

Emportez-moi



# Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

Un bébé en bonne santé  
*naturellement*

De l'hôpital  
*à la maison*

**CONCOURS**

Cadeaux à  
remporter sur  
notre page

facebook

BEAUTÉ

**S.O.S.  
après-  
vacances**



**Maladies rhumatismales,  
pas que chez les séniors !**

**Des oligoéléments  
en complément ?**

**SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS**

# ARKOROYAL®

GELÉE ROYALE PREMIUM

**2 FOIS  
PLUS RÉSISTANT  
FACE À L'HIVER.\***



GELÉE ROYALE  
PREMIUM



APICULTURE  
RESPONSABLE

GELÉE ROYALE NATURELLEMENT  
TITRÉE EN APALBUMINE : 2,5%\*\*

- SANS CONSERVATEUR,
- SANS INGRÉDIENT CHIMIQUE
- SANS UTILISATION DE PESTICIDES (Gelée royale)

Complément alimentaire - Disponible en pharmacie et parapharmacie  
Pour plus d'informations : [www.arkopharma.be](http://www.arkopharma.be)

\*Grâce au Ginseng aux propriétés fortifiantes et stimulantes. Concerne uniquement la référence Arkoroyal Dynergie.

Source : test d'usage réalisé sur 176 personnes ayant pris 1 capsule arkoroyal 500mg pendant 20 jours, dosage en gelée royale identique à celui contenu dans Arkoroyal Dynergie.

\*\*Dosage effectué sur notre gelée royale fraîche. Teneur à 9% sur notre gelée royale exprimée en matière sèche.

DYNA-NEWS ..... 4

## DOSSIERS

Maladies rhumatismales, pas que chez les seniors! ..... 10-12  
Des oligoéléments à tout prix? ..... 26-27

DYNA-BEAUTÉ S.O.S. après-vacances, gérez en beauté! ..... 20-21

## SOLUTION SANTÉ

Curcuma, une herbe extraordinaire... ..... 7  
Cheveux ternes et abîmés? Confiez-les à un expert! ..... 9  
Un bébé en bonne santé, naturellement! ..... 14  
Bien soigner les petits bobos ..... 15  
De l'hôpital à la maison ..... 16  
Découvrez nos produits Dynaphar ..... 18-19  
En manque d'énergie? ..... 22  
La mélatonine, l'hormone du sommeil ..... 22  
La chaleur pour soulager la douleur ..... 24  
Pour un flair qui assure! ..... 28  
Les secrets de la gelée royale ..... 29  
C'est bon pour le foie! ..... 30  
La nouvelle génération de pansements ..... 32

LE MOT DU PHARMACIEN ..... 17

PROMOS DYNAPHAR ..... 33

DYNA-CONCOURS ..... 34



## En forme pour l'automne

Le mois de septembre signifie pour les plus jeunes le retour sur les bancs de l'école et, pour les autres, la reprise du boulot! Après ces quelques semaines de repos, nous voilà - normalement - plein d'énergie pour reprendre nos activités du train-train quotidien. Pour rester au top le plus longtemps possible, rendez-vous dans nos pages « dyna-beauté » (20 et 21), où vous pourrez vous inspirer des bons gestes à adopter pour maintenir votre capital bien-être! Car moralement, il faudra se préparer au retour des jours pluvieux et venteux. Ces conditions météorologiques sont-elles vraiment à l'origine de certains maux comme le rhumatisme? Retour sur quelques idées reçues (pages 10 à 12). Bien choisir ses aliments permet aussi de booster sa bonne santé. On fait le point sur une alimentation équilibrée composée d'aliments riches en oligoéléments (pages 26 et 27). Vous voilà enfin prêt(e)s pour attaquer l'été indien et ses couleurs rayonnantes... comme vous!



30



18



7



*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, MICHÈLE RAGER ET SERVANE CALMANT **COLLABORATION:** FLORENCE LIPPINOIS, ANNE-FRANÇOISE VANHOE, RABIËA MOUJAHID **MISE EN PAGE:** GUILLAUME PINET **CORRECTION:** BENOÎT LE LONG, SÉVRINE WANT **PHOTOS:** SHUTTERSTOCK **ÉDITEUR RESPONSABLE:** DYNAPHAR TRADE SPRL - 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, CHAUSÉE D'ALSEMBERG, 1180 BRUXELLES. - TÉL. : 02/345-99-68



## C'EST BON POUR LES YEUX

Vos menus ont un réel impact sur certaines affections ophtalmologiques, telles la cataracte, la rétinopathie diabétique et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), première cause de cécité dans le monde occidental. À placer sur le haut du caddy ? Les fruits et légumes riches en de puissants antioxydants tels des pigments, mais aussi des vitamines (surtout les A, C et E) et des minéraux. La vitamine A se retrouve également dans le jaune d'œuf, le foie, le beurre, les produits laitiers entiers. La vitamine C, dans les oranges, pamplemousses, cassis, kiwis, myrtilles, choux, poivrons, le cresson et l'oseille. Et la vitamine E, dans les huiles végétales, les céréales complètes, les légumes à feuilles vertes, les oléagineux (noix, noisettes, amandes). Il y a encore la riboflavine (vitamine B2 ayant un rôle préventif sur la cataracte), présente dans la levure de bière, le pain complet, les produits laitiers, les légumes verts, le foie, les amandes.



## Il n'est jamais trop tard... POUR COMMENCER À FAIRE DU SPORT

Comme le prouve une étude américaine, expliquant qu'entamer une activité physique régulière entre 40 et 60 ans reste un excellent moyen de booster sa longévité. Les médecins recommandent un effort hebdomadaire de 150 minutes d'activité modérée ou de 75 minutes d'exercices vigoureux. Qu'est-ce qu'on attend pour chausser ses baskets... et vivre vieux ? (JAMA - avril 2019)

## Regarde ton écran, pas l'aiguille !

Tous les parents du monde savent que les jeunes peuvent rester scotchés à leur écran au point d'oublier tout le reste. Y compris la douleur d'une prise de sang ! Pour éviter grosses larmes et petites crises d'angoisse, l'hôpital des Enfants Reine Fabiola, à Bruxelles, s'est doté d'un masque de réalité virtuelle. Non seulement les mini-patients sont plus sereins mais leurs parents et les soignants aussi... Tous sont concentrés sur le masque et pas sur l'aiguille.

(Unité Ressource Douleur; [www.huderf.be](http://www.huderf.be))





## L'appli qu'on télécharge... d'urgence

La nouvelle appli de la Croix-Rouge devient un véritable coach en premiers secours. Elle explique, recommande et permet une révision des connaissances. Et en cas de nécessité, montre les bons gestes pour sauver des vies.

[www.croix-rouge.be/app](http://www.croix-rouge.be/app)



## Dévoilez-vous !

Les bikinis et crèmes solaires sont déjà rangés ? Ce n'est pas une raison pour oublier le risque de mélanome, via ses grains de beauté. Si ceux sur le bras ou le visage restent (relativement) aisés à analyser, les taches bizarres sur le cuir chevelu ou le dos sont plus compliquées à observer. Le but de la campagne Skin Checker est d'inciter chacun à observer la peau d'autrui, arguant que « le mélanome est le seul cancer visible à l'œil nu. Le contrôle doit donc être au cœur de tout programme de prévention. » Rejoignez les 70 millions de « Skin Checkers » internationaux, qui se sont engagés à examiner les grains de beauté de leurs proches. Et ce, afin d'agir précocement en cas d'anomalie. Vidéos explicatives et conseils via [www.laroche-posay.be](http://www.laroche-posay.be) – onglet : « Save your skin – Devenez Skin Checker ».

# 121

Le nombre d'indicateurs mis sous le microscope pour évaluer les performances de notre système de santé belge. Dans nos points forts, il y a un taux de survie à 5 ans après un cancer colorectal, une mortalité néonatale faible, une bonne qualité des soins et le recours aux médicaments non marché. Les feux rouges nous alertent sur notre surconsommation d'antibiotiques, le taux moindre de vaccination contre la grippe chez les seniors, la fréquence des infections nosocomiales...

Mais aussi le manque de médecins généralistes en exercice car les jeunes diplômés optent fréquemment pour une spécialisation. (Rapport sur la performance du système belge de soins de santé-[healthybelgium.be](http://healthybelgium.be).)

