

Emportez-moi



# Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

Bouger  
sans bobos

Les armes  
anti-cholestérol

BEAUTÉ

Une épilation  
pile-poil

CONCOURS

Cadeaux à  
remporter sur  
notre page

facebook



**Le soleil, c'est bon pour  
le moral !**

SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS

Le slow sex,  
on en redemande

# Flexofytol<sup>®</sup> PLUS

NOUVEAU

Encore plus complet pour  
vos **ARTICULATIONS,**  
**MUSCLES & TENDONS**



182 comprimés Flexofytol<sup>®</sup>  
PLUS

CRÈME ANTI-DOULEUR

**+** Flexicream<sup>®</sup> 15 ml  
**GRATIS**



**Tilman<sup>®</sup>**

Votre santé par les plantes

Disponible en pharmacie



Plus d'infos sur [www.flexofytol.be](http://www.flexofytol.be)

DYNA-NEWS ..... 4

## DOSSIERS

Le soleil, un ami qui nous veut aussi du bien ..... 10-12  
Le slow sex, pourquoi on en redemande? ..... 16-17

DYNA-FICHE H comme hallux valgus ..... 21

DYNA-BEAUTÉ Epilation : des méthodes pile-poil ..... 24-25

## SOLUTION SANTÉ

Ma pharmacie 100 % naturelle ..... 5  
La cystite, un problème féminin très fréquent ..... 6  
La nouvelle génération de pansements ..... 7  
Pour de beaux ongles en été, traitez-les maintenant ..... 9  
Découvrez l'extension de notre gamme de produits Dynaphar! ..... 14  
Constipation : pensez aux bonnes fibres ..... 15  
Les armes anti-cholestérol ..... 18  
Rechargez vos batteries ..... 20  
Bouger tout en préservant ses muscles et articulations ..... 22  
Plus dure sera la chute ..... 23  
Véritable élixir de printemps ..... 30  
Infections vaginales : des remèdes naturels ..... 31

LE MOT DU PHARMACIEN ..... 28

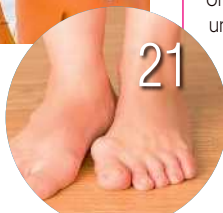
PROMOS DYNAPHAR ..... 33

DYNA-CONCOURS ..... 34



## Ô soleil, soleil

Bye-bye, la grisaille de l'hiver, hello, les longues journées ensoleillées (du moins, on l'espère)! Le soleil est en effet particulièrement bénéfique pour le corps humain. Si l'on parle souvent des dangers que l'on connaît dans le but d'insister sur la protection, ne perdons pas de vue les pouvoirs de ses rayons tant sur notre moral que sur notre physique. Loin des diktats de la beauté asiatique, l'effet bonne mine, nous, on adore. Cette boule jaune nous dope, améliore notre sommeil, nous donne le sourire et nous rend plus beaux! On profite donc de notre petite dose quotidienne de vitamine D (pages 10, 11 et 12). Voilà qui devrait également stimuler nos quinquas (et plus), qui, à l'heure du « slow », ont trouvé dans cette tendance un véritable épanouissement... sexuel (pages 16 et 17). L'été s'annonce chaud!



31

*Dynaphar n'est pas responsable du contenu des rédactionnels et publicités fournis par les Labos. Les prix indiqués dans les pages promos sont indicatifs et Dynaphar ne pourrait être tenu responsable en cas d'erreur.*

DYNA'MAG EST UNE PUBLICATION DE **Dynaphar**

RÉDACTION : MURIEL HEYMANS, MICHELE RAGER ET SERVANE CALMANT COLLABORATION : FLORENCE LIP-PINOIS, ANNE-FRANÇOISE VANHOE, RABIÁA MOUJAHID MISE EN PAGE : STÉPHANIE D'HAESELEER CORRECTION : BENOÎT LE LONG, SÉVRINE WANT PHOTOS : SHUTTERSTOCK ÉDITEUR RESPONSABLE : DYNAPHAR ASBL - 269/4 AVENUE DE FRÉ - 1180 BRUXELLES - WWW.DYNAPHAR.BE - IMPRIMÉ EN BELGIQUE : IPM PRINTING, 40, RUE NESTOR MARTIN - 1083 GANSHOREN

ÉDITIONS CINÉ-REVUE - GLOBEVILLAGE - 993, CHAUSSÉE D'ALSEMBERG, 1180 BRUXELLES. - TÉL. : 02/345-99-68

## Les applis pour un blocus 10/10



### • POUR UNE DÉTOX DIGITALE

Le principe de « Forest – rester concentrés » est simple comme le fait de planter une graine ! On la plante virtuellement, on éteint son smartphone et on la laisse évoluer le temps de l'étude. Objectif raté si vous vous êtes reconnectés plus vite que prévu ? L'arbre se décompose et meurt... Cerise sur « la forêt » : on peut même échanger, pour augmenter la motivation à laisser son GSM éteint, ses plantations virtuelles contre des vraies. *Sur Android et sur l'App Store, de gratuit à 2 € (selon l'achat, avec ou sans publicité, options, etc.).*



### • POUR RÉVISER PARTOUT

Evernote est une appli permettant de prendre facilement des notes, mais aussi de scanner des documents, illustrer un texte, partager les informations avec d'autres étudiants... Pratique pour élaborer clairement ses fiches, ses résumés, ses pense-bêtes... Et comme tout se synchronise entre les différents supports (smartphone, ordinateur, tablette...), on peut même se relire dans les embouteillages ou juste avant d'entrer dans la salle d'examen. *Sur Android et l'App Store, de gratuit à 6,99 €.*



### • POUR S'ORGANISER COMME UN BOSS

Any.do gère la liste des activités au fil des heures ou des jours, à utiliser seul ou à partager entre compagnons

d'étude. On apprécie aussi les rappels pour les cerveaux trop surchargés et les synchronisations entre les divers appareils. Une urgence, un changement ? La liste est simple à réorganiser en moins d'une seconde. Mieux que les post-it illisibles et todo list raturées ! *Sur Android et l'App Store, de gratuit à 3 €.*



## A la poubelle, les cotons-tiges !

En janvier prochain, ces accessoires, trop polluants, seront interdits. Même si les industriels proposent déjà des alternatives plus écologiques, il existe aussi des petites curettes (mini-cuillères) pour cet usage (vendues en pharmacie). Elles sont aussi pratiques et se conservent des années, à condition de les nettoyer après chaque usage. Inutile néanmoins de karchériser nos oreilles au quotidien : le cérumen (cette sécrétion jaunâtre) constitue une protection naturelle, en formant un barrage contre les agresseurs extérieurs. Et plus on l'élimine, plus on en produit !

2 €

### Où trouver des oméga 3 qui ne soient pas au prix du caviar ?

Dans les sardines en boîte ! Ecrasez-les grossièrement avec du paprika, quelques brins de roquette et du fromage frais aux fines herbes. Etalez ces rillettes sur du pain grillé. L'addition du lunch : moins de 2 €/personne !



# Ma pharmacie de voyage 100 % naturelle

Coups de soleil, piqûres d'insectes, mal des transports... L'été est parfois synonyme de petits bobos. **Voici quelques remèdes naturels à emporter dans votre pharmacie de voyage.**

## Le gingembre contre les nausées

Vous avez le mal des transports? Pas de panique, c'est très fréquent et en particulier chez les enfants. Notre astuce? Prendre du gingembre ½ heure avant le départ. Ce remède naturel combat tous les types de nausées (mal des transports, indigestion, gastro...) sans provoquer de somnolence ou d'autres effets secondaires. Mais pas toujours évident d'avoir du gingembre sur soi. Optez donc pour de petits comprimés à avaler avec de l'eau ou, pour plus de facilité, des gommes à sucer, disponibles en pharmacie. Le gingembre: un indispensable de la pharmacie de voyage!

## Le calendula, la camomille et la lavande contre les coups de soleil et les piqûres

Piqûres de moustique? Légers coups de soleil? Appliquez immédiatement une crème apaisante et réparatrice à base de calendula, de camomille et de lavande. Cette association de plantes apaise rapidement toutes les petites irritations de la peau et convient dès la naissance et aux femmes enceintes. Notre conseil? Evitez les crèmes à base de cortisone et préférez le menthol, qui apportera un effet frais très agréable pour soulager instantanément la peau lésée.



Infections urinaires ?  
Infections vaginales ?

# Infectim<sup>®</sup>

Retrouvez votre féminité



Dispositif médical CE 0546



LE TRAITEMENT NATUREL, RAPIDE ET EFFICACE  
APPLICATION LOCALE

La combinaison gagnante !

# Progyn<sup>®</sup>

Vivez pleinement  
votre féminité



USAGE ORAL

# La cystite, un problème féminin très fréquent

Une femme sur deux sera victime d'une cystite au cours de sa vie. **En raison de leur spécificité anatomique, les femmes sont plus sensibles que les hommes.**

Toutes les femmes sont concernées, quel que soit leur âge. Néanmoins, certaines périodes de la vie liées à des changements hormonaux peuvent favoriser la survenue de cette infection. La muqueuse uro-génitale plus sensible, moins bien hydratée, devient un terrain propice pour le développement des cystites.

