

## Hôpitaux Robert Schuman

5, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg  
T +352 26 333 9020  
www.hopitauxschuman.lu  
facebook.com/lapagedesparents

## POUR UN COMPLÉMENT D'INFORMATIONS, NOUS VOUS INVITONS ÉGALEMENT À CONSULTER :

www.acteurdemasante.lu

## CONTACTS

### Acupuncture

Martine Dupont  
Prise de rendez-vous : www.doctena.lu  
T +352 671 88 68 08  
info@md-acupuncture.lu  
www.md-acupuncture.lu

### Besoins nutritionnels de la femme

Dr Nadia Terki  
Médecine nutritionnelle, préventive et thérapeutique  
T +352 621 32 77 93  
nadiaterki@hotmail.com

### Hypnose Ericksonienne

Concepcion Karthaeuser-Exposito  
Infirmière diplômée d'état  
Praticienne en hypnose Ericksonienne  
Master en sophrologie Caycédienne branche clinique DU Tech. de Relaxation et sophrologie (CSL / Univ. St. Etienne)  
T +352 621 37 37 35  
ckarthaeuser@hotmail.com  
www.sophrologie-sante.lu

### Lilla Habbi

Aide-soignante  
Praticienne en hypnose Ericksonienne  
T +352 621 665 608  
habbi.lilla@gmail.com

### Premiers Secours Emotionnels (PSE)

Viviane Kieffer-Schmit  
Infirmière diplômée d'état, Conseillère de premier secours émotionnels  
T +352 691 72 06 03  
info@babymassage.lu  
www.babymassage.lu

### Sexologie

Walid Megharbi  
Psychologue et sexologue clinicien  
Spécialisé dans la prise en charge des dysfonctions sexuelles féminines et masculines ainsi que la thérapie de couple  
T +33 767 416 922  
megharbiwalid.wm@gmail.com

### Sophrologie

Concepcion Karthaeuser-Exposito  
Infirmière diplômée d'état  
Master en Sophrologie Caycédienne, diplômée en Hypnose Ericksonienne et Hypnose Périnatale  
T +352 621 37 37 35  
ckarthaeuser@hotmail.com  
www.sophrologie-sante.lu

### Thérapie familiale et conjugale

Christelle Vinel  
Educatrice graduée et thérapeute familiale  
T +33 603 673 391  
cabinetcoaching4010lux@gmail.com

### Thibault Dourster

Educateur gradué et thérapeute familial  
T +33 699 885 492  
cabinetcoaching4010lux@gmail.com

### Yoga prénatal

Tiphaine Dourster  
Sage-femme  
T +33 6 86 52 71 83  
t.dourster@hotmail.fr

### Françoise Kirsch

Sage-femme  
T +352 661 38 65 70  
fkirsch.yoga@gmail.com

### Julie Péchard

Sage-femme  
T +33 6 59 83 24 06  
julie.pechard@hotmail.com

## INFORMATIONS SUR TOUTES NOS THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES



# THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

## UNE OFFRE DE SOINS EN THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

**Le Pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman accorde aux thérapies complémentaires une place concrète dans son offre de soins. En effet, certaines méthodes adjuvantes à la médecine conventionnelle sont proposées dans les domaines de la femme, du couple et du nouveau-né. Ces activités sont assurées dans le cadre d'un partenariat par un ensemble de professionnels libéraux, diplômés et qualifiés en thérapies complémentaires.**

## QUELLES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES ?

### L'ACUPUNCTURE

L'acupuncture est une pratique thérapeutique ancestrale qui repose sur l'idée d'un flux d'énergie.

Dans la vie des femmes, les indications sont nombreuses : arrêt du tabac, troubles du poids, douleurs menstruelles, migraines, amélioration de la fertilité, accompagnement des procréations médicalement assistées. L'acupuncture soulage naturellement les troubles de la grossesse (nausées, hypersalivation, douleurs lombaires...) et prépare à l'accouchement.

L'acupuncture aide aussi la jeune maman dans le cadre de l'allaitement, la dépression du post-partum, la perte de poids.

Les bébés peuvent également profiter des bienfaits de l'acupuncture japonaise, sans aiguille, par un doux travail énergétique. Les séances sont très courtes (maximum 5 minutes) et améliorent régurgitations, coliques, pleurs...

## LES BESOINS NUTRITIONNELS DE LA FEMME ET CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

Ils changent en fonction des différentes étapes de sa vie. Comment adopter la meilleure alimentation pour une santé optimale du pré-conceptionnel à la grossesse, puis durant la période d'allaitement ?

N'oublions pas les besoins lors de la pré-ménopause à un âge très avancé pour vieillir en bonne santé.