(Groupe IDEWE, service pour la prévention et la protection au travail)

# URIAGE

EAU THERMALE



## REVOLUTION

100%  
EAU  
THERMALE  
SPRAY NASAL

**LE 1<sup>er</sup> DISPOSITIF  
MÉDICAL\*\* À L'EAU  
THERMALE DES ALPES  
FRANÇAISES QUI DÉGAGE  
LE NEZ NATURELLEMENT**

LAVAGE QUOTIDIEN  
RHINITE ET RHUME

MA SOLUTION  
EAU THERMALE DES ALPES  
POUR MIEUX RESPIRER\*

URIAGE.COM

URIAGE. L'EAU THERMALE DES ALPES

\*En cas de rhinite et de rhume. \*\*A usage Adultes/Enfants. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire les instructions avant utilisation.

# Curcuma, une herbe extraordinaire...



## C'est quoi, le curcuma ?

Le curcuma, ou le pigment jaune du rhizome de *Curcuma longa*, est utilisé en Inde depuis des siècles comme remède traditionnel à base de plantes. Le curcuma est le sujet de milliers d'études et joue un rôle-clé dans les médecines ayurvédiques et chinoises traditionnelles pour ses effets antalgique et anti-inflammatoire. Le curcuma contient des curcuminoïdes actifs, dont la curcumine est la principale. La curcumine est une molécule sûre et peut être utilisée quotidiennement comme aliment (12 grammes/jour).

## Pour quoi le curcuma peut-il être utile ?

Le curcuma possède de nombreuses propriétés favorisant la santé et peut donc être utilisé pour diverses indications, comme la protection de la paroi gastro-intestinale, le rétablissement de la flore intestinale..., mais aussi pour favoriser la souplesse des articulations.

En effet, celle-ci se détériore avec l'âge. Chez les sportifs ou les personnes effectuant pendant de longues périodes les mêmes activités, les articulations sont parfois plus sensibles même à un âge relativement jeune. Le curcuma agit sur la sensibilité des articulations et aide à maintenir leur souplesse.

L'activité et la sécurité du curcuma ont été étudiées et démontrées dans de nombreuses études scientifiques. Dans ces études, il est habituel d'utiliser des dosages de 1000 à 1500 mg de curcumine par jour pour pouvoir démontrer l'effet du curcuma. Pour obtenir le même effet il faudrait manger tous les jours près de 1 kg de poudre de curcuma. Ajouter cette quantité aux repas est infaisable. Prendre du curcuma supplémentaire via un complément alimentaire est dès lors conseillé pour pouvoir profiter des avantages qu'il offre.

## VOTRE EXPERT EN SOIN DES PLAIES

**ELASTIC**  
EXTRA FLEXIBLE ET PERMÉABLE À L'AIR

**UNIVERSAL**  
RÉSISTANT À L'EAU ET À LA SALETÉ  
TOUT EN LAISSANT RESPIRER LA PEAU

**SENSITIVE**  
SOUPLE ET PERMÉABLE À L'AIR, ADAPTÉ AUX PEAUX SENSIBLES



HARTMANN

Going further  
for health

Mediset® Chambre implantable /  
Placement aiguille de Huber  
RÉF. 479 304 CNK: 3804754

## MediSet® Perfusion

La gestion des accès vasculaires facilitée et en toute sécurité

- » Garantie d'une procédure de soin correspondante aux exigences les plus élevées en matière de gestion des cathéters centraux.
- » Conditions optimales de sécurité et d'asepsie.
- » Optimisation du temps de soin grâce à la simplicité d'utilisation des sets.

Pour plus d'informations et conseils d'utilisations,  
visitez [www.hartmann.be](http://www.hartmann.be)

# Cheveux ternes et abîmés ?

## *Confiez-les à un expert !*

Le soleil d'été vous donne un joli hâle, mais vos cheveux, eux, ne sont pas au meilleur de leur forme. Ils manquent de vigueur, ont perdu leur éclat, sont cassants, tombent en plus grand nombre... **Heureusement, quel que soit votre problème, il y a toujours une solution !**

Composé à 95% de kératine, le cheveu est sensible aux agressions extérieures (soleil, pollution...) et soumis au stress oxydatif au même titre que la peau. Les rayons UV du soleil d'été, mais aussi le vent et le chlore des piscines, par exemple, augmentent ce stress oxydatif, avec souvent pour conséquences le manque de vigueur et de brillant de la chevelure, ainsi que la perte de cheveux, devenus plus secs et fragiles.

En réalité, il est normal de perdre 50 à 100 cheveux par jour, mais certaines causes accélèrent et augmentent ce phénomène :

- le changement de saison (printemps et automne), en raison des différences de température, d'ensoleillement, etc.;
- l'influence hormonale, souvent héréditaire, qui touche majoritairement les hommes (alopécie androgénétique) ;
- les dérèglements hormonaux, comme c'est le cas chez les femmes lors de la grossesse ou de la ménopause, notamment;

- et encore : le stress (comme celui de la rentrée!), la fatigue, des carences alimentaires...

## Comment redonner beauté et santé à vos cheveux ?

- Utilisez un shampoing doux.
- Appliquez un après-shampoing et/ou un masque hydratant et nourrissant.
- Massez le cuir chevelu pour stimuler la circulation et la santé des bulbes capillaires.
- Nourrissez aussi vos cheveux de l'intérieur en leur apportant les nutriments indispensables à leur croissance et leur entretien. Chez votre pharmacien, vous trouverez des compléments alimentaires composés d'actifs naturels et formulés pour répondre à des objectifs spécifiques : chute de cheveux, agressions extérieures, soin global...



# Maladies rhumatismales Pas que chez les seniors !

## Qui est concerné ? Tout le monde !

Les jeunes parce que certaines formes de ces affections inflammatoires surgissent dès la vingtaine. Et les moins jeunes, car on peut agir à tout âge pour freiner leurs effets.

Trois millions d'Européens, dont 2 % de Belges, sont atteints de maladies rhumatismales. Soit des affections chroniques inflammatoires entraînant, lorsqu'elles ne sont pas traitées, des déformations croissantes des articulations, des douleurs fréquentes et une invalidité importante (si les doigts ou les genoux sont touchés). Chacun des cartilages peut être touché : cervicales, épaules, hanches, poignets, genoux, pieds... Progressive, l'évolution s'étale sur des dizaines d'années. Hélas ! les premières manifestations ne sont pas toujours significatives, faisant davantage penser à des attaques virales. Ce qui retarde la consultation chez le rhumatologue et donc le diagnostic. Or, plus ce dernier est précoce, plus on observe de rémission, plus on parvient à prévenir les complications...



## Sauvez **les cartilages !**

Les symptômes apparaissent de manière symétrique, au niveau des poignets, des mains et des pieds: ce sont des douleurs, des gonflements et des raideurs. Ils sont essentiellement présents le matin et provoquent parfois des réveils nocturnes. Si les médicaments sont prescrits dès les premières crises et avant l'apparition des lésions, s'ils sont administrés sur une longue période, ils atténuent fortement la douleur et préviennent la déformation des articulations. En revanche, quand l'inflammation n'est pas soignée, le cartilage de l'articulation et de l'os se détruit progressivement. Au fil du temps, la capsule articulaire se distend et les tendons se déplacent, provoquant d'invalidantes déformations.

## Des antalgiques **à la chirurgie**

Bien que la prise d'antidouleurs et d'anti-inflammatoires soit tentante, elle doit néanmoins se réaliser sous suivi médical, vu l'intensité de leurs effets secondaires. Restent encore d'autres formules, réservées aux formes sévères: les anti-TNF, fabriqués par biotechnologie, traitent les symptômes et préviennent la destruction des articulations. Ultime recours: la chirurgie de l'arthrose permet le remplacement des articulations altérées par des prothèses. Elle fournit d'excellents résultats... lesquels restent limités dans le temps: entre 10 à 15 ans. Et une nouvelle intervention, au même endroit, demeure toujours plus compliquée à réussir techniquement. Et demain? Tous les espoirs sont permis du côté des greffes de cellules formant et régénérant le cartilage. En attendant, la maladie ne se guérit pas encore.