## La bactérie responsable

La bactérie Escherichia Coli ou E. coli est responsable à elle seule de 75 à 90 % des infections urinaires de type cystites. Elle fait partie de la flore intestinale de l'être humain et contribue donc au bon fonctionnement de l'organisme. Cette bactérie se retrouve de manière anormale au niveau des parois de la vessie et provoque une infection.

## Des solutions naturelles

Les vertus de la canneberge dans la lutte contre les infections urinaires sont connues depuis des siècles. Ce sont les proanthocyanidines de type A (PACs A) qui sont à l'origine de l'action bénéfique de la canneberge contre les infections urinaires.

Le D-mannose peut être associé à la canneberge pour aider à retrouver un confort urinaire. Le D-mannose est un sucre simple largement répandu dans la nature. On le trouve notamment dans de nombreux fruits (pommes, pêches, oranges, mangues, litchis...). D'autres plantes comme la bruyère peuvent aussi aider à retrouver un confort urinaire.



# Cystiphane Biorga

Pour lutter efficacement contre la chute des cheveux



\* À l'achat de 2 boîtes Cystiphane Biorga 120 comprimés

Shampooing anti-chute **GRATIS\***



L'expertise des troubles capillaires

# La nouvelle génération de pansements

Qui n'a pas dû rassurer un petit enfant quand il a fallu retirer le pansement? Qui n'a pas déjà grimacé en ôtant un pansement sur une peau poilue? **Et que dire des personnes âgées ou des patients à la peau fragilisée?**

Une toute nouvelle technologie à base de silicone a été développée et est utilisée pour toute une gamme de pansements, que ce soit des pansements silicone oculaires, des micropores silicone ou des pansements silicone pour peaux sensibles. Leur but? Protéger au maximum les peaux fragilisées, blessées ou tout simplement la peau des bébés et des enfants. La technologie à base de silicone est conçue pour les personnes à la peau fragile et sensible.

Qu'est-ce qui différencie cette technologie des pansements traditionnels?

Les produits à base de silicone sont repositionnables grâce à leur capacité à être décollés sans arracher un grand nombre de cellules cutanées.

La surface adhésive est toujours présente et peut se refixer à la peau. En revanche, la surface adhésive des échantillons de pansements acryliques est souillée par des cellules cutanées, ce qui nuit à une nouvelle adhésion à la surface cutanée.

De plus, l'adhésif silicone étant résistant à l'eau, les produits à base de silicone peuvent être portés sous la douche.



## Si l'on résume quelques points-clés des pansements à base de silicone :

- Doux pour la peau, réduction des lésions cutanées lors du décollement; retrait indolore
- Idéal pour les enfants et les personnes âgées
- Fixation sûre
- Respirant
- Peut être porté sous la douche
- Repositionnable
- Adhésif hypoallergénique, sans latex naturel

C'est pourquoi les pansements à base de silicone apportent une réelle innovation, pour moins de traumatismes et plus de confort.

# Momentum

*Have fun together!*

OFFRE SPÉCIALE !  
15 mois au lieu de 12.  
Compléter le code  
Dynaphar lors de votre  
inscription sur  
[www.clubmomentum.be](http://www.clubmomentum.be)



C'est le choix  
entre **150 activités**  
culturelles, sportives,  
ludiques, insolites ou  
encore touristiques.

Vous choisissez et  
**on s'occupe de tout**  
pour vous !



Le tout  
généralement en  
**semaine**  
et en journée.

A des prix  
**priviliégiés...**  
des prix d'amis!



Momentum, c'est  
**donc découvrir,**  
**voyager, apprendre,**  
**se dépenser,**  
**partager, rencontrer...**  
et surtout **s'amuser**  
en profitant du **bon**  
**moment!**

Contact : 0472/51 11 40  
[www.clubmomentum.be](http://www.clubmomentum.be)



# Pour de beaux ongles en été, *traitez-les maintenant !*

Les mycoses des ongles (ou « onychomycoses ») sont des infections fréquentes dues à des champignons microscopiques qui se nourrissent de kératine. **Elles touchent plus souvent les ongles des pieds, mais peuvent aussi atteindre ceux des mains.**

Très contagieuses et inesthétiques, elles doivent être traitées au plus vite pour éviter une dégradation complète de l'ongle et une contamination de l'environnement.

## L'origine des mycoses des ongles

Les mycoses des ongles sont dues à une contamination par des champignons microscopiques, qui pénètrent sous l'ongle, envahissent la couche supérieure de la peau (couche cornée) et progressent peu à peu vers la base de l'ongle, entraînant une déformation de celui-ci. Ces champignons peuvent être de deux types :

- Dans la plupart des cas, il s'agit de dermatophytes, qui s'installent volontiers dans les ongles des pieds, en commençant par le gros orteil : une tache d'un blanc jaunâtre apparaît, l'ongle s'épaissit pouvant, à terme, finir par tomber ; sans pour autant qu'un nouvel ongle sain repousse. Très contagieux, ce type de mycose s'attrape généralement en marchant pieds nus sur un sol souillé.
- Plus rarement, des *Candidas albicans* (champignons de type levures) peuvent contaminer les ongles des mains. Ce sont surtout les personnes en contact fréquent avec l'eau (professionnels de la restauration, du jardin, du nettoyage...) qui en sont victimes.

## Les facteurs favorisants

- Chaleur, humidité, enfermement
- Transpiration excessive
- Contact répété avec l'eau
- Ongle abîmé par des microtraumatismes mécaniques répétés, ou un psoriasis de l'ongle.
- Mycose des pieds non soignée

## Les mesures de prévention

L'adoption de bonnes habitudes d'hygiène de vie permet bien souvent d'éviter l'apparition des onychomycoses ou de limiter leur récurrence :

- Ne pas marcher pieds nus
- Utiliser un gel douche désinfectant pour les pieds
- Éviter de se laver les mains trop fréquemment
- Se sécher parfaitement entre les doigts et les orteils, après contact avec l'eau
- Utiliser une serviette par personne
- Changer de chaussettes tous les jours

## Comment les traiter

Les onychomycoses ne disparaissent pas spontanément. En l'absence de soin, on observe généralement une progression de l'infection vers la matrice de l'ongle et une extension aux autres doigts ou orteils. Il est donc important d'entamer un traitement dès les premiers signes avec un antifongique suffisamment dosé : consultez votre pharmacien ou votre médecin.

Le traitement est bien souvent de longue durée : pour une mycose touchant un ongle d'un orteil, cela peut prendre de 6 à 12 mois. Sa bonne observance dans la régularité et jusqu'à son terme est essentielle pour obtenir une complète guérison.



# Le soleil, un ami qui nous veut aussi... du bien !

Chaque été, on l'accuse, à raison, de tous les maux : vieillissement précoce, taches cutanées, cancers... **Pourtant, n'oublions pas que l'astre solaire reste indispensable à toute vie sur terre. Voici de bonnes raisons de l'accueillir à bras ouverts !**



## 1. Il nous rend **le sourire**

Si le soleil illumine notre visage, ce n'est pas uniquement parce qu'il est trop rare en Belgique. C'est physiologique! Sa lumière booste la production d'endorphines, des hormones qui engendrent un sentiment de bien-être. Elle élève aussi le niveau de testostérone chez les hommes et d'œstrogènes chez les femmes, d'autres hormones fournissant une impression de légèreté, de bonheur, d'énergie, de relaxation musculaire et même de créativité. Et réduit le taux de cortisol, hormone du stress. D'ailleurs, les personnes souffrant de dépression saisonnière (se manifestant tout l'automne et l'hiver, par manque de clarté) récupèrent sourire et peps dès les beaux jours. Mieux: l'appétit se régule spontanément: fini l'envie de se reconforter dans les raclettes et le chocolat!

## 2. Il nous **dope**

C'est vrai depuis l'invention des marmottes: le retour à des températures douces et davantage de lumière nous incitent à sortir d'hibernation. Donc, à fuir notre canapé pour réenfiler nos baskets. Tant mieux car l'activité physique régulière reste bénéfique pour renforcer les fonctions musculaires et cardiorespiratoires mais aussi pour prévenir l'ostéoporose, le diabète, le surpoids... Dès les beaux jours, nous ouvrons également plus largement nos fenêtres, ce qui aère les maisons, réduit la pollution intérieure ainsi que la sécheresse ambiante due au chauffage.

