

# Health Bells

Jun 2026

Meng Gesondheet an ech

PAROLE À L'ASSOCIATION HÄERZ SPORT ET  
LA FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE  
DES ASSOCIATIONS DE SPORT DE SANTÉ

## Bouger pour guérir : le pari du sport-santé au Luxembourg

Un entretien avec Nadine Everling,  
présidente de Häerz Sport,  
et Alexis Lion, directeur  
de la FLASS

„SERVICE DE KINÉSITHÉRAPIE ET D'ERGOTHÉRAPIE“

### „Jeder Schritt, jede Bewegung zählt“

Interview mit Michel Thill, Direktor  
des Physio- und Ergotherapie-Sektors,  
und Gilles Hendel, Physiotherapeut  
bei den HRS

BOÎTE À OUTILS

Bouger à son rythme  
avec le cancer :  
chaque petit pas compte



# Zitha Doheem

## Bien vieillir chez soi !

ZithaMobil : l'expertise gériatrique  
au service de l'autonomie

zitha

### Le maintien à domicile : une priorité

Pour de nombreuses personnes âgées, rester à domicile signifie préserver ses repères, son indépendance et sa qualité de vie. Mais avec l'avancée en âge, cette volonté nécessite un accompagnement professionnel capable d'assurer à la fois sécurité, autonomie et bien-être.

Grâce à son expertise gériatrique, ZithaMobil propose une prise en charge coordonnée et personnalisée, centrée sur les besoins de chaque personne et sur le maintien durable de ses capacités fonctionnelles.

### Prévenir la fragilité et préserver l'autonomie

La fragilité liée à l'âge peut entraîner une perte rapide d'autonomie après une chute, une infection ou un isolement. Les équipes de ZithaMobil évaluent chaque

situation dans sa globalité — médicale, fonctionnelle et sociale — afin d'anticiper les risques et d'adapter les interventions.

L'objectif est clair : permettre à la personne âgée de rester actrice de sa vie le plus longtemps possible, dans un environnement rassurant et familial.

### Des soins adaptés directement à domicile

Le domicile devient un véritable espace de soins et de prévention grâce à :

- l'aide dans les activités du quotidien,
- les soins infirmiers et paramédicaux,
- le suivi régulier de l'état de santé,
- la coordination avec les professionnels de santé.

Cette approche permet d'assurer un accompagnement efficace tout en respectant le rythme et les choix de vie de chacun.

### Une approche humaine et sécurisante

Prévention des chutes, stimulation des capacités physiques et cognitives, accompagnement nutritionnel et soutien psychologique font partie intégrante des actions mises en place par ZithaMobil.

Au-delà des soins, le maintien à domicile favorise le bien-être émotionnel et la stabilité psychologique. Entourée de ses repères et de son environnement familial, la personne âgée conserve une meilleure qualité de vie.

Avec une approche humaine, experte et coordonnée, ZithaMobil accompagne le vieillissement à domicile dans le respect de la dignité, de l'autonomie et du projet de vie de chacun.

*Dr Carine FEDERSPIEL*  
Médecin spécialiste en Gériatrie



**Marc Glesener**

Rédacteur responsable  
Administrateur délégué Santé Services S.A.

## Chaque activité compte

L'activité physique n'est pas un luxe, mais une source de vitalité pour le corps et l'esprit. Une activité physique régulière renforce le cœur et la circulation, améliore la fonction pulmonaire et réduit le risque de maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension et de nombreux cancers. Le sport favorise également la force musculaire, la coordination et l'équilibre — des conditions essentielles pour rester mobile et autonome à un âge avancé. Mais les bienfaits ne sont pas seulement physiques : une activité modérée améliore l'humeur, réduit le stress et favorise le sommeil et la concentration. Le sport collectif renforce les liens sociaux et motive à persévérer.

Sur le thème central de ce numéro, le sport et l'activité physique, des experts de diverses spécialités prenant en charge des patients au Luxembourg donnent leur point de vue. Le numéro est, comme toujours, complété par des contributions sur l'innovation médicale, des conseils en matière de nutrition et des actualités intéressantes sur la santé.

Et n'oublions pas : la prévention par l'activité physique est durable — chaque activité compte et peut prolonger la vie et améliorer la qualité de vie.

*Nous vous souhaitons une bonne lecture.*

## Jede Bewegung zählt

Bewegung ist kein Luxus, sondern Balsam für Körper und Geist. Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt Herz und Kreislauf, verbessert die Lungenfunktion und reduziert das Risiko chronischer Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und vielen Krebsarten. Sport fördert zudem Muskelkraft, Koordination und Balance — wichtige Voraussetzungen, um auch im höheren Alter mobil und selbstständig zu bleiben. Doch die Vorteile sind nicht nur körperlich: Schon moderate Bewegung hebt die Stimmung, reduziert Stress und verbessert Schlaf und Konzentration. Gemeinschaftssport stärkt das soziale Miteinander und motiviert, dranzubleiben.

Zu dem zentralen Themenkreis dieser Ausgabe, also dem Sport und der physischen Aktivität, beziehen Experten aus den verschiedensten Sparten Stellung, die in Luxemburg Patienten betreuen. Abgerundet wird die Ausgabe durch Beiträge über medizinische Innovation, Tipps in Sachen Ernährung und interessante News in Sachen Gesundheit.

Und immer daran denken: Prävention durch Bewegung ist kosteneffizient und nachhaltig — jede Bewegung zählt und kann Leben verlängern und Lebensqualität steigern.

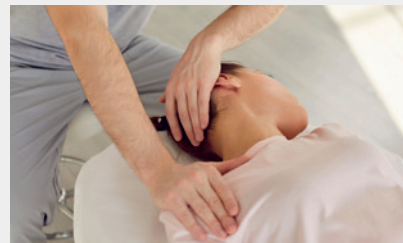
*Wir wünschen Ihnen, wie immer, eine gute und informative Lektüre.*

## SOMMAIRE

DANS CE NUMÉRO / IN DIESER AUSGABE

### SANTÉ

Actualités..... 04-05



### DOSSIER THÉMATIQUE

Activité physique et Kinésithérapie..... 06-19



### ACTIVITÉS PHYSIQUES

Bouger pour guérir : le pari du sport-santé au Luxembourg..... 06-10

### UN PRODUIT - UNE RECETTE

L'artichaut..... 20-21



### MEDICAL NEWS

Luxkine.lu / Mieux préparer les patients avant une chirurgie / Une reconnaissance en platine / Chaussures de course et blessures : quel rapport ? ..... 26-27

### INFOS

Urgences et Agenda..... 28-30

# 100% news

LE SAVIEZ-VOUS?



Fondation  
Cancer

RELAIS  
POUR  
LA VIE

RELAIS POUR LA VIE 2026

## Une mobilisation toujours aussi forte

Les 21 et 22 mars, plus de 15.000 participants dans 548 équipes se sont réunis pour témoigner leur solidarité envers les patients atteints de cancer et leurs proches, dans une atmosphère à la fois émouvante et pleine d'espoir.

Pendant 24 heures, les équipes se sont relayées, en présentiel et à distance, formant une chaîne humaine continue. Aux côtés de la cérémonie d'ouverture, un autre moment particulièrement marquant a été la cérémonie des bougies, au cours de laquelle des milliers de bougies ont formé le mot TOGETHER, rendant hommage aux personnes touchées par le cancer.

[relaispourelavie.lu](http://relaispourelavie.lu)

**RS** HÔPITAUX  
ROBERT  
SCHUMAN

INFO

## Journée sur l'activité physique thérapeutique



### Comment mieux préparer nos patients à une chirurgie ?

Le service de Kinésithérapie des Hôpitaux Robert Schuman organise une journée scientifique consacrée à l'activité physique thérapeutique : comment mieux préparer les patients à une chirurgie ? Des orateurs internationaux partageront les dernières avancées sur la préhabilitation et l'optimisation de la prise en charge préopératoire, face aux enjeux de la récupération post-opératoire. Événement gratuit, en français, destiné aux professionnels de santé. Réservation obligatoire à partir du 15 septembre.

Infos : [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu).



FONDATION HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

## 9<sup>e</sup> édition du cours pratique de chirurgie de la main



La 9<sup>e</sup> édition du cours pratique de chirurgie de la main au Medical Training Center de la Fondation Hôpitaux Robert Schuman (le 27 et 28 mars) a rassemblé 72 participants venus d'Europe et d'ailleurs et 22 enseignants, dont présidents et anciens présidents de sociétés et académies de chirurgie ainsi que des chefs de service d'hôpitaux universitaires.

Les ateliers de dissection avec démonstrations d'experts ont permis une transmission directe des gestes, réduisant la perte d'information et renforçant la confiance et l'excellence chirurgicale. La 10<sup>e</sup> édition des 18 et 19 mars 2027 est déjà complète.

Pour plus d'informations sur les prochains événements : [www.europeanhandcourse.com/](http://www.europeanhandcourse.com/)



BROSCHKRIIBSLAF 2026

## Une course solidaire pour la prévention du cancer du sein

L'association Europa Donna Luxembourg a le plaisir d'annoncer le Broschkriibslaf 2026, une course / marche solidaire ouverte à toutes et à tous, qui se tiendra comme l'année dernière au Parc de Hesperange, le samedi 3 octobre à partir de 10h00.

Bien plus qu'un simple événement sportif, le Broschkriibslaf a pour objectif de sensibiliser le grand public à l'importance de la prévention du cancer du sein, tout en soutenant les actions menées par l'association Europa Donna Luxembourg en faveur des personnes touchées par la maladie.

Rejoignez-nous, nous vous attendons nombreux !