## Tout le monde **debout !**

Au fil du temps et sans thérapie, des gestes élémentaires pour Madame et Monsieur Tout-le-Monde deviennent plus compliqués à accomplir: s'accroupir, soulever une charge, peler un fruit ou un légume, se

## Les idées reçues

- Il fait venteux et humide, la douleur augmente.

C'est vrai que les rhumatismes sont alors perçus de manière particulièrement désagréable. Et les difficultés à se déplacer semblent plus importantes... Même si, au niveau scientifique, rien n'a été prouvé et aucun lien, trouvé.

- C'est une maladie de vieux.

Ces affections augmentent avec l'âge, l'usure des cartilages et à la ménopause. Néanmoins, elle n'épargne ni les jeunes adultes, ni les enfants. Surtout lorsque différents facteurs de risques s'accumulent: surpoids, sédentarité, sur-sollicitation des articulations (comme chez les sportifs de haut niveau), génétique défavorable...

- Se faire craquer les doigts provoque des rhumatismes.

Faux, mais ça ne les soulage pas non plus.

tenir dans les transports en commun, ouvrir une brique de lait... Non seulement ces manifestations sont invisibles (on ne semble pas malade), mais elles sont également cycliques. Un jour, on parvient à réaliser certains actes; le lendemain, ces mêmes mouvements demeurent impossibles à répéter. Ce qui entraîne de l'incompréhension de la part des tiers. L'activité physique régulière (à programmer en dehors des poussées inflammatoires) favorise la mobilisation du squelette. Inutile de viser les Jeux olympiques: une marche quotidienne, de la natation (en piscine chauffée), du vélo (qui « porte » le poids du corps et donc soulage les articulations), du yoga (qui favorise la souplesse) suffisent amplement. La kinésithérapie (et, mieux, celle réalisée en milieu aquatique) réduit les douleurs et privilégie la mobilité douce des mouvements. Bénéfice non négligeable: l'effort libère les endorphines et la sérotonine, des hormones favorisant l'euphorie et réduisant la souffrance. ►

**CLAIR**, soit la Confédération de Lutte contre les Affections Inflammatoires Rhumatismales, regroupe de nombreuses associations de patients en Wallonie. Côté néerlandophone, Reumanet réunit les associations de victimes de rhumatismes. Leur objectif est de fournir des informations, de créer une chaîne de solidarité entre les personnes concernées, de sensibiliser le monde médical, de faire mieux connaître ces pathologies encore mystérieuses au grand public mais aussi aux instances politiques. Et ce, afin d'améliorer la reconnaissance et la prise en charge de ces troubles souvent invalidants... Infos: [www.clair.be](http://www.clair.be), [www.reumanet.be](http://www.reumanet.be).

## ▶ Petits aménagements pour grands effets

Lorsqu'on souffre d'articulations douloureuses et moins mobiles, le quotidien exige une bonne dose de créativité. Et ce, notamment pour compenser les gestes devenus impossibles et favoriser l'autonomie. Les ergothérapeutes et les associations de patients fournissent des conseils judicieux. Tels que l'usage d'un casse-noix pour ouvrir une bouteille ou le choix d'un allume-gaz plutôt que des allumettes. Ils conseillent éventuellement le port d'orthèses, une contention qui, en immobilisant les articulations, soulage et prévient les déformations. Enfin, il existe de nombreuses aides techniques, disponibles dans les commerces spécialisés, etc.

## Des astuces à partager

Parfois, même les gestes simples, comme les mouvements de pince entre l'index et le pouce, la prise en main ou le déplacement d'objets lourds, se révèlent compliqués. Voici quelques astuces malines et pratiques dénichées auprès des associations de patients !

- 1 Tous les ciseaux font mal aux mains souffrant de rhumatismes. Utilisez, si possible, du matériel électrique ou des couteaux à roulette (comme pour découper les pizzas).
- 2 Remplacez les boutons de porte à tourner par des poignées à abaisser, de grande taille.
- 3 Entourez les manches des couverts d'un tube en mousse antidérapant (utilisé pour l'isolation du chauffage) afin de les rendre plus faciles à saisir.
- 4 Utilisez un panier de cuisson pour éviter de transporter des casseroles trop lourdes. Vous ne soulevez alors que le panier rempli de légumes ou de poisson, et non pas toute la casserole (encore plus lourde si remplie d'eau).
- 5 Pensez à une multiprise avec interrupteur qui coupe l'électricité sans devoir retirer la prise.
- 6 Optez pour une brosse à dents électrique qui possède un manche plus gros.
- 7 Choisissez le dentifrice en distributeur ou utilisez un presse-tube fixé au mur.
- 8 Comme les pots à médicaments sont souvent compliqués à ouvrir, demandez au pharmacien de les transvaser dans des boîtes en carton.



## Méfiez-vous des imitations !

Les « Affections Inflammatoires Rhumatismales » sont des affections auto-immunes. Elles affectent 150 000 Belges, dont les trois-quarts sont des femmes. Il en existe plusieurs dizaines, dont :

- L'arthrose est une atteinte dégénérative des articulations, un rhumatisme d'usure. A ne pas confondre avec l'arthrite, qui est un rhumatisme inflammatoire.
- Le lupus érythémateux systémique associe des lésions cutanées (formant un masque de loup sur le visage), de l'arthrite, une insuffisance rénale, des manifestations neurologiques, pulmonaires ou sanguines...
- La polyarthrite rhumatoïde provoque des déformations et des destructions articulaires. Et plus particulièrement au niveau des poignets, mains, pieds...
- La spondylarthrite ankylosante concerne davantage les jeunes et touche les articulations de la colonne vertébrale.

(Sources : Apprendre les bons gestes, apprivoiser les aides techniques, les arthrites inflammatoires, Collection les Guides pratiques visuels, vivre au quotidien, éditions Vivio - informations : [www.clair.be](http://www.clair.be))

# DEFATYL ENERGY PLUS

REDÉCOUVREZ VOTRE  
ÉNERGIE



Complément alimentaire

**DEFATYL** DE L'ÉNERGIE POUR VIVRE PLEINEMENT

 melisana

# Un bébé en bonne santé, *naturellement !*

Chaque femme qui souhaite avoir un enfant a besoin d'un complément d'acide folique avant de tomber enceinte. **Parlez-en à temps à votre médecin.**

Il est prouvé qu'une prise quotidienne de 0,4 mg d'acide folique avant et pendant la grossesse (la prise est recommandée jusqu'à la 12<sup>e</sup> semaine de la grossesse) réduit d'au moins 50% le risque pour le bébé d'être atteint de spina bifida ou d'une autre malformation du tube neural. On ne peut exclure complètement ce danger, parce qu'il existe d'autres facteurs. Mais vous pouvez déjà obtenir une très forte diminution du risque.

## Que devez-vous savoir sur l'acide folique en tant que future maman ?

L'acide folique est une vitamine présente dans notre alimentation (par exemple dans les légumes verts frais, les fruits, les aliments complets et les produits laitiers). Pendant la grossesse, le corps a besoin d'une quantité plus importante d'acide folique. Il est difficile d'en consommer suffisamment par le seul biais de l'alimentation. Immédiatement après la fécondation débute le développement du système nerveux central de votre embryon, à partir du tube neural. L'acide folique joue un rôle essentiel

dans la bonne fermeture de ce tube neural, un processus qui se termine à la 6<sup>e</sup> semaine de grossesse.

Votre corps a besoin de temps pour constituer un stock d'acide folique. Commencez par une dose quotidienne de 0,4 mg d'acide folique au moins 4 semaines avant votre grossesse et continuez à en prendre chaque jour jusqu'à la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse.

Si vous avez déjà eu un enfant souffrant de spina bifida ou d'encéphalie, ou si un membre de votre famille a été dans le cas, si vous prenez des antiépileptiques ou de la sulfasalazine, si vous souffrez de diabète ou d'anémie falciforme, si vous avez subi une réduction de l'estomac, vous pouvez avoir besoin d'une dose plus forte d'acide folique.

Attention, un traitement à forte dose ( $> 1$  mg/jour) peut masquer une carence en vitamine B12. Mieux vaut en parler à votre médecin.