Comment rétablir l'équilibre de son poids et le stabiliser suite à toutes ces périodes de fluctuations hormonales ?  
Surpoids, diabète, cancer, ostéoporose : quelle alimentation adopter ?

## LES PREMIERS SECOURS ÉMOTIONNELS

Cette approche fait appel à la psychothérapie corporelle moderne centrée sur l'élaboration du lien entre les parents et les nouveau-nés ou jeunes enfants. Elle y trouve un intérêt dans les troubles émotionnels par exemple des expériences difficiles autour de la grossesse, des bébés pleurants, inconsolables, qui dorment insuffisamment...

## L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE ET PÉRINATALE

L'objectif de cette discipline est d'amener l'Inconscient et Conscient à travailler ensemble afin de permettre de régler des difficultés variées aussi bien physiques qu'émotionnelles de la personne.

Dans l'hypnose Ericksonienne, le praticien est à l'écoute, il adapte son style d'élocution et d'approche à la personne qu'il reçoit. Il permet à la personne d'accéder à ses propres ressources pour implémenter les changements souhaités. Les applications sont nombreuses sur le plan physique, comportemental et du développement personnel.

## SEXOLOGIE

La consultation en sexologie clinique est ouverte à toute personne ou couple qui se questionne ou ressent une souffrance par rapport à sa vie sexuelle, affective et relationnelle. Elle permet de mettre à disposition des approches thérapeutiques ciblées, aidant hommes et femmes à affronter et à surmonter leurs difficultés sexuelles.

Reconnaissant également l'impact profond que l'arrivée d'un enfant peut avoir sur les routines sexuelles et la vie de couple, les services de sexologie et de thérapie de couple offrent un soutien essentiel pour naviguer à travers ces changements. La thérapie de couple se concentre alors sur l'amélioration des compétences relationnelles, favorisant une communication efficace et le renforcement des liens, particulièrement importants dans le contexte d'adaptation à la parentalité.

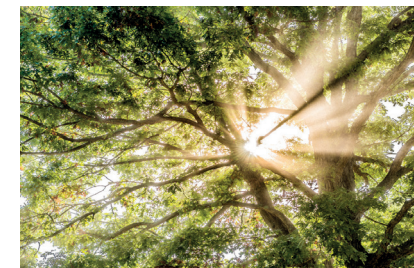
## LA THÉRAPIE FAMILIALE ET CONJUGALE

La thérapie familiale et conjugale est axée sur les relations entre différents membres d'une famille, d'un couple.  
Les thématiques abordées : conflit de couple, désir ou arrivée d'un enfant, maladie, rupture, coparentalité, problématiques liées à l'adolescence, addictions.

Partant du postulat que chaque individu, chaque couple, chaque famille est compétente, la thérapie familiale et systémique consiste à faire émerger les propres solutions émanant des personnes elles-mêmes. Il s'agit d'un accompagnement individuel, de couple ou familial proposé par un binôme de thérapeutes.

*« Parler de famille compétente, c'est rendre à celle-ci sa compétence, plutôt que de considérer ses manques. »*

Guy Ausloos



## LA SOPHROLOGIE

C'est une méthode de relaxation physique et mentale qui renforce la présence du corps et permet de prendre conscience de soi et de ses émotions au moment où elles se présentent. Elle permet de surmonter et/ou de transformer nos émotions telles que l'angoisse, la peur, la tristesse, en pensées positives.

Cette pratique psychocorporelle s'appuie sur des exercices à la fois statiques et dynamiques tels que la respiration, la visualisation, des activations corporelles par le mouvement, le toucher associées à des exercices respiratoires.

La sophrologie a de nombreuses indications. En obstétrique, elle aide les futures mamans à vivre les différentes étapes de sa grossesse ainsi que l'accouchement avec plus de sérénité et de confiance.

## LE YOGA PRÉNATAL

Le yoga est une discipline qui considère l'individu dans sa globalité et qui touche aussi bien le corps que l'esprit.

Le yoga prénatal repose sur la maîtrise du souffle (le Prana) ainsi que sur un enchaînement de postures (Assanas) adaptées aux femmes enceintes afin de faciliter le déroulement de la grossesse et de l'accouchement.

Sa pratique a une action bénéfique sur les inforts de la grossesse comme les douleurs dorsales, les lombalgies, les douleurs de type sciatique. Le yoga prénatal est complémentaire à la préparation classique à la naissance et permet d'améliorer la mobilité du bassin, la tonicité musculaire et l'élasticité du périnée. Il apporte une détente physique et mentale à la future maman profitables à son bébé.