Plus d'informations : [europadonna.lu](http://europadonna.lu)



MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ SOCIALE  
**Lancement de la phase pilote de  
la prescription d'activité physique**



Le ministère de la Santé et de la Sécurité sociale lance la phase pilote du dispositif de prescription d'activité physique (PAP), en collaboration avec le ministère des Sports, l'INAPS, la FLASS et des associations médicales. Jusqu'à fin 2026, les patients adultes atteints de maladies cardiovasculaires, oncologiques ou de diabète de type 2 et insuffisamment actifs pourront



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

bénéficier d'une prescription couvrant six mois de cotisations auprès des associations partenaires. Les médecins formés peuvent émettre les prescriptions via une plateforme digitale. Le dispositif, évalué tout au long de l'année, vise à faire de l'activité physique un pilier de prévention et de soins.

Pour en savoir plus, scannez le QR Code !



CGDIS

**L'engagement  
volontaire au cœur  
de la sécurité de tous**



Le Corps grand-ducal d'incendie et de secours compte aujourd'hui plus de 7.600 membres, dont près de 7.000 volontaires. Grâce à eux, les véhicules d'intervention restent prêts à tout moment, de jour comme de nuit.

Leur engagement est essentiel pour garantir la sécurité de tous.

Prochainement, le CGDIS lance une campagne qui joue volontairement avec l'idée de la « double vie ». Les visuels laissent d'abord croire que les personnes représentées mènent une double vie.

La révélation est simple et forte : ce sont des volontaires qui, au son de l'alarme, interrompent immédiatement leur quotidien pour porter secours à leurs concitoyens.

C'est précisément cet engagement, cette solidarité et cette fiabilité qui les rendent si précieux. Pour cette raison, la campagne ne s'adresse pas à de futurs volontaires, mais à celles et ceux qui s'engagent déjà au sein du CGDIS.

**Elle porte un message clair :  
« Merci pour votre engagement ».**

Votre présence fait la différence pour l'ensemble de la population.



ALGSC

**L'activité physique adaptée au cœur  
de la prise en charge cardiovasculaire**



L'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Cardiaques est une association reconnue d'utilité publique, engagée dans la promotion du sport-santé et du sport thérapeutique.

Elle est spécialisée dans l'activité physique adaptée et sécurisée pour les personnes atteintes de pathologies cardiovasculaires ou présentant des facteurs de risque tels que le surpoids, l'hypertension ou le diabète.

L'action de l'ALGSC s'inscrit dans le parcours de soins cardiovasculaires :

1. phase aiguë (événement cardiovasculaire) ;
2. phase de réadaptation (reprise progressive du mouvement) ;
3. phase de maintien, fondée sur une activité physique régulière, essentielle à la prévention et au maintien de la santé.

L'ALGSC intervient donc principalement dans le cadre de la rééducation cardiovasculaire de phase 3, ainsi que dans la prévention.

Les activités physiques thérapeutiques sont variées et adaptées aux capacités de chacun : gymnastique (douce, préventive, sur musique ou en ligne), Pilates, renforcement musculaire, natation, aquagym, marche et marche nordique, cyclisme et spinning.

Les activités s'adressent aux personnes ayant des antécédents cardiovasculaires, aux patients en post-infarctus, aux personnes présentant une insuffisance cardiaque stabilisée, ainsi qu'à toute personne orientée par un médecin.

En 2024 et 2025, l'ALGSC a organisé plus de 1.600 heures de cours par an, totalisant près de 11.000 participations, témoignant de son impact majeur sur la santé et la qualité de vie de ses membres.

Les activités sont encadrées par des moniteurs spécialisés, sous surveillance médicale, en petits groupes, et organisées dans les trois sections régionales au Luxembourg (Sud, Centre et Nord). L'association propose également des conférences de sensibilisation à la prévention des maladies cardiovasculaires.

L'association est membre-fondateur de la Fédération Luxembourgeoise des Associations Sport-Santé (FLASS), membre du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL) et intégrée au Programme National de Sport Thérapeutique (PNTSS).

ASSOCIATION HÄERZ SPORT (ALGSC) ET LA FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DES ASSOCIATIONS DE SPORT DE SANTÉ (FLASS)

# Bouger pour guérir : le pari du sport-santé au Luxembourg

Un entretien avec Nadine Everling, présidente de Häerz Sport,  
et Alexis Lion, directeur de la FLASS

PAR JEAN-PAUL SCHNEIDER



Longtemps considéré comme un simple complément au traitement médical, le sport thérapeutique s'impose aujourd'hui comme un véritable pilier de la prévention et de la rééducation des maladies chroniques. Au Luxembourg, ce mouvement a pris une ampleur considérable grâce à l'engagement de structures pionnières comme l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques (ALGSC), fondée en 1984 et dénommée dès à présent Häerz Sport, et la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS), qui coordonne depuis 2016 les initiatives de sport-santé.

Face à l'augmentation des maladies dites de civilisation, l'activité physique adaptée apparaît plus que jamais comme un levier essentiel pour améliorer la qualité de vie des patients, prévenir

---

« Il n'est jamais  
trop tard  
pour commencer ! »

les récurrences et favoriser une meilleure autonomie. Pour en parler, nous avons reçu les responsables, Nadine Everling, présidente de Häerz Sport, et Alexis Lion, directeur de la FLASS, deux acteurs majeurs engagés dans la promotion de l'activité physique thérapeutique et de la santé par le mouvement.

## LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET ADAPTÉE

Quelle est la mission principale  
de vos organisations et comment

s'articulent-elles entre elles au  
Luxembourg ?

**Alexis Lion (AL) :** La FLASS a pour mission de structurer, promouvoir et coordonner le sport-santé à l'échelle nationale. Elle agit comme un cadre fédérateur qui regroupe à l'heure actuelle douze associations et fondations actives dans ce domaine, dont Häerz Sport qui est un des membres fondateurs de la FLASS avec l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques, la Fondation Cancer, Blëtz, ALAN – Maladies Rares et Medizinische Sportgruppen für Personen mit orthopädischen & metabolischen Störungen, définit des standards de qualité et représente ce secteur auprès des pouvoirs publics et des institutions de santé. Son rôle est stratégique : créer les conditions pour que le sport de santé soit accessible, reconnu et intégré dans les politiques de santé publiques luxembourgeoises.



**Nadine Everling**  
Présidente de Häerz Sport

**Alexis Lion**  
Directeur de la FLASS



**Nadine Everling (NE) :** L'association Häerz Sport a été fondée par trois cardiologues visionnaires convaincus que le sport joue, en plus du traitement médicamenteux, un rôle essentiel dans le rétablissement des patients cardiaques. Ses origines remontent à un petit groupe de gymnastique dans une école de Belair, qui, au fil du temps, a suscité un intérêt croissant. Aujourd'hui, 40 ans plus tard, l'association compte plus de 500 membres, dont 400 patients cardiaques. La gamme de sports offerts est très variée ; elle va de la simple gymnastique au cyclisme, en passant par la natation et la marche nordique, et elle est proposée dans trois sections situées au nord, centre et sud du pays.

#### Comment le sport de santé contribue-t-il concrètement à la prévention des maladies chroniques et à l'amélioration de la qualité de vie ?

**AL :** Les données scientifiques sont aujourd'hui très claires : l'activité physique est bénéfique pour tout le monde, notamment en diminuant le risque de maladies non transmissibles et la mortalité. Pour les patients atteints d'une maladie chronique, elle permet de diminuer la mortalité et le risque de récurrence, et d'améliorer ou maintenir la santé mentale, la mobilité et la qualité de vie. Elle présente ainsi un intérêt pendant le traitement, y compris en soins palliatifs, et après le traitement. Le rôle de la FLASS est d'aider nos membres à traduire ces évidences scientifiques en programmes concrets et accessibles pour la population luxembourgeoise.

**NE :** Chez Häerz Sport, bon nombre de ses sportifs – nous ne parlons plus de patients – sont membres depuis 25 ans, voire plus, après avoir subi un incident cardiaque. Un second point pertinent est que les gens, dans l'esprit du patient-partenaire, peuvent échanger entre eux sur leur santé. Finalement,

150  
minutes

« Le sport vous aide à survivre ! »  
Selon l'OMS,  
150 minutes  
d'activité physique  
par semaine  
suffisent pour rester  
en bonne santé.

le volet social est également très important pour nous : cultiver la convivialité et la cohésion correspond, outre l'objectif thérapeutique, à la philosophie de notre association.

#### Quels profils de participants accueillent vos associations (âge, pathologies, niveau d'activité) et comment adaptez-vous les programmes à leurs besoins spécifiques ?

**AL :** Le sport-santé s'adresse à toute personne atteinte d'une maladie chronique. L'âge et le sexe des participants varient selon les pathologies et les représentations sociales. Par exemple, les groupes pour personnes en surpoids accueillent souvent de jeunes adultes, tandis que

les participants cardiaques sont généralement plus âgés que ceux atteints de cancer. On observe également une prédominance féminine évidemment dans les cours liés au cancer du sein, et masculine plutôt pour les pathologies cardiaques, pulmonaires et de la prostate. Ces différences de sexe et d'âge sont souvent associées à des stéréotypes plutôt qu'à une réalité clinique. Les cours sont organisés par pathologie, ce qui facilite l'organisation et la surveillance médicale, et sont adaptés à l'âge et au niveau d'activité physique de chaque groupe.

**NE :** La moyenne d'âge chez Häerz Sport est de 50 ans et plus. Notre membre actif le plus âgé a 95 ans. La répartition par sexe est d'environ 60 % d'hommes et 40 % de femmes. Pour devenir membre de Häerz Sport, il faut présenter un certificat médical attestant que l'on est un patient cardiaque ou à risque, les maladies à risques cardiovasculaires étant très variées ; elles comprennent notamment le diabète, l'hypertension, pour n'en citer que quelques-unes. Dans toutes les séances de Häerz Sport, une présence médicale et assurée. Pour les patients souffrant d'obésité, il existe un groupe distinct avec un programme spécifique. Par ailleurs, Häerz Sport n'accueille pas d'enfants atteints de maladies cardiaques, car la spécificité du traitement est différente et, par conséquent, la responsabilité trop grande.

