pour plus d'informations : <a href="http://www.fal.lu">www.fal.lu</a>

Retrouvez toutes les actualités des HRS sur [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu), rubrique « Actualités »

## Urgences

- Urgences vitales : 112
- Urgences pédiatriques Hôpital Kirchberg : +352 2468 5540 (uniquement sur RDV)
- Pharmacies de garde : [www.pharmacie.lu](http://www.pharmacie.lu)
- Acteur de ma santé : [www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)

### Site utiles

[www.pollen.lu](http://www.pollen.lu)  
[www.luxallergy.net](http://www.luxallergy.net)  
[www.almevs.lu](http://www.almevs.lu)  
[www.alem.lu](http://www.alem.lu)

### • Maisons médicales de garde :



### • Urgences ophtalmologiques :



Cela fait 20 ans que Santé Services égaie vos papilles lors de votre séjour aux Hôpitaux Robert Schuman. Depuis 3 ans, nous nous sommes donné pour objectif d'améliorer les services de santé au Luxembourg. A travers nos activités et expertises complémentaires dans le domaine de la logistique et du conseil en management, nous accompagnons plusieurs entreprises et institutions du secteur de la santé luxembourgeois.

## MEDCONSULTING

Vous accompagne dans la **transformation de votre entreprise** autour de l'**amélioration opérationnelle** ou la digitalisation de vos processus métiers à travers:

- **La gestion de projets stratégiques** : stratégie d'entreprise, étude d'impacts et de faisabilité, business case.
- **La gestion de projets opérationnels** : mise en place d'une structure projet, coordination des projets et plans d'actions.
- **La formation de vos équipes** à une culture d'amélioration continue et de gestion de projet à travers le **Lean**.



## MEDLOGISTICS

Vous accompagne ou peut prendre en charge votre **logistique** et vos **achats** de dispositifs médicaux afin d'améliorer:

- **La gestion de vos stocks** : espace, turnover produits, amélioration de la trésorerie.
- **La gestion de vos opérations logistiques** : ruptures, délais de livraison, optimisation des approvisionnements.
- **La gestion des achats** : prix attractifs sur certaines références, revue des contrats, négociations groupées.

## MEDHOSPITALITY

Vous accompagne pour la **gestion des repas** dans votre établissement au quotidien, sur un ou plusieurs sites, (**distribution** et **livraison**) et pour vos événements professionnels à travers:

- **La préparation, livraison et distribution de repas** à votre personnel et à vos patients (produits frais et locaux).
- **Des évènements d'entreprise** : fête du personnel, réception de clients.
- **La gestion de projet** : amélioration des processus de catering, suivi des projets de construction/rénovation.
- **Des évènements foodtruck**.



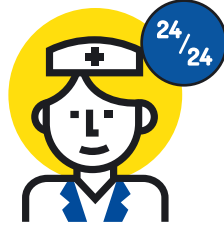




**verbandskëscht**  
Soins & aides à domicile



Fleeg doheem



Hëllef am Alldag



Fleeg am Cabinet



Wonnefleeg



Kiné



lessen op Rieder

**Mat ons kënnst Der  
äre Kapp a Rou leeën**



Ënnerstëtzung  
am Alldag\*



**2830**

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

\* Zousäzservicer, déi net just lech, mä och Ären  
nooste Persounen d'Liewe vereinfachen.