Complétez votre prise d'acide folique par une alimentation saine et variée.

**Pour en savoir plus :**  
[www.grossessesante.be](http://www.grossessesante.be)



## Bien soigner les petits bobos

Un accident ou une maladresse sont si vite arrivés! Quand c'est le cas, il faut savoir garder son sang-froid. **Tout le monde ne supporte pas la vue du sang, mais malheureusement, c'est parfois inévitable.**



Même une coupure apparemment sans gravité occasionnée en cuisinant, mais qui va s'avérer finalement plus profonde, peut se mettre à saigner abondamment. Dans ce cas, il est important de savoir comment réagir au mieux. Posséder une armoire de premiers soins bien équipée (à la maison, mais éventuellement aussi en voiture), c'est le B.A.-ba. Car il vous sera fort utile d'être bien outillé en cas de problème sérieux.

### Les règles d'or pour soigner les petites blessures

1) Pensez toujours à vous laver soigneusement les mains à l'eau et au savon avant de soigner une blessure. L'idéal est même de porter des gants à usage unique, pour vous protéger vous-même et éviter les infections.

2) Nettoyez délicatement la blessure en enlevant les impuretés et les saletés. Utilisez un spray antiseptique et une compresse stérile ou un tissu propre, ou lavez la blessure sous l'eau courante froide. Séchez ensuite soigneusement en tamponnant. Si des corps étrangers sont restés dans la plaie, comme des éclats de verre, n'essayez pas de les enlever vous-même et laissez faire le personnel médical. Eventuellement, utilisez aussi un désinfectant.

3) Bien protéger la blessure: voyez s'il vous faut un pansement ou un bandage. Hansaplast propose un vaste choix de pansements pour répondre aux besoins les plus divers, en différentes tailles et avec des propriétés variées, transparents ou ultra-résistants.

# J-ixX

INTENSE

bouger librement  
muscles & articulations



www.ixx.be





# De l'hôpital à la maison

Après une hospitalisation voici quelques conseils pour **vos soins à domicile**.

Comme vous le savez peut-être, le concept de l'hospitalisation à domicile est en train de se développer; que ce soit au travers des appels à projets lancés par Maggie De Block l'année dernière ou via la volonté et certaines initiatives de la part de professionnels de la santé.

## Objectifs et avantages

Outre l'économie d'une hospitalisation classique pour des soins qui peuvent être prodigués à domicile moyennant certaines conditions d'hygiène et d'encadrement, le premier bénéficiaire de cette solution est bien entendu le patient, qui peut retrouver son chez-lui et y être soigné tout en étant entre de bonnes mains. Ce principe va donc désengorger les services hospitaliers, apporter plus de confort aux patients et développer la collaboration entre les services hospitaliers et des soins à domicile.

## En clair

Fini de subir six semaines d'hospitalisation pour une infection demandant une « simple » antibiothérapie par voie intraveineuse! Fini les allers-retours à l'hôpital pour replacer, ôter une aiguille de Huber ou rincer une chambre implantable.

Bien entendu, ce type de service ne s'improvise pas. Certaines conditions doivent absolument être remplies tant au niveau du patient que du service hospitalier; de l'équipe de soins à domicile, du médecin spécialiste, du médecin généraliste et du pharmacien. Voici les principales:

- ✓ L'état du patient doit être stable et celui-ci doit vivre dans un environnement qui permette de prodiguer ses soins dans les conditions d'asepsie requises.
- ✓ La collaboration entre les différents partenaires intra et extrahospitaliers.
- ✓ La formation des équipes de soins à domicile à ces nouvelles techniques est essentielle.
- ✓ L'accès au matériel nécessaire et spécifique pour appliquer ces techniques dans les conditions de sécurité optimales pour le patient afin d'éviter toute infection iatrogène du cathéter.

On privilégiera ainsi des procédures de soins standards, afin de limiter le risque d'erreur de manipulation, et par exemple des sets de soins adaptés à ces pratiques très spécifiques.

En résumé, une nouvelle ère s'ouvre dans le secteur des soins avec un vrai travail d'équipe intra et extra muros en perspective.



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

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

## Qu'est-ce qu'un dispositif médical ?

Un dispositif médical est un produit de santé qui accomplit son action médicale par un moyen physique ou mécanique. Un dispositif médical est donc tout instrument, appareil, équipement, logiciel, implant, réactif, matière ou autre article, utilisé seul ou en association, destiné à être utilisé chez l'être humain à des fins médicales spécifiques.

Ce mode d'action physique ou mécanique peut être néanmoins assisté par des moyens pharmacologiques, immunologiques ou métaboliques. Un dispositif médical peut donc par exemple également agir en combinaison avec des médicaments.

### Il existe trois catégories de dispositifs :

- les dispositifs médicaux,
- les dispositifs de diagnostic in vitro (IVD)
- et les dispositifs médicaux implantables actifs (AIMD).

Au vu de cette large définition, le terme « dispositifs médicaux » couvre un vaste éventail de produits allant des lunettes avec verres correcteurs et des pansements jusqu'aux appareils d'imagerie médicale, en passant par les implants.

### Il existe différents buts poursuivis au niveau médical, entre autres :

- diagnostic, prévention, monitoring, prévision, pronostic

d'une maladie: par exemple les tensiomètres, les échographes ou les scanners fournissant des images de l'intérieur du corps;

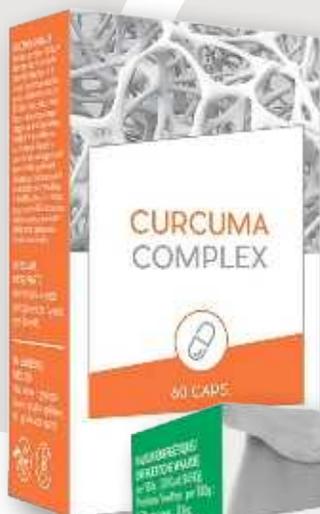
- traitement, soulagement ou compensation de blessures ou d'un handicap: par exemple les pansements, les appareils auditifs, les béquilles, les fauteuils roulants;
- examen, remplacement ou modification de l'anatomie, d'un processus/état physiologique: par exemple les implants de hanche ou de genou, les prothèses de jambe;
- maîtrise de la conception: les préservatifs par exemple;
- implants qui aident en cas de problème médical et fonctionnent grâce à une source d'énergie: par exemple les dispositifs médicaux implantables actifs (AIMD), comme les neurostimulateurs, les pacemakers, les défibrillateurs implantables, les pompes à perfusion implantables.

Les dispositifs médicaux de diagnostic in vitro (IVD) sont utilisés in vitro ou à l'extérieur du corps pour l'examen d'échantillons provenant du corps humain tels que le sang, ou prélevés via une biopsie, dans le but de fournir une information, notamment, sur l'état physiologique ou pathologique d'une personne ou sur une anomalie congénitale. Par exemple les glucomètres utilisés par les patients diabétiques, les tests de dépistage du HIV et les tests de grossesse.

Source : [www.campagnesafmps.be](http://www.campagnesafmps.be).

# Découvrez l'extension gamme de produits

Votre pharmacien a développé une gamme de produits sous la marque Dynaphar répondant à vos besoins et attentes afin de rester en bonne santé. La combinaison d'un produit de qualité optimale et d'un prix très avantageux vous garantit de maîtriser votre budget de santé. Votre pharmacien vous connaît le mieux et, grâce à ses conseils avisés, il veille à l'amélioration et au maintien de votre santé.