#### LA RECONNAISSANCE MÉDICALE DE LA RÉADAPTATION CARDIAQUE

#### Dans le cas particulier des patients cardiaques, quels sont les bénéfices observés d'une activité physique encadrée et régulière ?

**NE :** Les activités et les exercices physiques sont très importants et efficaces après un événement cardiaque.



*Mir si fir Iech do.*



PHOTOS : LUC DEFLORENNE

**AL :** En termes de chiffres, elle réduit la mortalité cardiovasculaire de l'ordre de 20 à 30 % selon les études, améliore la fonction cardiaque, diminue les ré-hospitalisations et la consommation médicamenteuse. Elle comprend généralement trois phases, dont les deux premières se déroulent à l'hôpital. L'enjeu majeur, au Luxembourg comme ailleurs, est d'assurer la continuité de cette réadaptation au-delà de la phase hospitalière, en ambulatoire et sur le long terme, dans des structures comme Häerz Sport. En fait, cela devrait faire partie de la prise en charge thérapeutique des patients d'une façon systématique, mais malheureusement ce n'est pas encore le cas.

**NE :** En effet, le challenge est de faire le lien entre la phase hospitalière et la phase associative. À ce stade, on ne perd pas mal de patients parce que l'information n'est pas suffisamment bien véhiculée à la fois au niveau du service de rééducation, mais aussi peut-être par les médecins traitants eux-mêmes. Or le message à transmettre au public est très simple : « Le sport vous aide à survivre ! » Selon l'OMS, 150 minutes d'activité physique par semaine suffisent pour rester en bonne santé.

#### **Comment travaillez-vous avec les médecins, les hôpitaux et les autres professionnels de santé pour assurer un suivi sécurisé et efficace des participants ?**

**AL :** La plupart des membres de la FLASS demandent une décharge ou un certificat à leurs participants : Häerz Sport va plus loin avec une surveillance intégrée à certains cours. Cela dit, les passerelles entre le monde médical et le sport restent insuffisantes : les médecins n'abordent la question de l'activité physique qu'avec un patient sur quatre. Les rééducations hospitalières, qui devraient s'élargir à d'autres

---

**« Notre priorité commune est de faire reconnaître le sport-santé comme un pilier de la politique de santé publique. »**

pathologies au-delà du cardiaque, devraient davantage promouvoir nos activités. C'est pourquoi notre fédération milite pour le « sport sur ordonnance ». Un projet avec le ministère de la Santé et de la Sécurité sociale, et le ministère des Sports est en cours, et nous souhaitons qu'il devienne une réalité structurée, avec des protocoles clairs de prescription, d'orientation et de suivi.

#### **LES GRANDS DÉFIS DU SPORT-SANTÉ**

#### **Quels sont aujourd'hui les principaux défis auxquels vous êtes confrontés (financement, recrutement de bénévoles, sensibilisation du public, etc.) ?**

**AL :** Le financement reste un défi central. À la frontière du sportif et du médical, le sport de santé ne rentre pas toujours dans les cases des finances classiques. La FLASS a la chance d'être soutenue par le ministère de la Santé et de la Sécurité sociale, et dans une moindre mesure par le ministère des Sports. Ce soutien permet de financer l'administration et les cours de ses membres.

**NE :** Nos défis actuels sont la sensibilisation des patients et, dans une mesure un peu moindre, l'accès aux infrastructures sportives. Mais le plus grand défi pour toutes les associations reste désespérément le recrutement d'encadrants qualifiés à titre principalement bénévole, et dont dépend également la volonté d'ouvrir de nouveaux cours.

#### **Comment sensibilisez-vous la population luxembourgeoise à l'importance du sport de santé et quels messages souhaitez-vous particulièrement faire passer ?**

**AL :** La FLASS agit sur plusieurs leviers : campagnes de communication, présence lors d'événements grand public, et sensibilisation auprès de médecins pour qu'ils intègrent systématiquement la question de l'activité physique dans leurs consultations.

**NE :** Le message clé que nous voulons transmettre est simple : Il n'est jamais trop tard pour commencer, et bouger peut être agréable, social et accessible à tous, quels que soient son âge, sa condition physique ou sa maladie.

#### **Quels sont vos projets ou priorités pour les prochaines années afin de développer davantage le sport de santé au Luxembourg ?**

**AL :** Notre priorité commune est de faire reconnaître le sport-santé comme pilier officiel de la politique de santé publique luxembourgeoise, avec un financement pérenne et un cadre légal clair. Nous travaillons à la mise en place d'un dispositif de prescription de l'activité physique par les médecins. Enfin, nous tentons d'établir un maillage local, notamment en sollicitant les coordinateurs sportifs des communes, pour développer une offre mieux répartie sur l'ensemble du territoire.



# SENIOR HOTEL

Venez découvrir notre établissement  
entièrement rénové!



# SENIOR HOTEL

La résidence services d'Echternach



**Pour plus d'informations ou pour réserver votre séjour, contactez-nous dès aujourd'hui.**

9, rue de l'Hôpital L-6448 Echternach | T : +352 72 64 50

reception@seniorhotel.lu | [www.seniorhotel.lu](http://www.seniorhotel.lu) | 

# L'activité physique : un pilier essentiel de la prévention et du traitement

L'activité physique et le sport jouent un rôle majeur dans la prévention et le traitement de nombreuses pathologies

PAR GILLES HENDEL, KINÉSITHÉRAPEUTE AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN



Toutefois, il est essentiel de rappeler que l'activité physique ne se limite pas à la pratique sportive. Elle englobe tout mouvement produit par les muscles qui augmente la dépense énergétique : marcher, jardiner, faire le ménage ou monter les escaliers en font partie. Il n'est pas nécessaire de réaliser des exploits sportifs pour obtenir des bénéfices sur la santé : chaque mouvement compte.

De nombreuses études scientifiques montrent qu'une activité physique régulière réduit significativement le

risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète de type 2, de certains cancers et de dépression. Même des volumes d'activité inférieurs aux recommandations apportent déjà des bénéfices mesurables, avec une relation dose-réponse : plus on bouge (dans des limites raisonnables), plus le bénéfice augmente.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les adultes devraient pratiquer 150 à 300 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine (marche rapide, vélo tranquille) ou 75 à 150 minutes d'intensité soutenue, ainsi que des exercices de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine. Chez les enfants et adolescents, 60 minutes d'activité quotidienne d'intensité modérée à élevée sont recommandées. L'OMS souligne également l'importance de réduire le temps passé assis.

Pour favoriser l'adhésion, il est utile de se fixer des objectifs réalistes selon la méthode SMART :

- Spécifique: « Je marche 20 minutes par jour. » ;

- Mesurable: il doit être possible de mesurer vos progrès. Exemple : « Je vais suivre mon activité avec une montre connectée ou un carnet. » ;
- Atteignable: commencer par deux séances hebdomadaires si l'on est sédentaire ;
- Réaliste: choisir une activité adaptée à son état de santé et à son emploi du temps ;
- Temporellement défini: « Pendant les 4 prochaines semaines. »

Chez les patients atteints de maladies chroniques, l'activité doit être individualisée. Les données scientifiques montrent qu'un programme progressif et encadré améliore la capacité fonctionnelle, diminue la douleur dans de nombreuses affections musculosquelettiques et réduit la mortalité toutes causes confondues.

Adopter un mode de vie actif ne signifie pas devenir sportif de haut niveau : intégrer davantage de mouvement au quotidien est déjà un choix thérapeutique puissant.

## RÉÉDUCATION CARDIAQUE

### Un pilier essentiel pour mieux vivre après une pathologie cardiovasculaire

ENTRETIEN AVEC RAOUL METTENHOVEN ET DIANE HEUERTZ, KINÉSITHÉRAPEUTES AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN  
PAR ALIZÉE VILLANCE

La rééducation cardiaque s'adresse, en principe, à l'ensemble des patients atteints de pathologies cardiovasculaires. Elle concerne notamment les maladies coronariennes, l'insuffisance cardiaque, les valvulopathies, les troubles du rythme et les cardiomyopathies.

La majorité des patients pris en charge ont subi une intervention chirurgicale ou interventionnelle, comme la pose de stents, des pontages coronariens après infarctus du myocarde, un remplacement valvulaire ou encore l'implantation de pacemakers ou de défibrillateurs. Plus rarement, elle concerne aussi des patients greffés cardiaques.

#### Des objectifs thérapeutiques clairement établis

Quelle que soit son origine, une pathologie cardiaque est souvent lourde et déstabilisante, avec un impact important sur la vie quotidienne. Le programme de rééducation cardiaque vise à améliorer la récupération globale, les capacités physiques, la qualité de vie et à réduire les facteurs de risque cardiovasculaire.

Les bénéfices sont bien démontrés : réduction de la mortalité d'environ 12 %, diminution des ré-hospitalisations de 20 à 30 %, baisse de la pression artérielle d'environ 5 mmHg et réduction

de la fréquence cardiaque au repos d'environ 15 battements par minute. La récupération à l'effort est également améliorée. L'activité physique régulière est un pilier essentiel chez les patients cardiaques. Elle agit positivement sur les systèmes cardiovasculaire et respiratoire.

Les études montrent une baisse de la tension artérielle, une diminution de la fréquence cardiaque et une meilleure récupération après l'effort. L'entraînement contribue aussi au renforcement du muscle cardiaque, avec une amélioration de la fonction cardiaque après un infarctus. Les patients gagnent ainsi en endu-

PRISE EN CHARGE

# Le rôle clé du kinésithérapeute en post-opératoire

En post-opératoire, le kinésithérapeute assure deux missions complémentaires

ENTRETIEN AVEC STEVE DONDLINGER, RESPONSABLE DU SERVICE DE KINÉSITHÉRAPIE, SITE KIRCHBERG

PAR ALIZÉE VILLANCE

## Un double rôle : éduquer et mobiliser

En post-opératoire, le kinésithérapeute assure deux missions complémentaires. La première est éducative : le patient est un partenaire de soins. Ensemble, ils définissent des objectifs personnalisés. Le kinésithérapeute informe, conseille et propose des exercices d'auto-rééducation pour favoriser l'autonomie et la récupération.