## 3. Il reconstitue **nos réserves en vitamine D**

C'est le nutriment indispensable à notre organisme pour mieux fonctionner: la vitamine D améliore la force des muscles, traite l'inflammation chronique, renforce le squelette et booste le moral. Or, l'immense majorité des Belges présente une carence, y compris ceux qui vivent et se nourrissent sainement... En effet, la cause du manque ne se situe pas dans nos habitudes, ni dans nos assiettes. Mais dans notre météo trop maussade. Petit rappel de biologie: ce sont les ultraviolets B du soleil qui fabriquent la vitamine D au niveau de notre peau. On en stocke tout l'été (surtout si celui-ci a été ensoleillé), mais après plusieurs mois de grisaille, les taux de vitamine D dégingolent dans notre corps. Dès le printemps, l'idéal serait de regonfler ces réserves via une exposition quotidienne des bras et du visage au soleil (protégés éventuellement par des crèmes). Inutile de prévoir une bronzette toute la jour-

née sous prétexte que c'est bon pour la santé: une quinzaine de minutes au grand air suffisent à synthétiser la vitamine D. Sans oublier de prévoir toute l'année des menus riches en cette vitamine et donc en acides gras d'origine animale. En tête, arrivent les poissons gras, comme le saumon, le hareng, la sardine, le maquereau, le thon mais aussi l'huile de foie de morue, le beurre, les œufs, le foie de génisse... et, pour ceux qui peuvent se le permettre, le caviar!

## 4. Il remplace **le dermato**

Ceux qui en souffrent régulièrement l'ont constaté spontanément: les petites imperfections cutanées, tel l'acné, s'estompent après quelques jours au soleil. Même si, hélas, le trouble s'aggrave dans un deuxième temps. En revanche, d'autres affections dermatologiques s'améliorent à plus long terme sous les ultraviolets, lesquels ont un effet anti-inflammatoire: ce sont le psoriasis, le vitiligo, l'eczéma... Pour preuve, ces pathologies sont parfois traitées en cabine, avec des doses d'ultraviolets contrôlées et sur prescription réalisée par un médecin.

## 5. Il améliore **notre sommeil**

Si vous dormez mal... c'est peut-être parce que vous n'avez pas assez vu la lumière du jour! En effet, celle-ci synchronise nos rythmes biologiques en sécrétant diverses hormones. Dont essentiellement la mélatonine, spécialisée dans l'endormissement, dont le taux

Attention, cet article ne représente pas un feu vert pour rester sur le transat toute la journée! Il suffit en effet d'exposer 5 % de la surface du corps (soit, les avant-bras, une partie du visage...) pendant 20 à 30 minutes par jour afin de bénéficier des bienfaits du soleil.





▶ s'élève quand la nuit tombe et chute quand le jour se lève. Et ce, afin d'inciter nos neurones à se mettre en mode « pause ». C'est d'ailleurs le principe de la luminothérapie qui consiste à exposer la rétine à une lumière intense (10 000 lux), 30 minutes chaque matin, pour rééquilibrer l'horloge biologique et vaincre le jet-lag (décalage horaire). Attention, l'usage excessif des écrans (ordinateur, smartphone...), riches en lumière bleue, sabote la sécrétion de mélatonine.

## 6. Il réduit **la tension artérielle**

Le soleil bon pour le cœur? Oui! Selon de récentes recherches, 30 minutes d'exposition par jour contribuent à réduire la tension artérielle et donc les risques de maladies cardiovasculaires. Ce serait à la fois grâce à la synthèse de la vitamine D et à la sécrétion d'endorphines aux vertus relaxantes. Autre bienfait attribué à l'astre divin: il boosterait l'ensemble de notre système immunitaire. Et donc éloignerait les risques d'infections...

## 7. Il donne **une mine radieuse**

Avec un teint caramel, nous semblons tous en meilleure forme, en économisant sur le maquillage. Ce qui se répercute aussi sur notre moral. Néanmoins, le bronzage n'a pas qu'un but esthétique! Il s'agit d'une protection naturelle de notre organisme qui se défend de cette manière. Le hâle est dû à la production de mélanine par les mélanocytes sous l'action des ultraviolets A et B (UVA et UVB). Il est la conséquence d'un épaississement de la couche cornée qui ainsi réfléchit les rayons solaires plutôt que de les absorber. Ce qui se constate à condition de s'exposer progressivement et de miser sur des protections solaires efficaces, comme des crèmes à haut indice, des vêtements, etc.

## Un sujet brûlant

Malgré ses nombreuses vertus, l'exposition au soleil est toujours à pratiquer avec modération et en se protégeant. En restant à l'ombre aux heures les plus chaudes (11 h - 15 h), en portant des vêtements et via l'application régulière de crèmes solaires à haut indice.

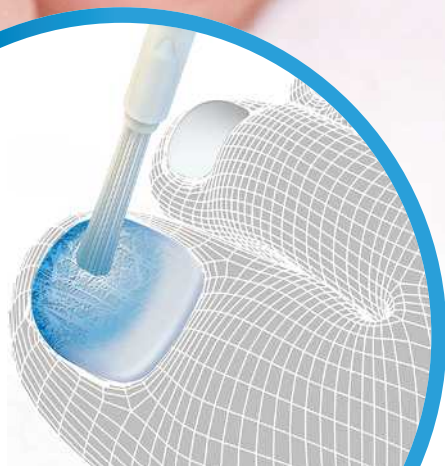
→ Le risque demeure, en cas d'overdoses répétées, de souffrir de cancers de la peau. Parmi eux, les mélanomes qui sont terriblement agressifs et atteignent des victimes de tous les âges, y compris les adultes jeunes. Cette affection à l'évolution rapide commence par un grain de beauté (ou *nævus*) inquiétant. Inquiétant parce qu'il saigne ou augmente brutalement de volume, ou change de couleur, etc. Les chiffres qui font frissonner? Les cancers de la peau figurent parmi les plus fréquents en Europe et présentent une croissance toujours forte: ils touchent 3,5 millions de personnes par an. Environ 300 Belges en meurent chaque année (source: Euromelanoma).

→ A quoi faut-il être attentif? Si vous avez souffert, durant votre enfance, de nombreux coups de soleil, parlez-en à votre généraliste ou dermatologue! A l'époque, les parents et les médecins connaissaient mal les méfaits des UV et les cosmétiques étaient nettement moins performants. Aujourd'hui, on sait que les brûlures solaires augmentent le risque de développer, 20 à 30 ans après les premières expositions, un mélanome. Apprenez dès lors à repérer toute modification de grains de beauté. Le mélanome est asymétrique (contrairement à une lésion bénigne, aux contours nets). Ses bords sont irréguliers et son diamètre dépasse en général 6 mm. Il présente au moins deux coloris (brun, rouge, gris, rose, noir...) et évolue rapidement. Pour un examen des zones visuellement peu accessibles (cuir chevelu, nuque, dos, mollets), demandez l'aide d'un mari, d'une épouse, d'une sœur, d'une amie... Quand le praticien constate un grain de beauté suspect, il l'enlève via un simple coup de bistouri sous anesthésie locale avant de l'envoyer au laboratoire. Son diagnostic est confirmé? Traité aussi vite, le mélanome ne doit bénéficier d'aucun autre traitement. Hélas!, non éliminé, il se métastase rapidement dans l'organisme et nécessite alors souvent une chimiothérapie plus musclée.

→ Dans l'agenda: chaque année, au mois de mai est organisée la semaine du dépistage du mélanome durant laquelle certains dermatologues proposent des tests gratuits. Infos: [www.euromelanoma.org](http://www.euromelanoma.org).

Sinon on risque de souffrir du « coup de soleil », intitulé plus scientifiquement « érythème actinique ». Des brûlures qui agressent l'organisme, entament son capital solaire et font disparaître ces multiples bienfaits.

# Mycose de l'ongle ?



## VERNIS À ONGLE MÉDICAMENTEUX

*Actif sur un  
large spectre*

*Facile  
d'utilisation*

👉 Traitement des onychomycoses légères à modérées, provoquées par des dermatophytes et/ou d'autres champignons sensibles au ciclopirox, sans atteinte de la matrice unguéale/lunule. Ceci est un médicament, pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Médicament réservé à l'adulte. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour un bon usage.

Titulaire de l'AMM: Laboratoires Bailleul Biorga

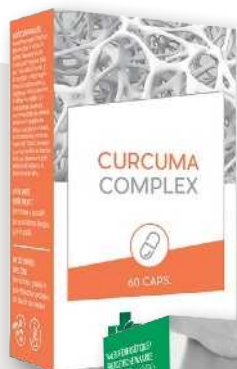
  
**Bailleul**  
LABORATOIRES

# Découvrez l'extension de notre gamme de produits Dynaphar!

Les produits de marque Dynaphar sont exclusivement disponibles chez votre pharmacien Dynaphar à des prix avantageux. Les formules de nos produits ont été testées et validées par nos pharmaciens Dynaphar, gage de qualité!



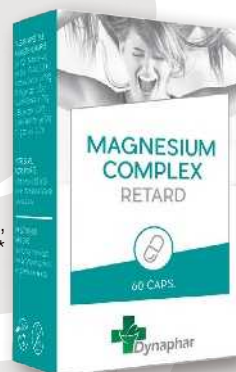
Dynaphar



Curcuma Complex, 15,50 € \*



Digest, 9,90 € \*



Magnesium, 15,90 € \*

Probioflora, 13,70 € \*



Omega 3, 9,90 € \*



Glucosamine Complex, 14,90 € \*



Veno Caps, 14,90 € \*



Sleep, 13,50 € \*

\* prix conseillés

**Demandez conseil à votre PHARMACIEN DYNAPHAR**  
Surfez sur [www.dynaphar.be](http://www.dynaphar.be)



# Constipation : ***pensez aux bonnes fibres***

Il est souvent dit qu'une alimentation pauvre en fibres est souvent une cause de constipation. Mais est-ce vrai ?