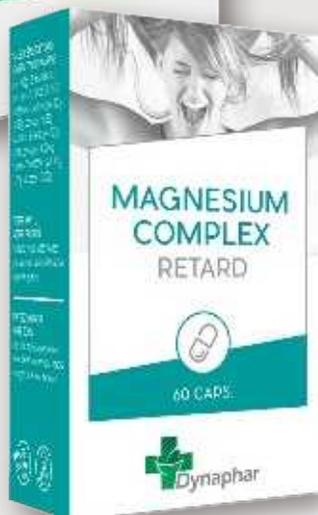
Curcuma  
Complex,  
15,50 € \*



Digest,  
9,90 € \*



Probioflora,  
13,70 € \*



Magnesium Complex,  
15,90 € \*

\*prix conseillés

# de notre s Dynaphar!



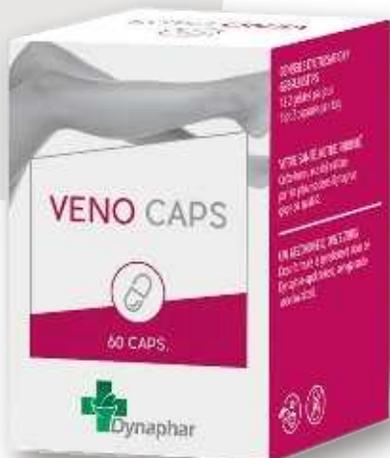
Dynaphar



Omega 3,  
9,90 € \*



Glucosamine  
Complex,  
14,90 € \*



Veno Caps, 14,90 € \*

Sleep,  
13,50 € \*



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



# S.O.S. après-vacances

## Gérez en beauté !

Vous voilà le teint hâlé et les cuisses dorées. Pourtant, la mission estivale n'est pas terminée. **Car, après les séances de bronzette, la peau peut devenir aussi sèche qu'un papyrus, accumuler les taches ou les boutons...**

### Retrouvez **l'éclat**

Votre bronzage semble plus terne ? Avant d'accuser les néons de la salle de bains, partez à la recherche de votre teint lumineux ! Ce dernier est là, juste caché sous les cellules cutanées plus anciennes, celles qui, en s'accumulant, perturbent la microcirculation et le mécanisme d'hydratation. Afin de les éliminer, misez sur un bon nettoyage associé à un léger gommage. Optez pour des soins doux, à étaler avec des gestes d'accoucheuse sur le visage mais aussi sur le cou et le décolleté. Ceux-là intensifient le hâle en dopant l'efficacité des actifs appliqués ultérieurement. En revanche, n'attendez pas de miracle : l'exfoliation ne va pas améliorer les irrégularités du bronzage, liées à une concentration plus ou moins importante de mélanocytes.

### Chassez **le comédon**

Si, dès le retour au boulot, vos boutons resurgissent de plus belle (façon de parler...), ne diagnostiquez pas d'office une allergie au travail. Mais une forme

d'acné surgissant sur un épiderme mixte et se caractérisant par des microkystes très rapprochés les uns des autres. Elle se limite fréquemment à une joue ou un côté du menton. Son origine est simple : si les rayons solaires assèchent la peau en surface (et donc améliorent la situation), ils provoquent surtout un épaissement de la couche cornée et dopent la sécrétion de sébum. Quelques semaines après l'exposition, c'est l'effet rebond : le sébum accumulé refait surface et de nouvelles imperfections se forment. Si la situation est sévère ou vous complexe fortement, consultez un dermatologue, qui dispose de thérapies aux résultats rapides, à associer à des cosmétiques anti-comédons. Ceux-là garantissent un parfait nettoyage de l'épiderme (on n'a pas dit décapage, ce qui laisse une impression de peau nette mais entraîne ensuite une production plus importante de sébum) et une bonne hydratation (car les thérapies anti-acné dessèchent le visage). Ne chipotez pas les boutons, au risque sinon d'aggraver la situation par des taches pigmentées et des cicatrices. Lesquelles sont nettement plus difficiles à estomper...

## Hydratez **à gogo**

Votre peau a sans doute soif après la bronzette. Et ce, qu'elle soit naturellement sèche ou grasse. Pour un boost d'hydratation sur le visage, dirigez-vous vers les sérums dont les formules sont plus concentrées. Choisissez-les coordonnés à votre crème (contenant alors les mêmes actifs mais plus dosés) ou complémentaires (un sérum hydratant avec un soin régénérant, par exemple). Investissez dans une crème de nuit nourrissante, plus riche, afin de réparer les dégâts des UV pendant votre sommeil. Rincez le tout avec un brumisateuseur d'eau thermale, moins desséchant que l'eau du robinet. Pour le corps, misez aussi sur des cosmétiques adaptés. Profitez-en ainsi pour vider vos flacons d'après-solaires, car ces produits sont riches en vitamines et en actifs super-hydratants. L'astuce en plus? Soignez votre épiderme de l'intérieur! Les capsules de bêta-carotène, d'acides gras et/ou d'antioxydants vous garantissent un bronzage prolongé et sublimé. Mais elles n'ont pas que des avantages esthétiques: ces compléments alimentaires aident les cellules, bombardées de radicaux libres par les UV, à se régénérer, à se protéger et même à contrecarrer les actions vieillissantes du soleil. Troquez les longs bains contre des douches rapides et limitez-vous aux gels nettoyants sans savons, respectueux du film hydrolipidique et présentant une composition minimaliste (sans colorants, sans parfums). En effet, l'épiderme desséché risque de réagir de manière exagérée, en présentant des intolérances, des irritations, de l'eczéma, etc.

## Présentez une chevelure **de sirène**

Les cheveux sont essentiellement composés de protéines (kératine) et d'eau. Déshydratés par la chaleur, l'eau de mer ou le chlore de la piscine, ils deviennent plus cassants, plus ternes et accumulent même les frisottis. Pas d'hésitation pour traiter (ou prévenir) les têtes « chapeau de paille »: usez et abusez de soins capillaires hyper-nourissants, tels des baumes, des huiles ou des masques. Cette cure de choc évite ou estompe également les démangeaisons, les pellicules, les frisottis et les pointes cassantes...

## Trichez, **c'est permis**

Vacances, j'oublie tout! Même de baisser les bretelles du bikini à la plage? Pour effacer les zones blanches, jouez avec un autobronzant ou un

gel teinté. Choisissez-en un plus clair que votre bronzage et appliquez-le soigneusement sur les parties les plus pâles. Voire sur tout le corps pour rattraper le hâle qui s'estompe toujours trop tôt.

## Rentrez **sans tache**

Elles représentent les souvenirs désagréables ramenés des vacances: les taches de pigmentation surgissent à tout âge, suite à un excès d'UV. Les coupables ne sont pas toujours aisés à repérer: la pilule mal dosée, la grossesse, certains médicaments ou cosmétiques, tels les parfums, etc. Lesquels ne font pas bon ménage avec les rayons solaires. Du coup, les mélanocytes, ces cellules pigmentées activées par les UV, connaissent un excès de zèle, ce qui entraîne des dépôts exagérés de mélanine. Et ce, principalement sur le visage, le décolleté et/ou les mains. Personne n'est épargné, ni les peaux claires, ni les plus mates. Ces taches ne sont pas dangereuses mais complexent fortement... Et hélas, elles récidivent très fréquemment. En pharmacie, les soins dépigmentants atténuent les marques légères, à condition d'être patient: comptez au moins deux mois avant de retrouver un teint Blanche-Neige. Ces produits contiennent un cocktail d'acides de fruits, de vitamines (la C a des vertus éclaircissantes) et d'extraits végétaux qui « endorment » la production de mélanine. S'ils ne fournissent pas d'amélioration après six mois, consultez un médecin esthétique et/ou un dermatologue, qui disposent d'armes plus musclées: le peeling chimique, l'utilisation du laser, etc. Toutes ces techniques provoquent une abrasion de la couche superficielle de la peau. A prévoir bien après le débronzage, elles sont efficaces... mais jamais miraculeuses.



# En manque **d'énergie** ?

Les vacances sont déjà loin. Les belles soirées estivales s'achèvent, les jours raccourcissent et les premiers froids reviennent. **Avec la reprise de l'école, gérer la combinaison des activités parascolaires et du travail devient un vrai défi.**

Cette période est donc souvent caractérisée par une fatigue automnale. Pour tant, en adoptant quelques bonnes habitudes, nous pouvons facilement combler ce déficit.

Afin de nous préparer au mieux pour les longs mois d'hiver et de maintenir notre niveau d'énergie, il est important de donner la priorité à une alimentation saine et à une bonne hygiène de vie. Les vitamines et les minéraux sont essentiels pour notre santé, mais notre corps ne peut les produire lui-même. C'est pourquoi nous devons les intégrer dans notre alimentation. Cependant,

nous ne parvenons pas toujours à absorber les aliments riches en vitamines et en minéraux en quantité suffisante. Trop peu d'entre nous mangent chaque jour les portions de fruits ou de légumes recommandées.