La seconde est la mobilisation précoce, essentielle pour limiter les complications liées à l'immobilisation. Grâce aux mobilisations passives et actives, au lever rapide et à la reprise de la marche, le patient est remis en mouvement, ce qui améliore la récupération fonctionnelle.

La rééducation débute tôt, souvent dès le jour de l'intervention. Les techniques chirurgicales modernes, moins invasives, permettent une mobilisation rapide grâce à des suites opératoires plus légères.

## Pourquoi mobiliser tôt ?

La mobilisation précoce stimule circulation et respiration. Elle réduit les risques

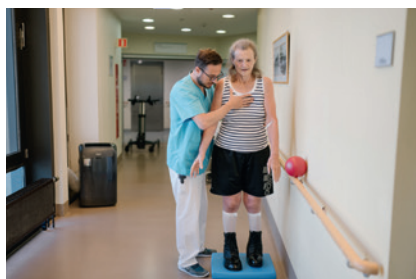


PHOTO : MARION DESSARD

de thrombose, d'embolie pulmonaire, de complications respiratoires, de raideurs et de fonte musculaire.

Elle limite aussi la peur du mouvement : l'inactivité entretient la douleur et ralentit la récupération. À l'inverse, une reprise progressive restaure la confiance et favorise la guérison.

## Le mouvement, un traitement

Le mouvement fait partie intégrante de la prise en charge. L'activité physique diminue la douleur et peut réduire le recours aux médicaments. Elle limite les complications liées à l'immobilité et le risque de maladies métaboliques comme

le diabète de type 2. Elle doit être adaptée en intensité et en fréquence.

## Une prise en charge personnalisée

Les exercices sont adaptés à la chirurgie, aux capacités et aux objectifs du patient. Le parcours est individualisé et le patient reste acteur de sa récupération.

L'information est essentielle pour rassurer : expliquer l'intervention, les mouvements à éviter et les bénéfices de l'activité qui renforce la confiance. Des objectifs simples favorisent l'adhésion.

## Bien se préparer

Avant une chirurgie, il est conseillé de rester actif sans excès, de bien s'alimenter et de s'hydrater afin d'optimiser la récupération.

Aux Hôpitaux Robert Schuman, des programmes comme la RAAC (Récupération Améliorée Après Chirurgie) proposent une éducation thérapeutique pour mieux comprendre le parcours de soins et favoriser une récupération plus rapide.

rance et en capacité à gérer les efforts du quotidien.

## Un encadrement sécurisé et personnalisé

Les séances ont lieu trois fois par semaine pendant deux mois, pour environ 1h30. Elles associent endurance et renforcement musculaire, avec une intensité adaptée à chaque patient.

Un monitoring de la fréquence cardiaque et un contrôle de la tension artérielle assurent la sécurité. Une équipe médicale est disponible sur place si nécessaire. Les premiers effets sont souvent un regain de confiance et de réassurance.

Les patients comprennent mieux leur pathologie et s'impliquent davantage dans leur prise en charge. Cette démarche favorise l'autonomie ainsi que la réintégration sociale et professionnelle. Après deux mois, une amélioration globale de

la condition physique est généralement observée.

## Prévention et hygiène de vie : des enjeux majeurs

Les données récentes montrent une augmentation des maladies cardiovasculaires, même chez les jeunes adultes. Cet événement constitue souvent un choc et soulève de nombreuses questions personnelles et professionnelles.

La prévention reste essentielle : arrêt du tabac, alimentation équilibrée, activité physique régulière, gestion du stress et sommeil de qualité sont les piliers d'une bonne santé cardiovasculaire. Une prise en charge multidisciplinaire, incluant accompagnement nutritionnel, sevrage tabagique et activité physique encadrée, permet un suivi durable.

Mieux vivre n'est plus une option : c'est une priorité de santé publique.

## Témoignages patients

« Trois semaines après mon opération des valves cardiaques, j'ai rejoint un groupe de sport encadré. L'ambiance est chaleureuse, les exercices sont adaptés et motivants, et je progresse sans prendre de risques, tout en retrouvant peu à peu ma forme. »

« Ces séances en groupe m'ont vraiment aidé physiquement et moralement : je me sens mieux, plus motivé, et j'ai même découvert le plaisir de la musculation. Je recommande vivement de ne pas hésiter à se lancer après une opération. »

« Dans le groupe de revalidation, je me suis senti accueilli avec bienveillance et sans jugement. Cela m'a aidé à accepter ma situation et à reprendre confiance, pas à pas, grâce à un encadrement attentif et progressif. »

# Rééducation au Luxembourg : retrouver autonomie et confiance

Préserver sa mobilité est essentiel à tout âge. Après une hospitalisation, une maladie ou une perte d'autonomie, la rééducation constitue une étape clé pour retrouver ses capacités physiques et reprendre confiance dans la vie quotidienne.

PAR S. ALVES, P. HEISCHLING ET S. BASILE, SERVICE SOCIAL DES HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN



**A**u Luxembourg, plusieurs structures spécialisées accompagnent les patients tout au long de ce parcours, en lien étroit avec les équipes médicales et sociales.

Les programmes de rééducation gériatrique sont proposés dans différents établissements du pays, notamment aux Hôpitaux Robert Schuman (site de la ZithaKlinik), au Centre Hospitalier du Nord à Wiltz, à l'hôpital de Steinfort et au Centre Hospitalier Emile Mayrisch à Dudelange. Ils s'adressent aux personnes âgées de 65 ans et plus, après une hospitalisation. L'objectif est de retrouver un maximum d'autonomie, de prévenir les chutes et de préparer un retour à domicile dans des conditions optimales de sécurité.

Le Centre de réhabilitation de Colpach dispose d'un service national de réhabilitation oncologique ainsi que

---

**« L'objectif est de retrouver un maximum d'autonomie, de prévenir les chutes et de préparer un retour à domicile dans des conditions optimales de sécurité. »**

d'un service de réhabilitation physique. Cette prise en charge est particulièrement adaptée aux patients ayant suivi des traitements lourds, leur permettant de récupérer progressivement.

Le Rehazenter est également un acteur majeur de la rééducation au Luxembourg. Il accueille des patients de tout âge nécessitant une prise en charge

spécialisée avec des programmes personnalisés favorisant une reprise progressive des activités quotidiennes.

Le service social intervient dès l'entrée en rééducation. Il accompagne les patients et leurs proches dans les démarches administratives, l'organisation du séjour et l'anticipation du retour après revalidation. Cet accompagnement permet de mieux préparer la suite, que ce soit à domicile ou dans une structure adaptée.

La rééducation ne se limite pas aux soins physiques, elle prend en compte l'ensemble des besoins de la personne. Grâce à une prise en charge coordonnée et à une préparation attentive du retour à la vie quotidienne, elle aide les patients à retrouver leur autonomie et à reprendre leurs repères avec plus de confiance.

## Vos aides et soins à domicile depuis plus de 25 ans

Une équipe humaine et compétente à vos côtés 24/7

### Nos services à domicile



Aide et soins à domicile adaptés pour tous les âges



Soins infirmiers généraux et spécialisés



Accompagnement en fin de vie et soins palliatifs



Centres de jour pour personnes âgées



Service Téléalarme certifié ISO 9001



Soutien thérapeutique pour nos clients et les aidants



Prestations de nettoyage, ménage, courses et sorties

**Parce qu'avec nous,  
vous êtes entre de bonnes mains !**

### Nos structures partout à Luxembourg

Centres d'aide et de soins

Dispensaires

Centres de jour  
pour personnes âgées

Hébergement court ou long  
terme via nos partenaires

Coordination hôpital-domicile

Thérapeutes dans tout le pays

DER „SERVICE DE KINÉSITHÉRAPIE ET D'ERGOTHÉRAPIE“ DER HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

# „Jeder Schritt, jede Bewegung zählt“

Interview mit Michel Thill, Direktor des Physio- und Ergotherapie-Sektors, und Gilles Hendel, Physiotherapeut bei den HRS

VON JEAN-PAUL SCHNEIDER

Die Rehabilitation und funktionelle Begleitung von Patientinnen und Patienten spielen heute eine zentrale Rolle im modernen Gesundheitswesen. Ob nach einer OP, im Rahmen multipler Erkrankungen oder zur Wiederherstellung der Selbstständigkeit im Alltag – die Arbeit von Physiotherapie und Ergotherapie ist unverzichtbar geworden. Im „Service de kinésithérapie et d'ergothérapie“ der Hôpitaux Robert Schuman arbeiten spezialisierte Teams täglich daran, Patienten individuell oder in der Gruppe zu begleiten und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Dabei verbinden sie medizinische Expertise, interdisziplinäre Zusammenarbeit und einen patientenzentrierten Ansatz. Im Gespräch geben Michel Thill und Gilles Hendel Einblicke in ihren Arbeitsalltag, die Entwicklung moderner Therapieansätze sowie die Bedeutung von Rehabilitation in einem sich wandelnden Gesundheitssystem.