Bien sûr, un déséquilibre alimentaire peut conduire à la constipation, mais seule une toute petite minorité de cas de constipation est réellement due à des problèmes alimentaires. En effet, toutes les études montrent que les femmes sont plus souvent touchées par cette problématique. Or, ce sont également les femmes qui consomment le plus de fibres. Il existe donc une autre raison à l'apparition d'épisodes de constipation chez la femme. En réalité, la constipation est souvent due à la variation hormonale. L'augmentation de la progestérone en fin de cycle a en effet tendance à diminuer la motilité de l'intestin.

## Des solutions efficaces

Afin de traiter cette constipation, il existe différentes solutions naturelles avec des efficacités variables. Les fibres constituent une des premières solutions à utiliser pour traiter la constipation. Cependant, la constipation n'est pas une problématique uniforme,

les fibres n'auront pas toujours la même efficacité. En effet, en fonction de leur structure, les fibres auront des actions différentes. Il est donc important de bien sélectionner la source de fibres. Des fruits comme la figue sont particulièrement bien équilibrés dans les différents types de fibres. Il faudra cependant attendre plusieurs jours avant de ressentir les effets d'une supplémentation en fibres.

Une autre solution est de mieux hydrater le bol alimentaire. C'est un moyen qui est souvent oublié, mais qui est crucial pour une solution efficace surtout pour les femmes qui ont une constipation due aux changements hormonaux. La racine de rhubarbe est une des solutions les plus efficaces à notre disposition. Elle augmente l'eau dans la lumière intestinale. Cela permet, en plus de protéger la paroi intestinale, de ramollir les selles présentes dans le côlon et donc de faciliter leur progression dans le tube digestif. Le gros avantage de la rhubarbe est sa vitesse d'action. Son effet hydratant sera ressenti 8 heures après sa prise.



SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS

A l'inverse du « petit coup vite fait (bien fait) », le fameux quickie qui permet de booster la vie sexuelle, le slow sex invite à prendre son temps, en se focalisant sur de longs préliminaires qui vont (r)éveiller le désir. **Une nouvelle manière d'envisager l'amour qui compte de nombreux adeptes, notamment chez les quinquas.**

# Le slow sex, pourquoi on en redemande ?

Le slow sex, c'est un peu comme le slow food ? Pas faux. Ces deux termes, symboles d'une autre manière de vivre, proposent en effet de prendre le temps d'apprécier les plaisirs, l'un charnel, l'autre de la table. Prendre le temps, voici probablement le mot-clé du slow sex. Car contrairement aux rendez-vous de cinq à sept, aux câlins à grande vitesse sur la table du salon, ou au quickie dans l'ascenseur, la tendance slow prône une sexualité qui oublie la

performance à tout prix pour privilégier l'instant polisson présent, les caresses intimes et la communion érotique des corps. La jouissance, c'est pour plus tard, et ce n'est pas (plus) un but en soi.

## Une révolution ?

Si l'on en croit le sociologue italien Alberto Vitale, à qui l'on doit la notion du slow sex, et le journaliste canadien Carl Honoré auteur à succès d'« Eloge de la lenteur,



et si vous ralentissiez? », notre monde va beaucoup trop vite, contaminé qu'il est par la surconsommation à tout-va. Difficile de leur donner tort! Que nous disent ces deux auteurs? Qu'il faut désormais manger/penser/faire l'amour/vivre plus lentement, en privilégiant la qualité à la quantité, et en nous méfiant de la performance à tout crin (au travail, en famille, dans le couple) qui caractérise nos sociétés modernes.

Manger slow pour dénoncer la malbouffe, on adhère! Mais le slow sex, pourquoi l'adopter? Nous, on aime bien le « cinq à sept », qui pimente notre routine. On aime bien le sexe tout court. Et on l'aime d'autant plus qu'on a lu, données scientifiques à l'appui, que faire l'amour après 50 ans augmenterait la durée de vie et qu'une activité sexuelle régulière permettrait de conserver de bonnes performances intellectuelles... Et si l'on pratiquait le slow sex sans s'en rendre compte?

## Booster sa libido

A partir de 50 ans, on a plus que jamais envie de jouir de l'instant présent. On a d'ailleurs fait du carpe diem, notre credo. Désormais, les performances sont certes moins techniques, pulsionnelles, impérieuses, mais plus érotiques également. La sensualité prime sur la performance. C'est d'autant plus vrai qu'à 50 ans, de nombreuses femmes souffrent de sécheresse vaginale (la faute à la ménopause) et d'une diminution de la libido. Les hommes n'étant nullement épargnés: un déficit androgénique lié à l'âge provoquant en effet une diminution de la fréquence et de la fermeté des érections. C'est donc tout naturellement qu'on va peu à peu préférer un (intense) échange amoureux à (un fulgurant) orgasme (quand on l'atteint!). Cette solution, cette révolution s'appelle le slow sex. Alverto Vitale parle d'un art, l'art de faire l'amour en prenant le temps de s'échanger des mots doux, de se caresser (la peau est le plus important organe sensoriel du corps), d'oser des jeux érotiques, de respirer à l'unisson... On l'aura compris, pour les adeptes du slow sex rien ne vaut les préliminaires, la tendresse et la durée pour susciter un éveil mutuel des sens.



Quand on sait qu'il faut aux femmes bien plus de temps qu'aux hommes pour atteindre l'orgasme, le slow sex risque d'en séduire plus d'une! D'autant qu'aimer lentement n'empêche nullement un quickie de temps à autre!

## La décélération érotique

Ça consiste en quoi? Ce principe cher à Alverto Vitale va permettre de créer un climat propice au slow sex.

Pour vivre pleinement une relation sexuelle, prévoyez de vous accorder un moment hors du temps avec votre partenaire. TV et smartphone seront impérativement éteints.

Sortez le grand jeu: draps en soie, bougies parfumées, lumière tamisée, nuisette satinée, accessoires coquins, jouets érotiques, lubrifiants naturels. Le but: prendre le temps de raviver le désir de l'autre.

Respirez de façon profonde et gardez les yeux ouverts pendant l'acte pour augmenter votre conscience de vous-même et de l'autre.

Prenez soin des préliminaires. N'oubliez aucune zone érogène, nuque, lèvres, oreilles, intérieur des cuisses. Le massage tantrique loin d'être exclusivement lié au sexe, offre un lâcher-prise salvateur pour l'esprit et le corps – il y a assez de littérature sur le sujet!

Oubliez l'orgasme comme finalité: l'important, ce n'est pas l'acte de pénétration ni la jouissance, mais le chemin parcouru, ensemble, pour y parvenir.

# Les armes *anti-cholestérol*

Le cholestérol? Un paramètre à surveiller... **Voici quelques conseils pour éviter de faire monter son cholestérol en flèche.**



## Un bourreau des cœurs

Indispensable au fonctionnement du corps, le cholestérol est une graisse fabriquée aux deux tiers par le foie et apportée pour un tiers par l'alimentation. Présent dans la paroi de toutes nos cellules, le cholestérol leur donne souplesse et force. Il assure également leur protection face aux agressions extérieures. Pour atteindre les différents organes, le cholestérol utilise des transporteurs, qui lui permettent de circuler dans le sang. Les HDL, connues sous le nom de « bon cholestérol », récupèrent le cholestérol en excès et le ramènent au foie, où il est transformé avant d'être éliminé. Les LDL, connues comme le « mauvais cholestérol », transportent le cholestérol du foie vers toutes les cellules.

Avant tout, revoir son alimentation et bouger: Pas de secret! Pour réduire votre taux de cholestérol de façon naturelle, il faut changer ses habitudes aussi bien alimentaires que celles liées à son mode de vie.

## Suivez quelques principes :

### PRINCIPE 1 : PLUS DE FIBRES ET DE MINÉRAUX

- Tous les fruits et légumes : frais, surgelés, cuits à la vapeur ou au four
- Pain complet, céréales, riz
- Légumes secs (lentilles, haricots, fèves...)

### PRINCIPE 2 : PLUS D'OMÉGA 3

- Huile de colza, de noix, d'olive
- Certaines margarines végétales

- Noix, amandes
- Mâche, pourpier
- Poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon...)

### PRINCIPE 3 : MOINS DE GRAISSES SATURÉES

- Beurre, crème fraîche. Pensez plutôt... aux huiles végétales.
- Viandes grasses, charcuterie, abats. Pensez plutôt... aux viandes sans gras : veau, volaille... / Poissons au moins deux fois par semaine. Poissons et fruits de mer sont les alliés de l'équilibre. Les lipides présents dans les fruits de mer sont principalement des acides gras polyinsaturés, à privilégier dans notre alimentation.
- Fromage à plus de 40 % de matières grasses. Pensez plutôt... au yaourt et fromage blanc.
- Viennoiseries, biscuits et pâtisserie. Pensez plutôt... au pain aux céréales complètes/ Fruits, sorbets.
- Sel. Préférez... les épices et herbes aromatiques.
- Alcool... Buvez plus d'eau.