Les compléments alimentaires peuvent être un bon ajout à notre alimentation. Defatyl Energy Plus contient une combinaison de L-carnitine, magnésium, taurine et vitamines B qui donne un coup de fouet rapide quand vous en avez besoin.

Bref, une manière simple et efficace pour redécouvrir notre énergie.



## **La mélatonine,** l'hormone du sommeil

Notre rythme de vie quotidien s'étale sur une journée de 24 heures **au cours de laquelle nous sommes soit en éveil, soit en sommeil.**

**Le passage de l'éveil au sommeil est le résultat de deux processus qui se complètent :**

- L'accumulation de la fatigue au cours de la journée.
- L'horloge biologique interne ou rythme circadien : elle influe sur la production des hormones tout au long de la journée, sur les fluctuations de la température corporelle...

Le sommeil se déclenche donc parce que nous sommes fatigués et que notre horloge biologique donne des informations qui vont favoriser l'endormissement.

Parmi les informations données par l'horloge biologique interne, la sécrétion d'une hormone, la mélatonine, est l'une des plus importantes. La production de cette « hormone du sommeil » par le cerveau est déclenchée en fonction d'un élément de notre environnement : la luminosité.

En effet, la sécrétion de mélatonine est stoppée en présence de lumière et stimulée lorsqu'il fait sombre pour faciliter l'endormissement. La synthèse de la mélatonine atteint un pic entre 2 heures et 4 heures du matin puis diminue durant la seconde moitié de la nuit, pour préparer le réveil.

**La prise de mélatonine contribue à :**

- Réduire le temps d'endormissement chez les sujets qui ont des difficultés à trouver le sommeil.
- Atténuer les effets du décalage horaire (exemple : un voyage où l'on traverse plusieurs fuseaux horaires).

Il est ainsi conseillé de réduire son exposition à la lumière à l'approche de l'heure du coucher afin de favoriser la sécrétion de mélatonine.

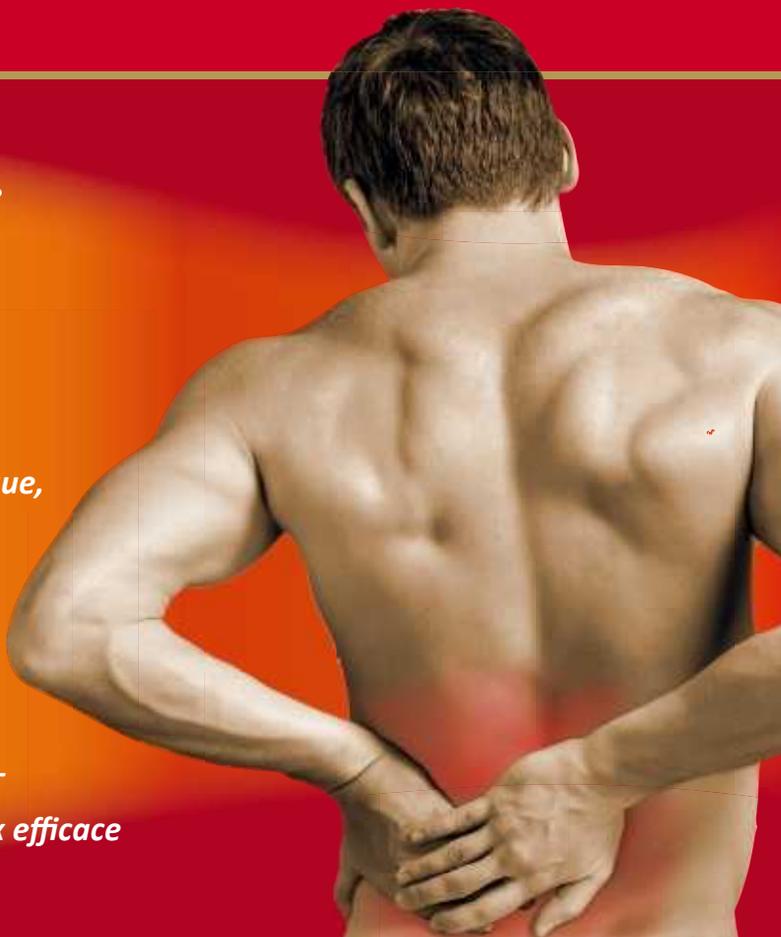
# ThermaCare®

Patch auto-chauffant

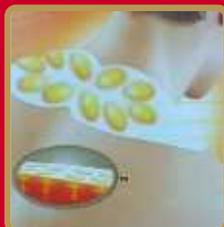
● *Cible et soulage  
votre douleur*

● *Ergonomie unique,  
confortable*

● *Traitement non-  
médicamenteux efficace*



**MAL AU DOS**



**MAL À LA NUQUE**



**DOULEURS  
MUSCULAIRES**  
(mollet, milieu du dos)

# La chaleur

## pour soulager la douleur

Vous souffrez de douleurs musculaires ou articulaires? **Dans bien des cas, elles peuvent être soulagées par la thermothérapie.**

### De quoi s'agit-il?

La thermothérapie - ou thérapie à chaud - est utilisée pour soulager de nombreuses douleurs, parmi lesquelles les douleurs musculaires, courbatures, dystonies musculaires, tendinites, contractures articulaires, crampes musculaires, ou encore douleurs dues à l'arthrose. Pour créer cette chaleur, différents moyens peuvent être utilisés: la bouillotte traditionnelle ou la couverture chaude, le massage avec des crèmes ou gels chauffants, et depuis peu, l'application de patchs auto-chauffants. Ceux-ci présentent l'avantage de pouvoir être discrètement portés plusieurs heures et donc d'apporter un soulagement de longue durée, sans nécessiter de massage: il suffit d'appliquer le patch à l'endroit douloureux.

### Pourquoi la chaleur fait-elle du bien?

En activant la circulation sanguine par vasodilatation, la chaleur locale stimule les échanges de nutriments, d'eau et d'oxygène, ce qui favorise la réparation des cellules endommagées. Par ailleurs, cette chaleur freine l'envoi vers le cerveau des messages nerveux qui engendrent la sensation de douleur et a donc aussi un effet antalgique. Elle facilite également la détente musculaire, ce qui contribue à plus de confort.



### Muscles ou articulations: des douleurs aux causes diverses

Les douleurs musculaires peuvent être de différentes natures: courbatures, crampes, élongations, déchirures musculaires... La plupart du temps, elles apparaissent au cours d'un effort, ou un à deux jours après cet effort. En cause, par exemple, un match de tennis endiablé, du jardinage intensif ou le déménagement d'un meuble. Mais elles peuvent aussi être dues à un « faux mouvement », une station prolongée dans la même position, des gestes répétitifs, le surpoids ou encore le stress, source de nombreuses tensions musculaires. Les douleurs articulaires sont souvent liées à l'arthrose qui, en endommageant le cartilage d'une articulation, provoque l'inflammation de celle-ci. Elles peuvent également résulter d'un traumatisme, d'une sollicitation trop intense de l'articulation ou de l'inflammation de tissus voisins (tendinite, par exemple).

### Chaud ou froid?

Attention: la thermothérapie n'est pas toujours appropriée. Le traitement par le froid ou cryothérapie est préférable pour les contusions, élongations et déchirures musculaires ainsi que pour les inflammations articulaires.



## Prenez chaque jour 1 comprimé de Folavit 0,4 (acide folique), avant et pendant la grossesse !

**Le Folavit 0,4 est un complément alimentaire avec 400 µg d'acide folique\* (200% apport de référence).  
\*400 µg d'acide folique = 0,4 mg d'acide folique**

- Ne pas dépasser la dose de 1 comprimé Folavit 0,4 par jour.
- Conserver hors de portée des enfants.
- Ne pas utiliser comme substitut à un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain.

- L'administration d'acide folique augmente le statut en folates chez la femme. Un faible statut en folates chez la femme enceinte augmente les risques d'apparition d'anomalies du tube neural chez le fœtus en développement. On conseille à toutes les femmes qui souhaitent avoir un bébé de prendre 400 µg d'acide folique par jour au moins un mois avant la conception et jusqu'à trois mois après la conception. Il existe d'autres facteurs de risque pour l'apparition d'anomalies du tube neural si bien que l'administration d'acide folique ne puisse pas l'exclure entièrement.