## Welche Rolle spielt der „Service de kinésithérapie et d'ergothérapie“ innerhalb der Hôpitaux Robert Schuman?

**Michel Thill (MT):** Wir als Physio- und Ergotherapeuten sind zusammen mit anderen paramedizinischen Fachkräften in allen klinischen Fachbereichen aktiv. Auf Anfrage der Ärzte betreuen wir unter anderem Patienten in der Geriatrie, Orthopädie, Onkologie, Kardiologie und auf der Palliativ-Station. Unsere konkrete Rolle ist es, den Patienten auf dem Weg zurück in ein unabhängiges Leben zu begleiten, damit er das Krankenhaus wieder verlassen kann. In der geriatrischen Rehabilitation, die wir in der ZithaKlinik anbieten, geht es faktisch darum, den Patienten gänzlich zu rehabilitieren. Unsere Arbeit im Krankenhaus ist multidisziplinär. Wir arbeiten sehr eng mit den Ärzten



## „Physiotherapie ist die Therapie der Bewegung durch Bewegung.“

und dem Pflegepersonal zusammen. Dies unterscheidet uns vom klassischen privaten Physio- und Ergotherapeuten.

**Gilles Hendel (GH):** Unser Einsatzbereich erstreckt sich von der Akutversorgung (Soins aigus) bis hin zur Rehabilitation. Des Weiteren bieten wir noch eine ambulante Folgebehandlung in verschiedenen Bereichen an.

## VON DER NEONATOLOGIE BIS ZUR GERIATRIE

### Welche Patientengruppen stehen im Fokus ihrer Arbeit?

**MT:** Wir kümmern uns mit klassischer Physiotherapie sowohl um das Frühchen in der Neonatologie als auch um den 100-jährigen Patienten in der Geriatrie.

### Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit Ärztinnen, Ärzten und Pflegepersonal im Krankenhausalltag?

**MT:** Wir arbeiten bei den HRS in nicht-hierarchischen Strukturen, d. h. es ist nicht wie vielerorts im Ausland, wo der Arzt allein entscheidet, wie der Patient behandelt wird, sondern es besteht ein enger Austausch sowie eine kollegiale Zusammenarbeit zwischen sämtlichen Akteuren des Krankenhauswesens zum Wohl des Patienten.

**GH:** Ob im stationären oder ambulanten Bereich, es gilt stets der kürzeste Dienstweg, und es gibt auch diesbezüglich keine Berührungängste zwischen den Ärzten, den Physio- und Ergotherapeuten und dem Pflegepersonal. Was zählt, ist die optimale Betreuung des Patienten.

### Welche Bedeutung haben Kinésithérapie (Physiotherapie) und Ergotherapie für den Genesungsprozess der Patienten? Gibt es einen Unterschied zwischen stationärer und ambulanter Physio- und Ergotherapie?

**MT:** Das Hauptziel der Physio- und Ergotherapie ist es, den Patienten dazu zu befähigen, wieder nach Hause gehen zu können, ein möglichst unabhängiges Leben zu führen und dabei wieder physisch aktiv zu sein. Dabei stellen Physio- und Ergotherapie nur ein Puzzleteil im Genesungsprozess dar. Je nachdem wie viele Schmerzen der Patient hat, muss dieser zuerst medikamentös behandelt werden, bevor der Physiotherapeut mit ihm arbeiten kann. Der Unterschied zwischen stationärer und ambulanter Behandlung liegt in der Örtlichkeit, in der die Therapie stattfindet. Der stationäre Patient wird in seinem Bett im Krankenzimmer behandelt, während der ambulante Patient von zu Hause kommt, um sich physiotherapeu-



Michel **Thill**

Direktor des Physio- und Ergotherapie-Sektors

Gilles **Hendel**

Physiotherapeut bei den HRS



tisch versorgen zu lassen. Meistens ist der ambulante Patient in einem besseren gesundheitlichen Zustand oder in einer fortgeschritteneren Phase seines Genesungsprozesses als der stationäre. Oft folgt die ambulante Behandlung auf eine vorherige stationäre Behandlung.

Physiotherapie kann aber auch dazu beitragen, einen Patienten auf eine bevorstehende Chirurgie wie Kniegelenk- oder Hüftprothesen-OPs vorzubereiten oder Arthrosen zu behandeln. Hier hat der Patient die freie Wahl zwischen einem im Krankenhaus tätigen oder in einer Praxis ansässigen Physiotherapeuten. Sehr oft sind Nähe und Erreichbarkeit für die Wahl des Therapeuten ausschlaggebend.

Der Sektor Physio- und Ergotherapie der HRS zählt zirka 75 Mitarbeiter, davon 15 Ergotherapeuten in den beiden Stätten, Hôpital Kirchberg und ZithaKlinik, inklusive der geriatrischen Rehabilitation, in der die Ergotherapie eine zusehends wichtigere Rolle spielt.

#### **Stimmt es, dass Physiotherapie weh tun muss, damit sie wirkt?**

**GH:** Eine gewisse Portion Schmerzen sind in verschiedenen Fällen als Reaktion auf die Maßnahme tolerierbar. Die Schmerzempfindung sollte dennoch nie zu hoch sein; der Schmerz sollte sich auf die Behandlungsdauer begrenzen und

### **„Die Initiative ‚Sport auf ärztliche Verordnung‘ geht in die richtige Richtung.“**

danach abklingen, auf keinen Fall aber andauern.

#### **AKTIVE BEWEGUNG KONTRA PASSIVE BEWEGUNG**

#### **Welche Rolle spielen körperliche Aktivität und Sport in Bezug auf Ihre Patienten und für die Physiotherapie?**

**GH:** Körperliche oder physische Aktivität ist die berufliche Basis eines Physiotherapeuten. Es heißt nicht umsonst: „Physiotherapie ist die Therapie der Bewegung durch Bewegung“. Damit die Patienten so schnell wie möglich autonom werden und wieder auf die Beine kommen, müssen sie sich bewegen, und die Aufgabe der Physiotherapie ist es, ihnen aktiv zu helfen, sich zu bewegen, denn mit rein passiver Unterstützung und Therapie erreicht man nicht das gewünschte Ziel.

**MT:** Ich kann nur bestätigen, dass der Physiotherapeut effektiv ein Bewegungsvermittler ist, denn jeder Schritt, jede

Bewegung zählt. Seine Aufgabe geht immer mehr in Richtung, die Menschen zu motivieren, sich zu bewegen, anstatt sich in Bauchlage durchkneten und massieren zu lassen. Auch die Fachliteratur setzt auf aktive Bewegung, um längerfristig sowohl präventiv als auch kurativ Erfolge zu erzielen. Das heißt aber nicht, dass der Beruf des manuellen Physiotherapeuten verschwinden wird, denn gerade durch passive Bewegung kann dieser z. B. ein versteiftes Gelenk erneut beweglich machen, damit der Patient wieder verschiedene physische Übungen machen kann.

#### **SPORT AUF ÄRZTLICHE VERORDNUNG**

#### **Welche Möglichkeiten gibt es für Patienten in Luxemburg, die gerne an einem überwachten und professionell geleiteten Programm teilnehmen würden?**

**MT:** Je nachdem welche Pathologien und Krankheitsstadien man hat, gibt es in Luxemburg ein relativ ansprechendes Angebot. Hervorzuheben ist hier das Programm für Herzpatienten, die in mehreren Krankenhäusern so genannten Cardio-Gruppen beitreten können in denen sie von von Physiotherapeuten überwacht werden und mit anderen Patienten wieder langsam anfangen können, Ausdauer- und Krafttraining zu machen.



**„Der Physiotherapeut ist ein Bewegungsvermittler.“**

sind des Weiteren Physiotherapeuten in privaten Praxen nicht dazu ermächtigt, Gruppensport anzubieten. Die Anzahl ihrer individuellen Behandlungen ist seit Januar auf zwei Patienten pro Stunde festgelegt. Doch zeigt die Fachliteratur, dass Prähabilitation und Mobilmachung von schwerkranken Personen in der Gruppe durchaus Sinn machen.

**GH:** Seit kurzem gibt es in Luxemburg den Begriff „Sport auf ärztliche Verordnung“. Es handelt sich hierbei um ein Pilotprojekt auf Initiative der Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS), dem Dachverband aller medizinischen Sportgruppen. Dieses Pilotprojekt umfasst zurzeit drei Patientengruppen; dies sind die Herz-, Diabetes- und onkologische Patienten, die sich Sport auf Rezept verschreiben lassen können.

**MT:** Ich empfinde es als sehr positiv, dass mittlerweile alle Akteure im Gesundheitswesen dieselbe Sprache sprechen und darauf hinweisen, wie wichtig es ist, aktiv Sport zu treiben, um gesund zu werden, anstatt sich vom Arzt eine passive Behandlung beim Physiotherapeuten verordnen zu lassen. Damit geht die Initiative „Sport auf ärztliche Verordnung“ in die richtige Richtung.

**Worin liegen hier die Herausforderungen für die Zukunft?**

**MT:** Was wir in Luxemburg unbedingt brauchen, sind Rahmenbedingungen und einheitliche Richtlinien für die Organisation und Ausübung von durch den Physiotherapeuten betreuten Bewegungsgruppen, damit die Akteure im Gesundheitswesen sich aufstellen können und die Patienten genau wissen, welche Möglichkeiten ihnen geboten werden. Hierfür müssen Gesundheitsministerium und CNS zusammenarbeiten, um organisatorische Fragen und Finanzierung zu klären.