### PRINCIPE 4 : PRENEZ SOIN DE VOUS

- Bougez: l'exercice physique modéré et régulier renforce le système cardiaque.
- Contrôlez votre poids: pesez-vous une fois par semaine.
- Arrêtez de fumer! le tabac est un facteur de risque cardiovasculaire majeur.

**Le saviez-vous ?**

**On peut être très mince et avoir trop de cholestérol.**

# Bota

relax 280  
compression  
& travel sock

BON VOYAGE  
POUR VOS  
JAMBES !

## STIMULE • SOULAGE

**Bota Relax 280** est un bas de contention qui stimule la circulation sanguine et vous offre un confort optimal. Ce bas a été testé cliniquement : la pression exercée est plus importante au niveau de la cheville et diminue progressivement en remontant.

### Bota Relax 280 – Bota Relax 280 coton

- Réduit le risque de thrombose en voyage
- Soulage les jambes lourdes ou fatiguées dues à une station debout ou assise prolongée
- Favorise la récupération lorsque vous marchez, courez ou faites du vélo

### Conseils

- Bougez suffisamment
- Portez des chaussures plates et des vêtements amples
- Ne croisez pas les jambes
- Prenez des douches chaudes et froides en alternance
- Surélevez vos pieds et vos jambes

Disponible en différentes couleurs et tailles.



RELAX 280



RELAX 280 COTON



# Rechargez vos batteries



Une alimentation saine et variée apporte suffisamment de nutriments.

**Mais que se passe-t-il si notre alimentation quotidienne n'est pas assez saine, contient trop peu de vitamines et de minéraux ou trop de graisses trans ?**

Que faire si nous manquons d'énergie pour faire notre travail ou notre ménage comme il faut ? Trop souvent, nous devons puiser dans nos réserves. Le stress aussi est un facteur important, étant donné que le stress chronique nous prive d'une énorme quantité de vitamines, de minéraux et de neurotransmetteurs pour faire face aux situations stressantes. Dans la plupart des cas, il est conseillé d'augmenter notre apport quotidien de vitamines et de minéraux.

## Gelée royale

La gelée royale est particulièrement riche en minéraux et en oligoéléments. Elle contient de nombreuses enzymes et de précieuses protéines, ainsi que des graisses et des sucres. L'acétylcholine dans la gelée royale est particulièrement favorable pour le bon fonctionnement des nerfs et du cerveau. En outre, elle contient de nombreuses vitamines, en particulier du groupe B. Cette gelée précieuse est utilisée en cas de fatigue, de léthargie, de vieillesse, d'épuisement, de déséquilibre hormonal, de surmenage, de dépression, de fatigue printanière ou automnale et comme boost pour le cerveau lors des examens.

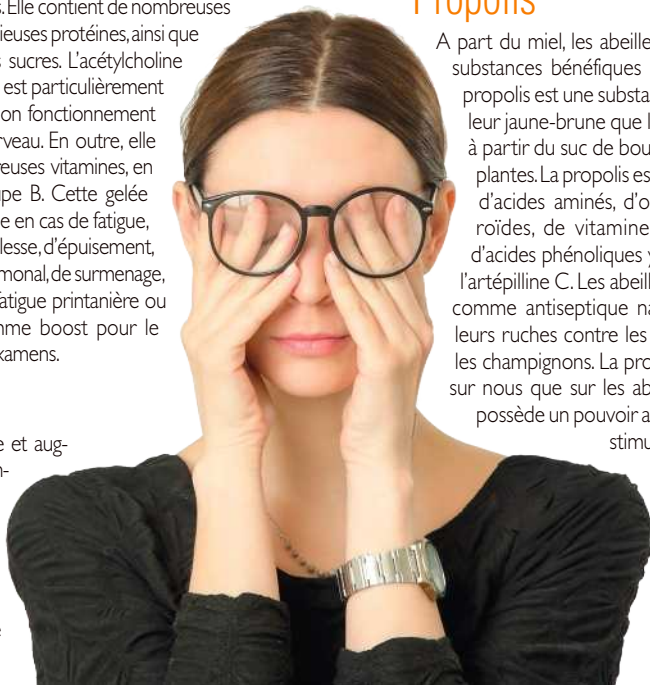
## Ginseng

Le ginseng renforce et augmente les performances physiques et mentales. Le ginseng peut également réduire la fatigue, diminuer les niveaux d'acide

lactique dans le sang, soulager les douleurs musculaires et augmenter l'absorption d'oxygène dans les muscles. Il est riche en vitamines (en particulier du complexe B), en minéraux tels que le calcium, le phosphore, le magnésium, le cuivre, le fer, le zinc, le silicium, le sélénium et en nombreux acides aminés nécessaires à la construction musculaire. Le ginseng est idéal en cas de surmenage et de fatigue. Une combinaison de gelée royale, de propolis et de ginseng est appelée le trio royal pour améliorer et prolonger la qualité de la vie dans les pays de l'Orient.

## Propolis

A part du miel, les abeilles produisent d'autres substances bénéfiques pour notre santé. La propolis est une substance résineuse de couleur jaune-brune que les abeilles produisent à partir du suc de bourgeons d'arbres et de plantes. La propolis est composée de pollen, d'acides aminés, d'oligoéléments, de stéroïdes, de vitamines, de flavonoïdes et d'acides phénoliques y compris le CAPE et l'artépilline C. Les abeilles utilisent la propolis comme antiseptique naturel pour protéger leurs ruches contre les virus, les bactéries et les champignons. La propolis a le même effet sur nous que sur les abeilles, à savoir qu'elle possède un pouvoir antioxydant puissant et stimule le système immunitaire. Les flavonoïdes de la propolis sont antispasmodiques et augmentent la capacité maximale de l'oxygène de nos poumons.



# H

comme  
Hallux  
valgus

Tout le monde parle d'« oignon » pour désigner la boule latérale qui fait dévier le gros orteil vers l'intérieur. **Faisons néanmoins notre latiniste : hallux signifie gros orteil et valgus déviation par rapport à un axe.**

## Quels sont les symptômes ?

Ils sont facilement repérables à l'œil nu ! L'oignon est en effet une déviation formée par l'os au niveau du gros orteil, qui va peu à peu migrer vers le 2<sup>e</sup> orteil jusqu'à, parfois, le chevaucher. Il en résulte de la gêne, des rougeurs, des douleurs et des difficultés à se chausser, voire carrément à marcher.

## Quelles sont les causes ?

La faute à la génétique dans 60 % des cas, mais pas seulement. Chaussures à talons hauts, bouts trop pointus, rhumatisme et surpoids ont également leur part de responsabilité dans l'augmentation du risque de développer un hallux valgus. Le vieillissement, quoique inéluctable, est également pointé du doigt.

## Qui souffre d'hallux valgus ?

Attention, voici un paragraphe discriminatoire : 9 cas sur 10 concernent, en effet, les femmes entre 40 et 50 ans, c'est-à-dire les femmes pré- ou déjà ménopausées. Pourquoi ? Probablement parce que la ménopause entraîne un relâchement des structures fibreuses du pied.

## Faut-il consulter ?

Si l'oignon vous fait pleurer, oui ! Votre médecin généraliste vous recommandera probablement de porter des capuchons ou coussinets séparateurs d'orteils, voire une orthèse de correction pour limiter les pressions et frottements sur l'oignon. Si l'hallux valgus vous empêche de marcher, alors il faudra envisager la mésothérapie (qui consiste à injecter dans la peau un mélange de produits médicamenteux), ou encore une chirurgie classique et invasive si la déformation est vraiment sévère, auquel cas prévoyez une convalescence de... trois mois.

## Le saviez-vous ?

**Les pieds égyptiens n'ont pas de bol ! Ils sont en effet plus sensibles à l'apparition des oignons. Si vous avez un avant-pied large et un gros orteil particulièrement long, méfiance, optez pour des chaussures ultra-confortables – haro sur les bouts pointus – afin d'éviter l'apparition de l'hallux valgus.**

# Bouger tout en préservant *ses muscles et articulations*

Le beau temps est de retour, c'est l'occasion de se remettre en mouvement ! Pour ce faire, les activités physiques ne manquent pas : balades à pied ou en vélo, jogging, interclubs de tennis... **Mais vos articulations, vos muscles et vos tendons tiendront-ils le coup ?**



Parce que ceux-ci sont plus sollicités que d'habitude, les douleurs ne tarderont peut-être pas à se faire ressentir. Néanmoins avant de vous ruier sur les antidouleurs et les anti-inflammatoires traditionnels, pensez d'abord à ces solutions naturelles...

## Le curcuma, l'allié de vos articulations

Souvent utilisé en cuisine asiatique, le curcuma est moins connu pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes ainsi que pour sa capacité à préserver le cartilage articulaire. Pourtant son efficacité et sa sécurité d'emploi ont été prouvées scientifiquement à de multiples reprises. En effet, contrairement à une série d'anti-inflammatoires non stéroïdiens, aucun effet indésirable au niveau du cœur et des reins n'est à craindre avec la curcumine. De même, elle ne provoque aucune toxicité hépatique, qu'on peut par contre observer avec des doses élevées de paracétamol. L'utilisation de la curcumine peut ainsi aider à restreindre l'utilisation d'analgésiques et d'anti-inflammatoires.