Kela Pharma sa  
Industriepark West 68  
B - 9100 Sint-Niklaas

Pour en savoir plus sur l'acide folique,  
voir sur [www.grossessesante.be](http://www.grossessesante.be) !





SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS

# Ces traces qui comptent

Les plus de 50 ans ont-ils besoin d'oligoéléments en complémentation ? Oui, s'il y a carence et substitution ciblée justifiée, non s'il y a supplémentation tous azimuts ! **Pas la peine d'inviter zinc, fer ou sélénium à chaque petit déjeuner toute l'année pour se soigner !**

Un oligoélément est un micronutriment (« oligo » en grec signifiant « peu ») présent dans le corps humain en faible quantité, en microgrammes, à peine une trace (dans les pays anglo-saxons, on parle d'ailleurs d'éléments traces). Malgré leur poids plume, ces substances minérales sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, mais le corps n'en produit pas ! Il faut donc combler nos besoins en oligoéléments par l'alimentation et l'eau. Ainsi, foie, crustacés, huîtres, noix et chocolat sont riches en cuivre, quant aux viandes rouges, elles constituent un excellent rempart contre

## Prudence !

Comment savoir si votre organisme manque d'oligo-éléments? Tout simplement en demandant à votre médecin généraliste une prise de sang qui pourra déterminer une éventuelle carence en oligoéléments. Néanmoins, certains signes – stress, fatigue, etc. – peuvent vous alerter, et les oligoéléments vous aider à garder le cap... Veuillez cependant à ne pas jongler avec ces molécules! A un taux trop élevé, un oligo-élément peut devenir toxique ou provoquer des déséquilibres dans l'organisme.

l'anémie. En somme, pour être en bonne santé, il suffirait d'avoir une alimentation équilibrée composée d'aliments riches en oligoéléments...

## Oui **mais...**

La pollution de l'air, de la terre et des eaux détériore la qualité des oligoéléments. Oui mais, la malbouffe est riche en additifs (colorants, édulcorants, conservateurs) et pauvre en nutriments! Bref, les oligo-éléments en supplémentation pourraient bien améliorer la santé. Oui mais, lesquels? Pour faire court, il existe deux sortes d'oligoéléments, les essentiels, qui sont à risque de carence (potentielle), et les autres, dont la carence dans l'organisme n'a jamais été prouvée par le monde médical. Les 12 essentiels, les voici: fer (pour lutter contre la fatigue et l'anémie), zinc (accélère la cicatrisation), cuivre (stimule le système immunitaire), iode (bon fonctionnement de la thyroïde), sélénium (un antioxydant), manganèse (pour soulager les allergies), molybdène (synthèse des protéines), bore (pour les os), chrome (prévention du diabète), cobalt (métabolisme), fluor (contre les caries) et vanadium (minéralisation).

## Bien **vieillir**

On attribue à certains oligoéléments le mérite non pas de ralentir la vieillesse, qui est un phénomène naturel et inéluctable, mais celui d'aider à mieux vieillir plus longtemps! Des noms, des noms! Le zinc permettrait d'activer une molécule organique qui protégerait l'organisme du stress oxydatif, le grand responsable du vieillissement. C'est le cas aussi du sélénium, qui préserverait du vieillissement cellulaire, et du silicium, recommandé dans la prévention des maladies cardiovasculaires, la première cause de mortalité en Belgique, on vous le rappelle!



## Et le **magnésium** ?

Contrairement à ce qu'on lit (presque) partout, le magnésium n'est pas un oligoélément, pour la simple et bonne raison que le magnésium existe en quantité importante dans l'organisme, il ne peut donc être classé dans les « oligo » éléments ou éléments traces! Quoiqu'il en soit, le magnésium joue un rôle important au niveau cardiovasculaire, bref, c'est un allié santé redoutable.

## Faites **vos courses** !

Mais où? Sur Internet? Surtout pas! La Fondation contre le Cancer met en garde contre l'origine des oligoéléments: « La législation sur les compléments alimentaires varie selon les pays et n'est pas aussi stricte partout. Toutes les autorités publiques n'ont pas la même notion de sécurité et/ou d'efficacité des compléments. » En résumé: achetez vos oligoéléments chez un pharmacien, mais pas à l'étranger ni sur Internet!

## Oligoéléments et cancer, ça passe ou ça casse ?

La Fondation contre le Cancer rappelle qu'une alimentation équilibrée fournit toutes les substances nécessaires pour maintenir notre organisme en bonne santé. Les compléments ne sont dès lors pas nécessaires. Elle met également en garde: « en cas de cancer, les compléments alimentaires peuvent aussi avoir des effets indésirables. Dans de nombreux cas, ils peuvent réduire l'efficacité des traitements contre le cancer. Ils pourraient même accroître dans certains cas la gravité de la maladie... »

### NOTRE CONSEIL:

*Si les oligoéléments sont nécessaires à l'organisme, leur supplémentation nutritionnelle doit être conseillée par un médecin!*



## ***Pour un flair qui assure !***

Pollution urbaine, virus, allergènes, air trop sec, le nez est agressé en permanence ! Quel produit choisir en cas de rhume ou de rhinite allergique ? Sérum physiologique, eau de mer, du robinet, ou eau thermale ? Au pif ? **Nous, on tranche.**

De nombreuses solutions d'hygiène nasale à visée antivirale, anti-infectieuse ou décongestionnante se trouvent en pharmacie. Laquelle choisir ? Le marché est clairement dominé par les sprays nasaux à base d'eau de mer. Oui, mais... Des milliards de tonnes de déchets, notamment plastiques, échouent dans les mers et océans, c'est dire si l'eau de mer doit être impérativement filtrée pour être conditionnée en spray nasal. Sans compter que l'eau de mer hyper-salée doit être rendue isotonique c'est-à-dire qu'elle doit être transformée pour que sa concentration en sel soit compatible avec la muqueuse nasale.

Et si on se lavait le nez avec de l'eau du robinet, tout simplement ? Elle n'est, par contre, pas suffisamment salée pour être physiologiquement conciliable avec la muqueuse du nez. Et si on se tournait vers un produit naturel comme le sérum physiologique ? Il est grand temps de clarifier les choses ; le sérum physiologique n'est pas naturel, c'est une solution fabriquée à partir d'eau distillée dans laquelle est dilué du chlorure de sodium. De plus, l'analyse de ces sérums indique qu'ils contiennent peu de minéraux et pas d'oligo-éléments. Or, c'est la richesse en minéraux et oligo-éléments (calcium, magnésium, silicium, manganèse, cuivre, zinc...) qui compte pour qu'un produit nasal puisse protéger la muqueuse !

### **Les bienfaits de l'eau thermale**

Contrairement à l'eau de mer (polluée et trop salée), à l'eau du robinet (pas assez salée) et au sérum physiologique (pauvre en minéraux et oligoéléments), une eau thermale ne doit pas être transformée. Puisée en profondeur, elle est naturellement protégée de l'air et de toute pollution par la roche qui joue le rôle de filtre naturel, elle se révèle naturellement isotonique, et son pH neutre est le même que celui des muqueuses nasales. De plus, en voyageant dans la roche, l'eau thermale va se charger de minéraux et d'oligoéléments qui vont soulager la muqueuse nasale. L'eau thermale, c'est le bon choix.

### ***Le bon rythme ?***

**Au quotidien !** Pour une simple hygiène, 1 à 2 pulvérisations par jour dans chaque narine.

**En cas de rhume ou de rhinite allergique,** 6 pulvérisations par jour pendant environ une semaine.

N'oubliez pas de rincer l'embout après chaque utilisation.

Les produits de la ruche sont utilisés par les hommes depuis des millénaires. **Les principales substances, gelée royale, miel, propolis et pollen, sont aujourd'hui toujours plébiscitées pour leurs propriétés. Elles agissent sur la fatigue, le tonus, l'énergie et l'immunité.**



# Les secrets de *la gelée royale*

La gelée royale est une substance sécrétée par les abeilles pour nourrir exclusivement l'une des leurs qui deviendra reine. Elle lui procurera une longévité de vie 40 fois supérieure et une intense productivité.