**SPORTGRUPPEN FÜR HRS-PATIENTEN**

**Gibt es Beispiele für Angebote in Ihrer Abteilung, die den Fokus auf die körperliche Aktivität des Patienten legen?**

**MT:** Ja unbedingt! Seit verganginem Jahr haben wir bei den HRS, mit



FOTOS : CLAUDE PISCITELLI

Nach der Zeit von ungefähr zwei Monaten in der Kardio-Gruppe kann der Herzpatient dann in einer nächsten Phase der Vereinigung „Häerz Sport“, früher „Association luxembourgeoise des groupes sportifs pour cardiaques“ (ALGSC) beitreten, um weiter unter qualifizierter Aufsicht angepasste sportliche Aktivitäten zu machen. Es geht immer darum, die zurück-erworbenen körperlichen Fähigkeiten zu erhalten und/oder zu verbessern. Das Konzept des Gruppensports gibt es mittlerweile auch in anderen klinischen Fachbereichen, z. B. der Onkologie. Leider ist aber für diese sowie andere Krankengruppen noch keine Möglichkeit der überwachten körperlichen Aktivität im Krankenhaus vorgesehen, welche es schwächeren Patienten ermöglichen würde, frühzeitig wieder körperlich aktiv zu sein. Diesbezüglich ist Luxemburg im Vergleich zum Ausland noch nicht so gut aufgestellt, weder auf Gesetzesebene noch in finanzieller Hinsicht. Auch wenn die sportliche Betreuung von Herzpatienten hervorragend funktioniert, so ist das für andere Pathologien noch leider nicht der Fall.

Auch für die Prähabilitation, die Vorbereitung des Patienten für eine Krankenhauseinweisung, gibt es in Luxemburg kein Angebot, weil der gesetzliche Rahmen fehlt. Aus demselben Grund

Unterstützung der CNS, ein Angebot für physische Aktivität in der Dialyse. Wenn der Patient will, kann er während der Blutwäsche unter Aufsicht im Bett liegend Rad fahren, leichte Beinübungen machen oder seine Arme trainieren. Patienten, die regelmäßig an dieser Gruppe teilnehmen, berichten, dass sie sich in ihrem Alltag besser fühlen.

**GT:** Besonders Dialyse-Patienten, die im Allgemeinen weniger aktiv sind, leiden oft unter Kraft- und Ausdauer-verlust sowie Verminderung ihrer körperlichen Fähigkeiten, die ihren Alltag beeinträchtigen. Zahlreiche Studien haben indes bewiesen, dass sportliche Aktivität u. a. auch einen positiven Effekt auf die mit der Niereninsuffizienz einhergehenden Symptomen hat und somit die Lebensqualität der Patienten verbessert.

**MT:** Ein zweites Projekt, das wir demnächst starten, ist eine begleitende körperliche Aktivität für Chemotherapie-Patienten. Obwohl wir noch keine Erfahrungswerte haben, erhoffen wir uns von diesem Vorhaben für den Patienten ähnlich positive Auswirkungen auf dessen Lebensalltag wie für die Dialyse-Patienten.

# L'ARTICHAUT



Allié  
de notre  
santé

- 1 ALLIÉ NATUREL POUR LA DIGESTION**  
*Grâce à ses feuilles qui sont riches en cynarine, polyphénols et inuline, il aide à la digestion et contribue à la santé du foie. Il stimule la production de bile (effet cholérétique) et favorise son évacuation (effet cholagogue), facilitant la digestion de graisses et le transit intestinal.*
- 2 RICHESSE EN ANTI-OXYDANTS**  
*Il contribue à protéger l'organisme des radicaux libres et du stress oxydatif et permet de limiter certaines maladies.*
- 3 SOURCE DE FIBRES, DE VITAMINES ET DE MICRONUTRIMENTS**  
*L'artichaut est l'une des meilleures sources d'inuline avec le topinambour et l'asperge. Cette fibre soluble sert de nourriture aux bonnes bactéries intestinales. Il est aussi une excellente source de vitamines C et B9, de magnésium et de potassium.*
- 4 ACTION DIURÉTIQUE**  
*Il favorise l'élimination rénale et aide à lutter contre la rétention d'eau.*
- 5 RÉGULE LE CHOLESTÉROL**  
*Il contribue à réduire le "mauvais" cholestérol (LDL) et maintient un bon taux de lipides sanguins.*

# L'artichaut : le légume-fleur aux multiples vertus !

Représenté dans l'art grec et romain, on retrouve la trace de ce qui s'apparente le plus à un artichaut dès l'Antiquité.

PAR VINCIANE HAMMER, DIÉTÉTICIENNE SANTÉ SERVICES S.A.

Originaire du bassin méditerranéen, il est cultivé pour sa fleur comestible (le fond) et ses feuilles amères (les bractées).

L'artichaut est une plante potagère de la famille des Astéracées dont l'aspect ressemble à un gros bourgeon en forme de chardon, souvent vert ou violet.

Ce légume de l'été se trouve sur nos étals d'avril jusqu'à la fin de l'été. Il ne faut pas le choisir trop mou : il doit être ferme et dodu. Les feuilles ne doivent pas être tachées et la tige déséchée.

Cassez la tige à la main (au lieu de la couper) pour éliminer les fibres dures du cœur.



## RECETTE

### Toast à la tapenade d'artichauts au persil

Durée de la préparation : 15 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes :

Cœurs d'artichaut 400 g / 2 gousses d'ail / 1 cuillère à soupe d'huile d'olive / 1 cuillère à soupe de jus de citron / Persil / Sel et poivre / 4 tranches de pain

#### PRÉPARATION :

1. Laver les cœurs d'artichauts et les cuire à l'eau. Remplir une grande casserole d'eau froide et saler. Plonger les artichauts la tête vers le bas et veiller à ce qu'ils soient totalement immergés. Lorsque l'eau bout, maintenir la cuisson à ébullition pendant 25 minutes. Après cuisson, égoutter et laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Éplucher et couper les gousses d'ail en fins morceaux.
3. Tailler les cœurs d'artichauts en morceaux.
4. Dans un plat, mélanger les cœurs d'artichauts et l'ail.
5. Ciseler finement le persil après l'avoir lavé.
6. Incorporer l'huile d'olive, le jus de citron et le persil (en réserver sur le côté).
7. Saler et poivrer.
8. Hacher grossièrement le mélange à la fourchette.
9. Mixer ensuite pendant quelques secondes à l'aide d'un mixeur jusqu'à l'obtention d'une purée lisse sans grumeaux.
10. Conserver au réfrigérateur jusqu'au service.

*Au moment du service, faire griller les tranches de pain. Les tartiner ensuite avec la tapenade, saupoudrer de persil et couper les tranches en 4. La tapenade peut également se manger avec dips de légumes crus, comme des bâtonnets de carottes, de céleri ou des fleurettes de chou-fleur.*



Bon appétit

# Bouger à son rythme avec le cancer : chaque petit pas compte

Si vous ou l'un de vos proches êtes atteints d'un cancer, vous vous demandez peut-être s'il est judicieux de faire davantage d'exercices ? La réponse est oui, à condition d'adapter l'activité à sa situation médicale, à ses traitements et à son niveau d'énergie.

PAR KATHARINA KOSS ET MAIKEN TINGVOLD, PSYCHOLOGUES AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN, SOUS LA SUPERVISION DE S. LORIA



Certains pensent qu'il faut impérativement suivre les recommandations de 150 à 300 minutes d'activité modérée par semaine. En oncologie, la réalité peut être un peu différente : chaque mouvement compte, même de très courte durée, tant qu'il vous fait bouger et vous sentir un peu mieux. Comme complément aux traitements, l'activité peut avoir des effets positifs sur la fatigue, l'humeur, le sommeil et la qualité de vie. La question est de savoir comment peut-on faire pour passer à l'action dans votre contexte de soins ? Créons ensemble un petit plan simple et adapté pour commencer.

## 1<sup>ère</sup> étape : réfléchir avant l'action

L'activité physique peut être vue comme un continuum : de rester assis longtemps à faire des mouvements légers, puis à des efforts plus soutenus, comme du sport intense.

Et dans le cas du cancer, marcher quelques minutes, s'étirer ou bouger davantage au quotidien sont déjà des formes d'activité, qu'il faut valoriser comme premier pas pour avancer et être fier de soi. L'important est d'identifier

« L'objectif est de faire de l'activité physique notre allié au quotidien. »

honnêtement son point de départ : où en suis-je aujourd'hui ? Fatigue, douleurs, effets secondaires... tout cela compte. Même de petites augmentations d'activité peuvent déjà réduire les effets de la sédentarité et améliorer la condition physique et mentale.

## Un plan : privilégier les petits pas

Un des risques est de vouloir « reprendre comme avant », ce qui peut être décourageant, voire inapproprié, selon, évidemment, votre contexte de soins et de santé. Des objectifs modestes, progressifs et réalistes sont souvent plus efficaces, en particulier en oncologie, comme le montrent les recherches. Concrètement, cela peut être se lever un peu plus souvent, marcher quelques minutes par jour ou intégrer une activité douce comme des exercices de respiration ou de mobilité. L'objectif n'est pas tant la performance, mais la régularité.

Et surtout, l'adaptation au jour le jour : écouter son corps, respecter ses limites et accepter que cela puisse varier.

## Action : reconnaître chaque effort

Un tout petit effort peut faire la différence. Mettre en place des actions concrètes, y compris modestes, favorise un sentiment de contrôle et de progression, souvent mis à mal par la maladie. Des activités régulières, bien que de faible intensité, peuvent déjà aider à réduire l'anxiété, améliorer l'humeur et atténuer la fatigue liée aux traitements.

Se féliciter pour chaque effort, même minime, est essentiel pour maintenir la motivation et se reconnaître aussi.

## Évaluation : valoriser ses progrès

Observer les changements peut être utile et motivant : une fatigue un peu moins présente, un sommeil de meilleure qualité, une sensation de mieux-être. En oncologie, les capacités peuvent fluctuer d'un jour à l'autre. S'adapter et évoluer avec sa santé font partie du processus. Avec le temps, souvent en quelques semaines, ces petits gestes peuvent devenir plus naturels. Et progressivement, sans même s'en rendre compte, nous constatons des progrès que nous n'aurions pas imaginés.

## Conclusion

L'objectif est de faire de l'activité physique notre allié au quotidien. Adaptée et progressive, elle soutient pendant et après votre parcours : moins de stress, un meilleur sommeil, moins de fatigue, une qualité de vie améliorée. Les bénéfices ne nécessitent pas de grands efforts : les plus petits pas comptent.