Cependant, glisser du curcuma dans vos plats ne sera pas suffisant pour profiter de ses bienfaits : en effet, la curcumine, principal actif du curcuma, n'est que très peu résorbée par notre corps. Privilégiez dès lors des compléments alimentaires hautement assimilables (ou bio-op-

timisés) car ils sont mieux assimilés par l'organisme et garantissent ainsi la qualité et l'efficacité du produit.

## Ajoutez-y du *Boswellia Serrata* !

Le *Boswellia Serrata* est un arbre originaire du Moyen-Orient et d'Afrique. C'est dans sa résine que résident les « acides boswelliques », substances qui aident à maintenir la souplesse des articulations et des tendons et à préserver le cartilage. Le *Boswellia Serrata* est la deuxième plante la plus étudiée scientifiquement après le curcuma dans la sphère articulaire, il permet une action plus rapide en phase aiguë et complète donc à merveille l'action du curcuma. Et avec tout cela, un petit massage à l'eau hyperthermale.

Rien de tel qu'un massage pour prendre soin de notre corps endolori suite à tous ces efforts ! Contrairement à certains gels ou crèmes anti-inflammatoires non-stéroïdiens ou refroidissants, il existe une solution antidouleur naturelle, sans odeur et qui ne colle pas, à base d'eau hyperthermale provenant du Bassin Eugéen, en Italie. Cette eau, associée à de l'éther vanillyl butylique sous forme de crème, produit, selon la zone d'application, un effet chauffant qui aide à réduire rapidement l'inflammation et la douleur, sans irriter la peau. Soulager les douleurs articulaires et musculaires n'aura jamais été aussi agréable !

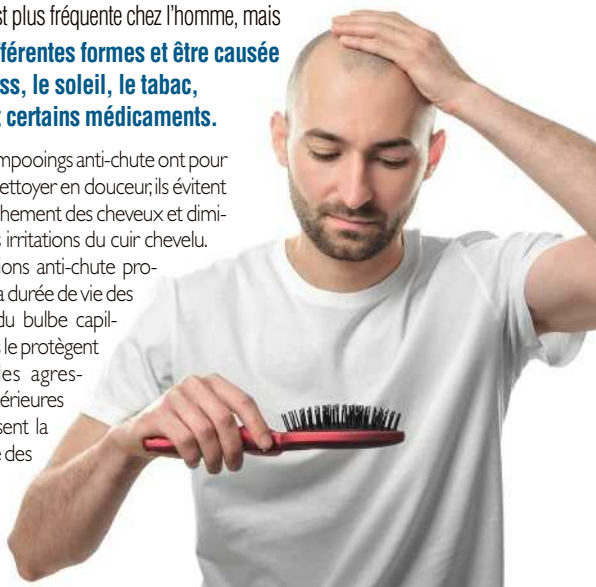


# Plus dure sera la chute !

Souvent source d'inquiétude, la chute des cheveux est plus fréquente chez l'homme, mais touche également la femme. **Elle peut prendre différentes formes et être causée par une multitude de facteurs tels que le stress, le soleil, le tabac, le changement de saison, l'accouchement et certains médicaments.**

Pour apporter une réponse à cette problématique, il est recommandé d'utiliser un complément alimentaire qui va redonner de l'éclat, de la force aux cheveux ainsi qu'aux ongles, idéalement constitué d'acides aminés comme la cystine, élément indispensable à la formation et à la structure du cheveu. La durée du cycle pileux étant de 3 mois, il est recommandé pour un maximum d'efficacité de prendre le complément alimentaire à bonne dose durant 3 mois. Pour une efficacité optimale, il est également conseillé d'associer le complément alimentaire avec un ou plusieurs soins locaux :

- Les shampooings anti-chute ont pour rôle de nettoyer en douceur, ils évitent le dessèchement des cheveux et diminuent les irritations du cuir chevelu.
- Les lotions anti-chute prolongent la durée de vie des cellules du bulbe capillaire, elles le protègent contre les agressions extérieures et favorisent la repousse des cheveux.

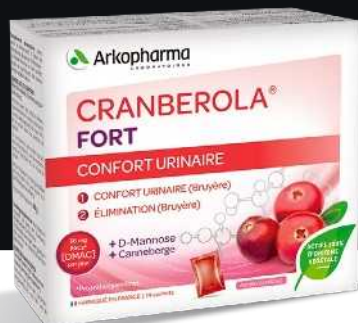
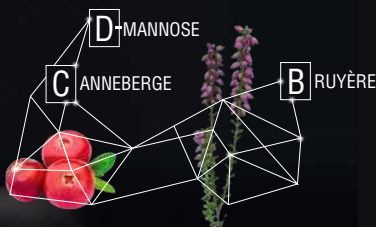


 **Arkopharma**  
LABORATOIRES

## CRANBEROLA® Fort

CONFORT URINAIRE

Ma solution 100% végétale



# Épilation



## Des méthodes pile-poil

Notre système pileux a profité de l'hiver pour s'étoffer ! **Quelles méthodes d'épilation choisir pour avoir une peau belle et douce comme celle d'un bébé ? On fait le point !**

Je suis douillette et je veux un résultat impeccable

→ **LA SOLUTION** des gels ou crèmes dépilatoires. Ces cosmétiques se posent en une couche épaisse sur la peau. Là, ils brûlent chimiquement les poils et se rincent sous l'eau fraîche après quelques minutes.

→ **NOTRE AVIS** Idéal pour ôter les poils même courts de manière indolore : la peau est ensuite lisse, douce et bien hydratée. Applaudissements nourris aux marques qui proposent désormais ces cosmétiques avec des parfums fleuris ou fruités. Enfin, la

repousse est moins rapide qu'avec un rasoir (3 jours environ) mais peut se voir rapidement sur les épidermes très pâles.

Je suis complexée par ma moustache

→ **LA SOLUTION** des crèmes et gels décolorants. Ces produits chimiques n'ôtent pas le poil, ils se contentent de les éclaircir afin qu'ils deviennent nettement moins visibles.

→ **NOTRE AVIS** Les poils restent doux, le résultat est bluffant et on n'a pas de souci de repousse qui pique. On trouve ces produits partout (en parfumerie, grande surface et pharmacie) et ils peuvent, outre sur le visage, aussi s'appliquer sur les bras. Néanmoins, ils risquent d'irriter les épidermes les plus fragiles. Et il faut fréquemment répéter la décoloration, en fonction de la repousse.

Hyper-pressée, j'aimerais m'épiler sous la douche

→ **LA SOLUTION** le rasoir jetable. Les modèles féminins rasent rapidement et sans douleur, grâce à leurs coussinets, tête pivotante, barres de savon adoucissant, etc.







→ **NOTRE AVIS** Contrairement aux idées reçues, les poils ne repoussent pas plus drus. En revanche, comme ils sont rasés droits, leur pointe est émoussée et donc ça pique! Comme les poils sont coupés à ras de la peau, apparaissent progressivement des poils incarnés que l'on peut prévenir ou éliminer via un gommage doux, effectué la veille du rasage. Attention aux zones fragiles (aisselles, bikini), plus sensibles au feu de la lame: prévoyez d'office des mousses et des lames neuves, afin de réduire le risque de microcoupures pouvant entraîner des infections.

## Je veux être tranquille pendant 2 à 3 semaines

→ **LA SOLUTION** la cire.

S'utilisant chaude, tiède ou froide, elle est appliquée dans le sens des poils. Puis tirée vigoureusement dans le sens inverse, via des bandelettes, voire simplement à la main. Le geste peut être réalisé en institut ou à domicile, avec des bandes pré-enduites de cire, des packs à faire chauffer au micro-onde ou dans des appareils chauffants.

→ **NOTRE AVIS** Les poils, arrachés à la racine, repoussent beaucoup moins vite. On apprécie aussi le large choix: certaines cires sont fabriquées à base de caramel, de miel, de thé, ce qui permet un parfum plus agréable. La peau reste douce et nette pendant 2 à 3 semaines. Mais les poils doivent présenter une lon-

## Conseils pour une épilation parfaite

- Passez le rasoir, l'épilateur ou tirez la cire toujours de la même manière: dans le sens contraire de la repousse du poil.
- Après l'épilation, désinfectez puis hydratez correctement la peau. Laissez-la ensuite au repos pendant 24 h.
- Dans le bain, la douleur est moins importante car la chaleur dilate les vaisseaux sanguins et permet aux poils de s'ôter plus aisément. Si votre épilateur ou rasoir n'est pas prévu pour être utilisé ainsi, effectuez ce geste juste après la sortie de l'eau.
- Ne programmez pas l'épilation en dernière minute, avant une sortie par exemple. La peau reste souvent rouge et irritée pendant quelques heures.

gueur de plusieurs millimètres afin de bien accrocher à la cire. C'est parfois douloureux et de petits points rouges, dus à l'arrachage, apparaissent. Pour les zones plus fragiles (aisselles, bikini...), mieux vaut avoir le coup de main précis ou faire confiance au geste pro et rapide de l'esthéticienne. Enfin, la cire trop chaude est déconseillée chez celles souffrant de jambes lourdes et de varices.