La gelée royale est généralement récoltée tous les trois jours de mai à juillet. C'est un travail précis qui nécessite un savoir-faire subtil. Grâce à sa composition complexe, elle est un stimulant nutritif et vitaminique naturel. En outre, elle augmente également la sensation de vitalité. La gelée royale a montré une action sur la fatigue, dès deux semaines de traitement.

## La propolis

La propolis est utilisée depuis des millénaires pour ses propriétés bénéfiques pour la santé humaine, elle est indiquée pour son action sur l'immunité et ses propriétés antioxydantes.

C'est une substance qui, dans la ruche, est utilisée pour empêcher l'attaque d'intrus et sert de bouclier naturel. La propolis est produite par les abeilles à partir de résines végétales, enrichies avec des sécrétions enzymatiques salivaires. Cet ensemble forme un réel « ciment de la

ruche », indispensable à la construction et à l'étanchéité de celle-ci.

## L'alliance de la gelée royale, du ginseng et de l'Acérola pour un coup de fouet!

Le ginseng, grâce à ses propriétés stimulantes et fortifiantes, aide à diminuer la sensation de fatigue. On estime qu'il agit sur l'ensemble de l'organisme et qu'il contribue de manière globale à la santé et au bien-être.

L'Acérola est un arbuste qui produit une baie comestible. Il est surtout l'une des sources les plus riches en vitamine C dans le monde. La vitamine C aide à réduire la fatigue et contribue également au bon fonctionnement du système immunitaire.



# C'est bon pour **le foie !**

Le foie est notre organe le plus grand et le plus important pour la désintoxication de substances toxiques telles que les pesticides, les métaux lourds, l'alcool et les graisses. **C'est la centrale d'énergie de notre corps ! Il régule le métabolisme du cholestérol de concert avec la bile.**

## 3 tonifiants hépato-biliaires

### 1) Le radis noir

Les principes actifs du radis noir et de l'artichaut sont très efficaces en cas de ballonnements après les repas ou les fêtes. Le radis noir, ou ramenar, a un effet stimulant sur la bile, dépuratif sur le sang et est recommandé en cas de problèmes digestifs et de flatulences.

### 2) L'artichaut

L'ingrédient actif dans les feuilles d'artichaut, la cynarine, stimule la sécrétion biliaire, aide à la digestion, diminue le taux de sucre et le cholestérol. Contrairement aux statines, l'artichaut ne bloque pas la production de

cholestérol. Le cholestérol est nécessaire à la production de la vitamine D, de la coenzyme Q10 et des hormones sexuelles. L'artichaut soulage les maux de tête causés par les aliments gras et aide à contrôler l'obésité. L'effet désacidifiant de l'artichaut améliore la combustion des graisses.

### 3) Le chardon-Marie

Le chardon-Marie est utilisé pour protéger et rétablir le foie. Le chardon-Marie contient une substance active puissante qui protège le foie, la silymarine, et aide les personnes qui ont consommé trop d'alcool à se remettre en forme pour le lendemain.



**NOUVEAU!**

# CurcuDyn<sup>®</sup> **Forte**

Pour des articulations souples\*

1 gélule  
par jour

## Formule complète



- Curcuma (curcuminoïdes ET turmérone)
- Boswellia (AKBA, le composant le plus puissant du boswellia)
- Gingembre
- Vit. C et D

## Biodisponibilité élevée et de la curcumine et du boswellia

Le complexe exclusif d'extraits de plantes dans CurcuDyn<sup>®</sup> Forte a spécialement été développé pour améliorer leur absorption et efficacité.

## Libération prolongée



# ORTHÈSES POUR FASCIITE PLANTAIRE



**ORTHÈSE DE SOUTIEN  
NOCTURNE FUTURO™**

Idéal pour le soutien de nuit pendant le sommeil



**ORTHÈSE DE SOUTIEN  
THÉRAPEUTIQUE FUTURO™**

Idéal pour un soutien de jour lors des activités quotidiennes et sportives



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

**FUTURO™** PRÊT POUR L'AVENTURE.  
Products

**3M**

# 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 adhésif 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. Leur but? Protéger au maximum les peaux fragilisées, blessées ou tout simplement la peau des bébés et des enfants.

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

• L'adhésif gel silicone est très différent des adhésifs acryliques traditionnels. Le silicone possède une très faible énergie de surface. La peau possède également une faible énergie de surface. Or, plus l'énergie de surface d'un objet est faible, plus il est difficile d'y adhérer.

- En raison de sa faible énergie de surface, l'adhésif silicone s'humidifie rapidement et s'insère dans les surfaces cutanées à l'application afin d'assurer une fixation plus sûre, confortable, constante et durable, plus douce même par rapport aux pansements acryliques les plus doux.
- 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 adhérence 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.



## Detox Pure

### Après les fêtes...

Retrouvez l'équilibre après un excès d'apéritifs, de sauces, de desserts et d'alcool avec le

# CYRASIL

Avec de la phosphatidylcholine pour une meilleure assimilation!

Le radis noir et l'artichaut favorisent la dépuraton de l'organisme



Raphanus sativus L. var. nigra



Cynara scolymus L.



Silybum marianum (L.) Gaertner

Le chardon marie stimule la régénération des tissus



sorianatural



\*Prix conseillés

€  
**34,95**  
au lieu de  
49,90 €

**FORTÉ PHARMA**  
LABORATOIRES

Pour aider à lutter contre la chute de cheveux. Stimule la repousse. Convient pour tout type de chute de cheveux.

Programme de 3 mois, dont 1 mois gratuit ! Pack de 3 x 30 comprimés.



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



€  
**8,40**  
au lieu de  
12 €

**PileJe**

L'aubépine contribue au maintien d'un sommeil naturel. Un flacon spray pratique.

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



PROMO SEPTEMBRE

PROMO OCTOBRE

# CONCOURS

DU 1ER AU 30 SEPTEMBRE 2019

CÉLÉBRONS  
L'AUTOMNE



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 30 SEPTEMBRE 2019.**

\* DÉCOUVREZ NOS CADEAUX SUR LA PAGE [FACEBOOK/DYNAPHAR/](https://www.facebook.com/dynaphar/)



**QUESTION 1 :**

VRAI OU FAUX : L'EAU THERMALE EST NATURELLEMENT PROTÉGÉE DE L'AIR ET DE TOUTE POLLUTION ?

**QUESTION 2 :**

VRAI OU FAUX : IL N'EST PAS NORMAL DE PERDRE 50 À 100 CHEVEUX PAR JOUR ?

**QUESTION 3 :**

VRAI OU FAUX : LE MAGNÉSIUM EST UN OLIGO-ÉLÉMENT ?

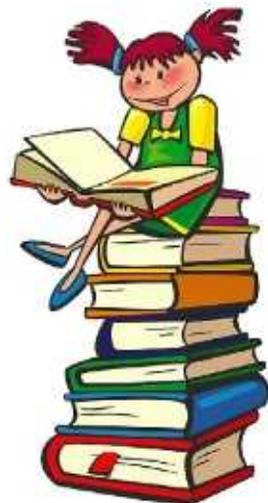
**QUESTION SUBSIDIAIRE :**

COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 38 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 !

Septembre 2019

# MELATONINE *Imedia*

Demandez conseil  
à votre pharmacien

## VOTRE SANTÉ PASSE PAR VOTRE SOMMEIL



MELATONINE *Imedia*



Sans  
dépendance

Une gamme de compléments  
alimentaires à base de  
mélatonine et d'aubépine

L'aubépine contribue au maintien d'un sommeil naturel.

Photos non contractuelles. Ces compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Mai 2019 - PILEJE BENEUX SA - Siège d'exploitation: Zenith Business Park, Zandvoortstraat 49, 2800 MECHELEN (BELGIQUE) - TVA BE 0823.058.163

**PileJe**  
LABORATOIRE

CONSEILS INDIVIDUALISÉS EN SOMMEIL

# EXPERT ANTI-CHUTE

Vous tenez à  
vos cheveux ?<sup>(1)</sup>



<sup>(1)</sup> Le cheveu de Vénus aide à prévenir la perte de cheveux.

Complément alimentaire. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.