À votre rythme, intégrez davantage de mouvement dans votre quotidien, en accord avec vos capacités et avec l'avis de votre équipe médico-soignante pour vous soutenir.

*Des aliments riches en oméga 3 ?*

**C'est votre choix**

*Des arguments  
fondés sur des preuves ?*  
**C'est notre priorité**

Trusted science, safe food



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

Administration luxembourgeoise vétérinaire  
et alimentaire



AUTORITÉ EUROPÉENNE DE SÉCURITÉ DES ALIMENTS

RÉÉDUCATION

# Comprendre le périnée et son importance

PAR YVES DE WAHA ET JULIE AZEMA, KINÉSITHÉRAPEUTES AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN



PHOTO : MARION DESSARD

Le périnée ou plancher pelvien est un ensemble de muscles, de ligaments et de tissus situé entre le pubis et le coccyx. Il forme un hamac qui soutient les organes du bassin : la vessie, l'utérus et le rectum.

Il joue plusieurs rôles essentiels : soutenir les organes pelviens, assurer la continence urinaire et anale, participer à la stabilité du tronc, contribuer à la fonction sexuelle et intervenir dans la respiration et la gestion des pressions abdominales. Lors de l'activité physique, il travaille avec les abdominaux et le diaphragme pour stabiliser le corps et absorber les contraintes. Lorsqu'il fonctionne moins bien, des symptômes

peuvent apparaître : fuites urinaires, sensation de lourdeur pelvienne, douleurs ou descente d'organes.

## Grossesse et accouchement : quels impacts ?

Pendant la grossesse, les hormones assouplissent les tissus afin de préparer le corps à l'accouchement. Cette adaptation peut entraîner une diminution de la tonicité musculaire et un relâchement des ligaments. Avec la croissance de l'utérus et le poids du bébé, la pression exercée sur le périnée augmente progressivement.

Ces changements peuvent provoquer une fatigue du plancher pelvien, une sensation de lourdeur, des fuites urinaires à l'effort ou une moins bonne coordination entre respiration, abdominaux et périnée. L'activité physique adaptée reste toutefois bénéfique : marche, natation, yoga prénatal ou renforcement musculaire doux permettent de maintenir la condition physique et le bien-être.

## Rééducation et reprise du sport

Après un accouchement, il est recommandé de réaliser une rééducation périnéale, que la naissance ait eu lieu

par voie basse ou par césarienne.

Réalisée par un kinésithérapeute spécialisé, elle débute par un bilan pour évaluer la force et la coordination du périnée. Les exercices visent ensuite à améliorer la fonctionnalité du périnée dans les activités du quotidien, (son fonctionnement dans les activités du quotidien) et la gestion des pressions abdominales.

Cette approche permet aussi à la patiente de mieux comprendre son corps et de devenir actrice de sa récupération, en adoptant de bonnes habitudes de mouvement et une hygiène de vie adaptée. Certains signes doivent alerter : fuites urinaires lors de la toux, du rire ou du sport, sensation de lourdeur dans le bassin, douleurs pelviennes ou gêne lors des rapports.

La reprise du sport est possible et même recommandée, à condition d'être progressive et adaptée aux capacités du corps. Marche, exercices de respiration, mobilité douce ou renforcement léger permettent de retrouver progressivement une activité physique en toute sécurité.

*Pour lire l'article dans son intégralité, rendez-vous sur [www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu).*

SAFE2EAT

## Lebensmittelsicherheit leicht gemacht

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat kürzlich zusammen mit den nationalen Instanzen die neueste Auflage der Kampagne „Safe2Eat“ gestartet.



Luxemburgischer Partner ist die „Administration luxembourgeoise vétérinaire et alimentaire“ (ALVA). Ziel ist es, Verbraucherinnen und Verbrauchern klare, wissenschaftlich

fundierte Informationen und praktische Tipps zur Lebensmittelsicherheit zu bieten, damit sie informierte Entscheidungen treffen können.

### Die Kampagne 2026 konzentriert sich auf drei Schlüsselbereiche:

Sicherer Umgang mit Lebensmitteln: Auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse werden praktische Empfehlungen zum Verstehen von Etiketten sowie zur sicheren Handhabung, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln bereitgestellt.

Ernährung und Gesundheit: Safe2Eat 2026 bietet Ratschläge zu ausgewogener Ernährung, Nährstoffbedarf und gesundheitsbezogenen Angaben sowie

Erläuterungen zu den wissenschaftlichen Grundlagen, auf denen diese basieren.

Was steckt drin? Dieser Schlüsselbereich vermittelt klare Informationen zu Zusatz- und Aromastoffen, neuartigen Lebensmitteln und der Kennzeichnung von Allergenen, um die Transparenz zu fördern und das Vertrauen der Verbraucher zu stärken.

In den kommenden Ausgaben von Health Bells werden wir verschiedene Tipps und Infos der Kampagne publizieren. Weitere Informationen unter [www.efsa.europa.eu/de/safe2eat](http://www.efsa.europa.eu/de/safe2eat) und <https://www.efsa.europa.eu/luFR/safe2eat/luxembourg>.

GÉRIATRIE

# L'activité physique chez la personne âgée

PAR JUDITH SCHMITT, RESPONSABLE KINÉ / ERGO / RÉÉDUCATION GÉRIATRIQUE AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Vivre plus longtemps est une chance, mais vieillir en bonne santé reste un défi. Après 65 ans, de nombreuses années peuvent être marquées par une perte d'autonomie.

L'activité physique est l'un des moyens les plus efficaces pour préserver les capacités fonctionnelles et la qualité de vie.



Avec l'âge, la masse musculaire, l'endurance et l'équilibre diminuent, surtout en cas de sédentarité. Une pratique régulière – idéalement 150 à 300 minutes d'activité modérée par semaine, avec renforcement musculaire et exercices d'équilibre – réduit le risque de dépendance, de chutes, de maladies cardiovasculaires et de diabète.

Les bénéfices sont observés à tout âge, même très avancé : amélioration de



la marche, de la force, de l'autonomie et ralentissement du déclin cognitif. Les programmes doivent être individualisés et multimodaux. Intégrée aux soins gériatriques, l'activité physique adaptée est aujourd'hui une intervention non

médicamenteuse essentielle pour favoriser le bien vieillir.

*Pour lire l'article dans son intégralité, rendez-vous sur [www.acteurdeasant.lu](http://www.acteurdeasant.lu).*

BEWEGUNG WÄHREND DER HÄMODIALYSE

## Ein Gewinn für unsere Patienten

VON DR. DOMINIK THAMM, NEPHROLOGE AN DEN HRS

Seit Anfang 2025 läuft in unseren Dialysezentren am Hôpital Kirchberg und an der ZithaKlinik ein innovatives Projekt: Bewegung während der Hämodialyse.

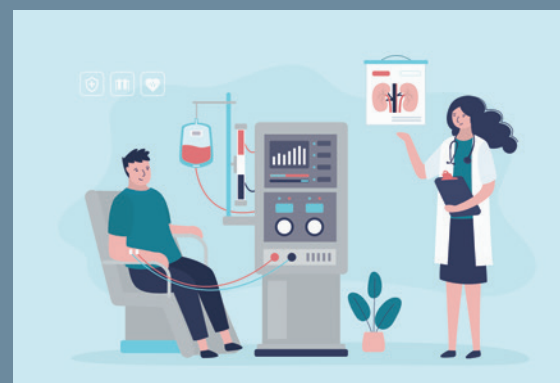
Unter der sportlichen Leitung der engagierten Physiotherapeuten trainieren die Patienten nun dreimal in der Woche, je am Bett-Fahrradergometer oder mit elastischen Bändern. Ziel ist es, die Therapie aktiver und sicherer zu gestalten.

### Studien belegen diesen Effekt:

Regelmäßige körperliche Aktivität während der Dialyse verbessert nicht nur die allgemeine Fitness, sondern

führt zu stabileren Blutdruckwerten und reduziert kardiovaskuläre Risiken (1). Auch die intradialytische Hypotonie tritt deutlich seltener auf (2).

Unsere Erfahrung bestätigt diese Ergebnisse: Die Kombination aus Bewegung und Dialyse wird als motivierend und angenehm empfunden. Das Projekt zeigt, wie kleine Schritte große Wirkung haben können – für Gesundheit und Lebensqualität. Mit diesem Training wird nun im Winter die Basis gelegt, um im Sommer in Bestform zu sein und an der HRS-Tour de France der Dialyse teilzunehmen.



PLATEFORME

## Luxkine.lu – le nouveau portail de référence pour la kinésithérapie au Luxembourg

L'Association Luxembourgeoise des Kinésithérapeutes (ALK) dévoile son nouveau site, Luxkine.lu, une plateforme complète qui simplifie la vie des patients et des professionnels de santé.

### Une réponse à un besoin croissant de clarté et d'accès

Fondée en 1990, l'ALK regroupe aujourd'hui plus de 1.200 kinésithérapeutes, soit environ 75 % des praticiens agréés au Grand-Duché. Avec Luxkine.lu, l'association met à la disposition du public et du corps médical un outil fiable, centralisé et pratique, répondant aux questions fréquentes et facilitant la mise en relation.

### Un annuaire interactif pour trouver le bon kiné

Au cœur du site : un annuaire interactif recensant plus de 1.200 kinésithérapeutes qualifiés. Patients et médecins peuvent y filtrer les recherches selon la localisation et les spécialisations (rééducation orthopédique, respiratoire, kinésithérapie du sport, rééducation du plancher pelvien, pédiatrique, etc.).

En quelques clics, il devient possible de trouver le professionnel le plus adapté au besoin du patient.

### Des informations pratiques pour les patients

Luxkine.lu centralise toutes les informations pratiques essentielles pour



démarrer un traitement en kinésithérapie : prescription médicale requise, durée de validité, nombre de séances couvertes, modalités de remboursement, traitements à domicile, etc.