## Je veux une solution durable et facile à dégainer à la maison

→ **LA SOLUTION** l'épilateur électrique.

L'appareil ressemble à un rasoir mais il arrache le poil à la racine, comme le feraient des dizaines de pinces à épiler agissant simultanément.

→ **NOTRE AVIS** L'épilateur fonctionne aussi sur les poils courts (plus ou moins un millimètre). La repousse est lente (comme une épilation à la cire) car le bulbe est également arraché. On est donc tranquille pendant 2 à 3 semaines. Comme pour la cire, la repousse devient, après quelques années, nettement plus discrète, ce qui permet d'espacer les épilations. Son gros point négatif? La douleur!

## L'épilation définitive

On préfère le terme, plus réaliste, d'épilation longue durée car les poils se raréfient et poussent nettement plus lentement, sans disparaître totalement. Il existe diverses méthodes, réalisées par l'esthéticienne ou le dermatologue (comptez 6 à 8 séances), mais aussi des appareils à usage domestique. La lumière pulsée ou le laser détruit les poils en exposant le bulbe à une lampe-flash ou un rayon. Quant à l'épilation électrique, elle est réalisée en plantant, dans chaque poil, une aiguille reliée à un courant électrique.

# CHOLESTÉROL ?

ARTECHOL<sup>in</sup>  
**4 en 1**

Choline

Monacoline K

Poudre de riz fermenté  
par la levure rouge  
(10 mg / gélule)

Thiamine (vit. B1)

L. rhamnosus Lipo 671®

agit là où il faut  
lorsqu'il le faut...



La quadruple synergie qui optimise  
une prise en charge globale.

EXCLUS DES STATINES ?

**NOUVEAU**

ARTECHOL<sup>free</sup>  
Une approche naturelle

Statin  
free ✓



La quintuple synergie pour les personnes  
à la recherche d'une alternative.

# Paresse intestinale?

Mon secret



L'efficacité des plantes  
pour améliorer mon transit

NOUVELLE FORMULE



Cube à mâcher



aussi en comprimé



**FORTE**

**ACTION RAPIDE**



**REGULAR**

**PROGRAMME**



[www.monfruitsetfibres.be](http://www.monfruitsetfibres.be)





# Le mot de votre ***DYNA-pharmacien***

**Votre DYNA-pharmacien, votre conseiller santé vous aide à reconnaître les termes en pharmacie...**

## **La prescription électronique devient obligatoire**

Depuis le 1<sup>er</sup> juin 2018, les médecins sont obligés de prescrire électroniquement les médicaments. Pour le moment, vous recevez toujours une « preuve de prescription électronique », qui ressemble, à s'y méprendre, à une prescription sur papier.

De plus en plus de médecins prescrivent les médicaments de manière électronique, ce qui a de nombreux avantages. Le médecin a, par exemple, accès à une banque de données de médicaments toujours à jour. En plus, cela facilite la communication entre votre médecin et votre pharmacien : fini les pattes de mouche indéchiffrables ! Fini aussi les pratiques frauduleuses telles que les copies ou les changements manuscrits sur une prescription.

Les médecins généralistes et autres prescripteurs (spécialistes, dentistes, sages-femmes) ne peuvent plus prescrire les médicaments qu'électroniquement pour les patients en ambulatoire depuis le 1<sup>er</sup> juin 2018. Cette mesure ne s'applique donc pas aux patients qui séjournent à l'hôpital, ni pour une prescription lors d'une visite à domicile ou dans une institution (en maison de repos, par exemple). Cela ne concerne pas non plus les médecins âgés de plus de 62 ans au 1<sup>er</sup> juin 2018.

## **Preuve de prescription électronique**

Si votre médecin ou votre dentiste prescrit les médicaments électroniquement, il ne vous donne plus de pres-

cription sur papier, mais bien une preuve de prescription électronique. Cela ressemble fort à une prescription sur papier, mais avec un code-barres en plus. Une fois scanné, celui-ci permet à votre pharmacien de savoir exactement le/les médicament(s) dont vous avez besoin.

Cette preuve (papier) de prescription électronique va, elle aussi, à terme, disparaître. Les autorités souhaitent qu'à partir de la mi-2019, vous puissiez aller chercher vos médicaments à la pharmacie sans avoir besoin d'une preuve de prescription électronique. Votre pharmacien n'aura qu'à lire votre numéro de registre national sur votre carte d'identité électronique pour savoir quels médicaments votre médecin (ou autre prescripteur) vous a électroniquement prescrits. En plus, vous serez en mesure de consulter vos prescriptions en cours via votre personal Health-Viewer; la plate-forme digitale sur laquelle vous pouvez accéder à vos données médicales.

*Source : [www.pharmacie.be/pharmacien/dans-les-coullisses-de-votre-pharmacie/la-prescription-electronique-devient-obligatoire](http://www.pharmacie.be/pharmacien/dans-les-coullisses-de-votre-pharmacie/la-prescription-electronique-devient-obligatoire)*





# PLUS DE SOURIRES

## PANSEMENTS POUR PEAUX SENSIBLES

Spécialement conçu pour les enfants, les personnes âgées et les patients à la peau sensible.



Une nouvelle génération de pansements avec une technologie adhésive unique à base de silicone

**Nexcare**<sup>™</sup>  
PRODUCTS

**3M**

# Véritable élixir de printemps

La sève du bouleau bio a des propriétés dépuratives et diurétiques étonnantes et qui tombent parfaitement bien pour drainer l'organisme après l'hiver. **Ses minéraux et nutriments sont essentiels pour booster votre organisme.**

## Un arbre sacré

Arbre de la jeunesse, symbole des rapports entre le ciel et la terre, de la voie qui fait descendre l'énergie du ciel et remonter l'aspiration humaine... Le bouleau avec son écorce blanche caractéristique est sacré aussi bien en Europe orientale qu'en Asie centrale. En Russie, il symbolise le printemps et la jeune fille, mais on le retrouve aussi dans la mythologie celtique.

## Des vertus thérapeutiques prouvées

Et pour cause, ses vertus thérapeutiques sont déjà préconisées par sainte Hildegarde au XII<sup>e</sup> siècle. En phytothérapie, la moindre parcelle du bouleau est exploitée: feuille, écorce, huile essentielle, rameau, bois, racines, semences, bourgeons, et bien sûr; la sève. Au-delà des preuves empiriques, on a pu observer que la sève de bouleau renferme 17 acides aminés, et de très nombreux oligo-éléments qui diffèrent en fonction du sol.

## Principales actions

Draineur de l'organisme, la sève de bouleau rétablit l'équilibre acido-basique, active la diurèse et l'élimination des déchets organiques. C'est un remède précieux dans les affections rhumatismales. Elle exercerait une action très efficace en cas de maladies de la peau, maladies qui traduisent souvent des troubles du sys-

tème excréteur. Autrefois, elle était utilisée pour combattre la jaunisse et son usage a été préconisé contre la gale et le scorbut.

## De 150 à 200 litres de sève par jour!

La sève monte littéralement dans le tronc du bouleau grâce aux racines qui captent l'eau du sol par osmose. Il est essentiel de puiser la sève le plus tôt possible dans la saison avant que la sève ne parcoure tout l'arbre et ne devienne trop sucrée, et avant l'ouverture des bourgeons. En haute saison, le bouleau peut produire 150 à 200 litres par jour. Bien sûr, on ne prélève qu'une petite partie de celle-ci dans le respect de l'arbre.

## Une sève pure, agrémentée de bourgeons

En ajoutant à la sève des extraits concentrés de bourgeons, les propriétés du mélange sont diversifiées. Les bourgeons contiennent toute l'information de la future plante et en manifestent toutes les vertus. Ils sont ainsi un véritable concentré de principes actifs efficaces.



# Infections vaginales : des remèdes naturels



Plus de 50 % des femmes entre 15 et 65 ans rencontrent des problèmes urogénitaux.

**Heureusement, il existe des moyens de traitement naturels, efficaces et sûrs.**

Votre flore vaginale vous protège contre les infections. Le vagin est en contact avec l'extérieur; en plus d'être chaud et humide: les conditions idéales pour la prolifération de mauvaises bactéries et de mycoses. Mais la flore vaginale, composée de milliards de bonnes bactéries, est là pour protéger le milieu vaginal contre les infections bactériennes et les mycoses.

## Facteurs de risques de troubles urogénitaux

Les modifications d'ordre hormonal pendant la grossesse, par exemple, la ménopause, ou les menstruations, peuvent gravement perturber l'équilibre de la flore vaginale et contribuer à l'apparition de bactéries, levures ou champignons susceptibles de provoquer une infection. Certains médicaments et antibiotiques peuvent également éliminer les bonnes bactéries de la flore vaginale. Enfin, les savons vaginaux, les sous-vêtements synthétiques ou moulants et une mauvaise hygiène intime sont également des facteurs de risques potentiels.

## Un déséquilibre de la flore naturelle : la cause de nombreux maux

En raison d'une perturbation de la flore vaginale, les agents pathogènes ne peuvent pas être contrôlés de manière adéquate par les lactobacilles. Ces agents pathogènes peuvent se développer et provoquer des infections vaginales à levures ou des vaginoses bactériennes et éventuellement même un transfert dans l'environnement urinaire pour y provoquer des infections.

## Un traitement naturel

Un moyen naturel, efficace et sûr pour combattre ou prévenir les troubles urogénitaux consiste à administrer des probiotiques spécifiques. Cette méthode permet de rétablir l'équilibre vaginal et de réduire ainsi les chances de survie des germes néfastes.

# Nos conseils pour des jambes légères

Des bas de soutien, de voyage ou de contention tendance et élégants **se doivent d'être efficaces et confortables !**

## Les varices, vous connaissez ?

Grâce aux valvules, les veines présentes dans nos jambes renvoient le sang au cœur. Lorsque ces valvules fonctionnent mal, elles restent ouvertes. Le sang s'accumule, la pression augmente et les veines se dilatent.

## Facteurs de risque ?

Le surpoids, une profession sédentaire ou debout, le manque d'exercice physique, l'hérédité et les grossesses favorisent l'altération du fonctionnement des valvules.

## Prévention

Les mesures préventives consistent à bouger beaucoup (marcher; faire du sport) et éviter toute surcharge pondérale.

Si vous avez un métier sédentaire, il est important de ne pas croiser les jambes. Bougez régulièrement les pieds et pliez les orteils. Levez-vous de temps à autre et marchez un peu. Ne vous appuyez pas sur une seule jambe. Les bas de soutien aident le sang à remonter vers le cœur. Les massages favorisent

quant à eux la circulation sanguine. Prenez des bains écossais (alternant eau chaude et eau froide) et évitez les sources de chaleur comme le chauffage par le sol, les bains de soleil, les saunas et les épilations avec de la cire trop chaude.

## Quels bas choisir ?

Les bas de soutien, plus légers et élégants, vous soulageront lorsque vos jambes seront fatiguées ou que vous serez resté longtemps debout. Rester assis de manière prolongée est néfaste pour la santé. Voilà pourquoi les bas de voyage sont conseillés pour les longs trajets (en avion, train, voiture, bus) afin de prévenir les risques de thrombose.

Les bas de contention médicaux sont soumis à prescription médicale. Ils sont recommandés en cas d'insuffisance veineuse chronique modérée à sévère, de jambes gonflées, de phlébites, de thromboses veineuses profondes et après un stripping. Enfilez vos bas de contention le matin avant de vous lever et portez-les sans interruption jusqu'au soir.



GEMMOTHÉRAPIE  
CONCENTRÉE

# Sève de bouleau FRAÎCHE

## Enrichie aux bourgeons

Eau vivante du cœur de l'arbre, dynamisée  
et riche en oligoéléments.

Enrichie aux extraits de bourgeons, riche en polyphénols,  
antioxydants et conservateurs naturels.  
Effet potentialisé garanti !

Nouveau



### Détoxifiez-vous

en maintenant votre équilibre  
acido-basique !

Sève de bouleau enrichie aux bourgeons de :

**CASSIS** REVITALISANT  
RÉGÉNÉRANT  
**BOULEAU** DÉPURATIF - DRAINANT

### Prenez soin

de votre **ligne** !

Sève de bouleau enrichie aux bourgeons de :

**ROMARIN** VENTRE PLAT  
**SUREAU** TRANSIT AMÉLIORÉ  
**FIGUIER** RÉGULATEUR D'APPÉTIT  
**BOULEAU** ÉLIMINATION

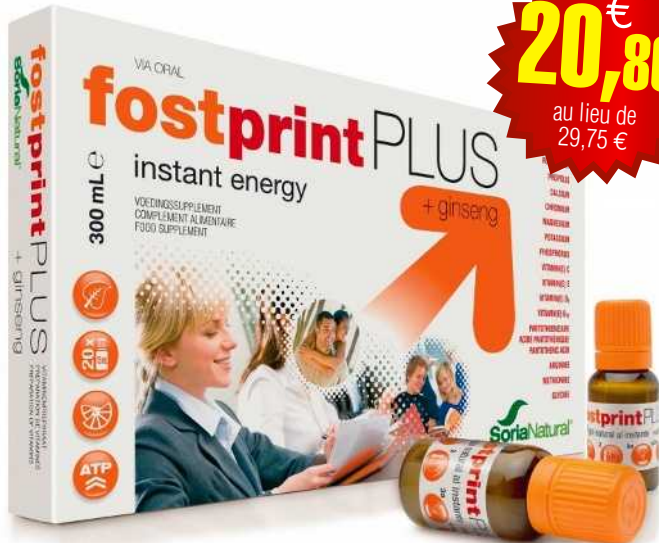
www.herbalgem.com





# SoriaBél

Fost Print est un nutriment phyto-énergétique qui aide à surmonter les périodes difficiles exigeant beaucoup d'énergie.



**20,80 €**  
au lieu de 29,75 €

**OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES DU STOCK DISPONIBLE DU 1<sup>ER</sup> AU 31 MAI**

## Beiersdorf

Avec un filtre extrêmement efficace contre les UVA/UVB, une protection solaire adaptée pour chaque type de peau.



**16,10 €**  
au lieu de 23 €



**16,10 €**  
au lieu de 23 €



**13,30 €**  
au lieu de 19 €



**15,05 €**  
au lieu de 21,50 €



**OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES DU STOCK DISPONIBLE DU 1<sup>ER</sup> AU 30 JUIN**

1 produit solaire acheté =  
**1 Soft Shower pH5 EUCERIN 200 ml GRATUIT**

PROMO MAI

PROMO JUIN

# CONCOURS DU 1ER AU 31 MAI 2019

## CÉLÉBRONS LE PRINTEMPS



TENTEZ DE REMPORTEZ  
DE MAGNIFIQUES CADEAUX\*  
CHEZ LES PHARMACIENS DYNAPHAR !

POUR PARTICIPER, **RENDEZ-VOUS SUR FACEBOOK !**  
**LIKEZ ET PARTAGEZ NOTRE PAGE**  
ET RÉPONDEZ À CES QUESTIONS **AVANT LE 31 MAI 2019.**

\* DÉCOUVREZ NOS CADEAUX SUR  
LA PAGE FACEBOOK/DYNAPHAR/



### QUESTION 1 :

VRAI OU FAUX : LES SYMPTÔMES DE L'HALLUX VALGUS NE SONT PAS FACILEMENT RÉPÉRABLES À L'OEIL NU ?

### QUESTION 2 :

VRAI OU FAUX : IL FAUT IDÉALEMENT S'ÉPILER DANS LE SENS CONTRAIRE DE LA POUSSÉ DU POIL AFIN D'ÉVITER DES IRRITATIONS ?

### QUESTION 3 :

VRAI OU FAUX : LE GINGEMBRE EST UN REMÈDE NATUREL QUI COMBAT TOUS TYPES DE NAUSÉES ?

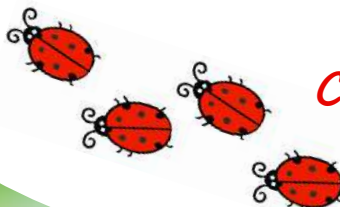
### QUESTION SUBSIDIAIRE :

COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 37 POUR RÉPONDRE À CES QUESTIONS.

LES GAGNANTS SERONT AVERTIS PERSONNELLEMENT.

EN CAS D'EX-AEQUO, LES RÉPONSES SERONT PRISES EN COMPTE PAR ORDRE D'ARRIVÉE. FAUTE DE BONNE RÉPONSE, LA RÉPONSE LA PLUS PROCHE SERA PRISE EN COMPTE.



# BONNE CHANCE !



Dynaphar

VOTRE SANTÉ, NOTRE PRIORITÉ !

Mai 2019

# Calmiderm

crème

Pour toute la famille



## piqûres, irritations, démangeaisons



### mini-tube **GRATUIT**

à l'achat d'un Calmiderm®



\* jusqu'à épuisement du stock

## Tilman®

TILMAN SA • Z.I. Sud 15 • B-5377 Baillonville



Votre santé par les plantes

DISPONIBLE EN PHARMACIE

# VOYAGEZ L'ESTOMAC LÉGER !

## SANS SOMNOLENCE

# Antimetil®

Le numéro 1 du gingembre\*

sans effets contraires

pour toute la famille



existe aussi en  
**GOMMES  
À SUCER**

## Tilman®

Votre santé par les plantes

www.antimetil.be

\*Source IMS 2019 - market Antinauseants OTC

CHARGEZ VOTRE BATTERIE!

# fostprint

ÉNERGÉTIQUE PHYTO-NUTRITIF

*Tout en un!*

GINSENG  
PROPOLIS  
GELÉE ROYALE  
VITAMINES  
MINÉRAUX  
ACIDES AMINÉS



INSTANT ENERGY