Grâce à cette clarté, chacun peut anticiper son parcours de soins et mieux comprendre le rôle de la kinésithérapie dans son rétablissement.

### Un espace d'information pour les médecins

Luxkine.lu ne s'adresse pas uniquement aux patients, il offre aussi un accès direct



**Luxkine**

Association Luxembourgeoise des Kinésithérapeutes

à des ressources utiles pour les prescripteurs. Les médecins y trouvent notamment les prescriptions types conformes aux exigences de la CNS et les délais et modalités de prise en charge afin de garantir la continuité des soins.

### Une mission : rapprocher patients, médecins et kinés

En réunissant sur un même portail des informations validées, un annuaire professionnel et des conseils pratiques, Luxkine.lu devient l'outil de référence pour toute personne impliquée dans un parcours de soins kinésithérapeutiques — que ce soit pour une rééducation post-opératoire, une pathologie chronique, une blessure sportive ou un traitement à domicile.

*Rendez-vous sur [www.luxkine.lu](http://www.luxkine.lu) et découvrez toutes les ressources disponibles dès aujourd'hui.*

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

## Une reconnaissance en platine

L'année 2026 a bien commencé pour les Hôpitaux Robert Schuman. L'obtention de l'accréditation ACI au niveau platine est une reconnaissance d'excellence qui couronne l'engagement collectif de l'établissement et confirme la qualité des soins et des services. Ce label platine n'est pas un point d'arrivée, mais le reflet de nombreux efforts soutenus.

Chaque procédure optimisée, chaque réunion multidisciplinaire, chaque retour d'expérience analysé a contribué à construire des pratiques plus sûres et plus efficaces. L'accréditation canadienne souligne par ailleurs la qualité de la gouvernance et l'aptitude des HRS à piloter des démarches structurantes : gestion

des risques, traçabilité, suivi des indicateurs et démarche qualité partagée. Elle valorise les investissements en formation continue et en équipements, ainsi que l'ouverture aux innovations numériques et organisationnelles visant à améliorer la prise en charge.



Pour les HRS, cette reconnaissance ouvre désormais de nouveaux horizons. « Elle nous impose aussi une responsabilité renforcée : maintenir l'exigence, diffuser les bonnes pratiques et continuer à innover pour répondre aux défis sanitaires de demain. Recevoir l'accréditation platine est un moment de fierté collective. C'est surtout une impulsion pour continuer à progresser ensemble, au service de la sécurité, de la qualité et de la dignité de la prise en charge », explique le directeur général des HRS, Dr Marc Berna.

ACCOMPAGNEMENT

## Préhabilitation : mieux préparer les patients avant une chirurgie

ENTRETIEN AVEC MICHEL THILL, GILLES HENDEL ET YVES DE WAHA, DU SERVICE KINÉSITHÉRAPIE DES HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

PAR ALIZÉE VILLANCE

En kinésithérapie, la préhabilitation consiste à préparer un patient avant une chirurgie ou un traitement lourd afin d'améliorer ses capacités physiques et de l'aider à aborder cette étape dans les meilleures conditions. Elle combine une approche physique et éducative.

L'objectif est d'optimiser la tolérance à la chirurgie et de favoriser une récupération plus rapide. Deux axes principaux sont travaillés : l'amélioration des capacités physiques et de la réserve fonctionnelle, ainsi que la prise en charge des limitations existantes. Par exemple, améliorer la mobilité d'un genou raide avant une opération facilite la récupération post-opératoire.

La préhabilitation s'inscrit idéalement dans une approche multimodale associant activité physique, soutien nutritionnel et accompagnement psychologique.

### Des bénéfices pour de nombreux patients

Tout patient devant subir une intervention peut en bénéficier. Plus la chirurgie est lourde, plus la préparation est pertinente. Les patients fragiles, notamment les personnes âgées, en retirent souvent les plus grands bénéfices.

La chirurgie constitue un stress important pour l'organisme. Comme un marathon, une préparation en amont permet d'aborder l'épreuve dans de meilleures conditions. Cette logique s'applique aussi à certains traitements lourds, notamment en oncologie.



PHOTO : MARION DESSARD

### Des programmes encore limités au Luxembourg

Au Luxembourg, la préhabilitation structurée reste peu développée. Les patients bénéficient surtout de séances individuelles de kinésithérapie sur prescription, mais les programmes dédiés sont rares.

Dans le cadre du programme RAAC (Récupération améliorée après chirurgie) aux HRS, certains patients orthopédiques rencontrent un kinésithérapeute avant l'intervention. Ces séances sont surtout centrées sur l'éducation thérapeutique : exercices post-opératoires, marche avec béquilles et préparation au retour à domicile. Un programme complet inclurait des séances régulières d'activité physique adaptée, parfois en groupe, ainsi qu'un suivi nutritionnel et psychologique. L'absence de financement et de cadre réglementaire limite aujourd'hui son développement.

### Des exercices adaptés à chaque patient

La préhabilitation associe renforcement musculaire, endurance et travail

fonctionnel. Les exercices sont adaptés aux capacités et à l'état de santé de chaque patient, avec des objectifs réalistes selon le temps disponible avant l'intervention.

L'activité physique avant chirurgie est globalement sûre lorsqu'elle est encadrée. Les bénéfices dépassent largement les risques. Certains signes doivent toutefois conduire à adapter ou interrompre l'effort : fatigue importante, douleurs, essoufflement inhabituel ou douleurs thoraciques.

La préhabilitation ne se limite pas au physique. Elle réduit l'anxiété grâce à davantage d'échanges avec les soignants. Les patients peuvent poser leurs questions, mieux comprendre leur parcours et anticiper les étapes de soins.

Les séances en groupe favorisent également le soutien entre patients, renforçant la confiance et la sérénité avant l'intervention.

### Vers une meilleure reconnaissance

De nombreuses études montrent que l'activité physique avant chirurgie améliore la récupération, réduit les complications et la durée d'hospitalisation, et peut améliorer le pronostic.

Pour développer cette approche au Luxembourg, les professionnels plaident pour un cadre de financement et une nomenclature dédiés, afin de structurer des programmes complets incluant des séances en groupe.

## RECHERCHE

### Chaussures de course et blessures : quel rapport ?

Le groupe de recherche « Physical Activity, Sport and Health » du Luxembourg Institute of Health (LIH), en collaboration avec Decathlon, suit actuellement plus de 1.000 coureurs afin d'explorer comment les chaussures de course peuvent aider à prévenir les blessures au niveau des membres inférieurs et du bas du dos.

Les chercheurs comparent trois modèles de chaussures dotés de différents niveaux d'amorti pour mieux comprendre les propriétés des nouvelles mousses extra

souples et leur impact sur le risque de blessure. Chaque participant a reçu une paire de chaussures et partage ses données de course via une montre connectée, ainsi que d'éventuelles douleurs ou blessures. A ce jour, les participants ont effectué plus de 26.000 séances avec les chaussures de l'étude pour une distance totale de 227.000 km.

Les résultats attendus permettront d'aider les coureurs à choisir des chaussures plus adaptées pour minimiser



le risque de blessure et d'améliorer la conception des futures chaussures de course.

# 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

## RÉGION CENTRE

### JUIN 2026

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

### JUILLET 2026

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

**RÉGION CENTRE**

HK = HÔPITAL KIRCHBERG (HRS) / 9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg.  
CHL = 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.



## JUIN / JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE 2026

### AOÛT 2026

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

### SEPTEMBRE 2026

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



## Agenda

19  
SEP

### Journée Portes Ouvertes du LNS



De 10h00 à 17h00

Plongez au cœur de l'univers fascinant de l'un des acteurs majeurs du secteur de la santé au Luxembourg, le Laboratoire National de Santé.

Visitez les laboratoires, rencontrez nos experts et participez à nos ateliers pratiques et ludiques, pour petits et grands !

22  
SEP

### Journée de sensibilisation au don de moelle

Plus d'informations sur [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

26  
SEP

### Conférence sur l'orthopédie et la robotique

Plus d'informations sur [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

03  
OCT

### Broschkriibslaf

Course solidaire pour la prévention du cancer du sein.

Lieu : Centre Altmann, Parc d'Hesperange le 3 octobre 2026 à 10h00.

Plus d'informations : [www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)

06  
OCT

12  
OCT

13  
OCT

### Journées Octobre Rose aux HRS

Plus d'informations sur [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

08  
OCT

### Journée de la santé mentale

Stands d'information et de prévention suivis d'une conférence

Plus d'informations sur [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

15  
OCT

### Journée mondiale de la vue

Stands d'information et de prévention suivis d'une conférence

Plus d'informations sur [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

18  
OCT

### Conférence médicale du Service National d'Ophtalmologie Spécialisée (SNOS)

Plus d'informations sur [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

29  
OCT

### Journée mondiale de l'AVC

Stands d'information et de prévention

Plus d'informations sur [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)



Agenda du secteur hospitalier



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)
- Police : 113
- Centre anti-poisons : 8002-5500
- Acteur de ma santé : [www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)

• Maisons médicales de garde :



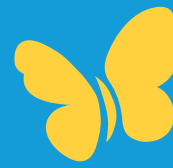
# TAKE IT EASY!

**EASY HEALTH**  
Votre santé, bien assurée

Pas de délai général de carence  
**EN SOUSCRIVANT AVANT LE 01.08**

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

**DKV**  
Luxembourg  
by **lalux**



**Päiperléck.**

Aides et Soins à Domicile  
Résidences Seniors

# ENTDECKT ALL EIS SERVICER A GANZ LËTZEBUERG



MOBILLE  
FLEEGEDÉNGSCHT 24/7



SENIORENRESIDENZEN



DAGESFOYEREN



VAKANZEBETTER



NUETS PÄIPERLÉCK



**ENTDECKT EISE RESEAU !**

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