

Emportez-moi



Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

La dermatite atopique
chez l'enfant

Nez bouché
au secours !



BEAUTÉ

*Devenez
une reine
des neiges*

CONCOURS

Cadeaux à
remporter sur
notre page

facebook



***Hypertension, laissez
retomber la pression !***

**Attention,
les yeux !**

**SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS**

DÉBLOQUEZ VOS ARTICULATIONS



Avec le **CURCUMA**
apaisez vos articulations
et gagnez en souplesse.

EXCLUSIVITÉ ARKOTOTUM®

100% DES ACTIFS NATURELS DE LA PLANTE POUR UN EFFET
SYNERGIQUE OPTIMAL

Disponible en pharmacie

En savoir plus sur www.arkopharma.com.

Rejoignez le programme fidélité Arkopharma sur www.arkoclub.be **ArkoClub**

ARKOGÉLULES®

Quel que soit le besoin, la nature a la solution.
Trouvez la vôtre.



Complément alimentaire

DYNA-NEWS 4

LE MOT DU PHARMACIEN 7

DOSSIERS

Hypertension, laissez retomber la pression! 8-10

T'as d'beaux yeux, tu sais! et des bons! 18-19

DYNA-BEAUTÉ Devenez une reine des neiges! 24-25

SOLUTION SANTÉ

Les bienfaits de la mélatonine pendant la ménopause 13

L'importance d'une bonne flore intestinale 14

La dermatite atopique chez l'enfant 15

Découvrez nos produits Dynaphar 16-17

Soigner les maux de gorge au naturel 20

80 % des jeunes en carence de vitamine D 22

Nez bouché, au secours! 23

Boswellia, la star montante! 27

Mieux comprendre la peau sèche 28

La phytothérapie des médicaments naturels 30

PROMOS DYNAPHAR 32-33

DYNA-CONCOURS 34



Votre tension, vous la connaissez ?

Selon les prévisions, 3 millions de Belges pourraient souffrir d'hypertension en 2025!

Soit quasi le tiers du pays. Un chiffre qui nous incite à vous proposer des moyens simples et efficaces pour faire retomber la pression (pages 8 à 10). Et focus sur la vue dans notre dossier seniors! Rares sont les personnes qui, une fois 50 ans passés, ne connaissent pas de problèmes de la vision. Avec déjà de longues années face aux ordinateurs et autres écrans, les pathologies sont nombreuses et très fréquentes. On décortique à la loupe les maladies de l'œil vieillissant : cataracte, DMLA, glaucome... (pages 18 et 19).

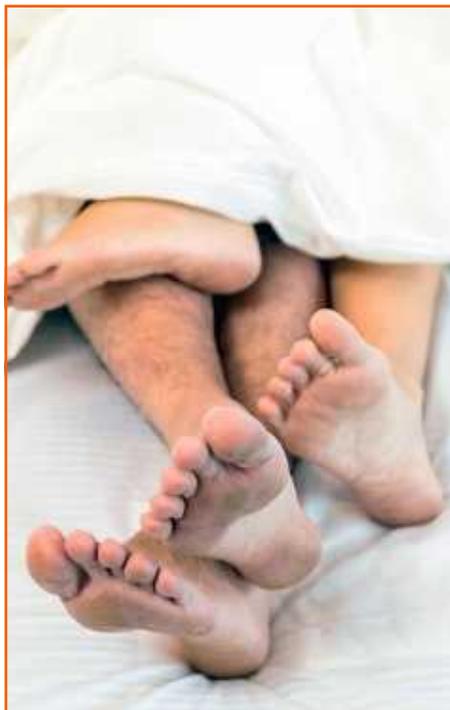
Et, enfin, c'est de saison : la peau qui tiraille, les lèvres gercées, les jambes peau de croco..., en pages 24 et 25, suivez nos conseils pour passer l'hiver tout en beauté.

Dynaphar n'est pas responsable du contenu des rédactionnels et publicités fournis par les labos. Les prix indiqués dans la page 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, RABIÂA MOUJAHID **MISE EN PAGE** : GUILLAUME PINET **CORRECTION** : BENOÎT LE LONG, SÉVRINE WANT **PHOTOS** : SHUTTERSTOCK **ÉDITEUR RESPONSABLE** : DYNAPHAR 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, CHAUSSÉE D'ALSEMBERG, 1180 BRUXELLES. - TÉL. : 02/345-99-68



TOUS SOUS LA COUETTE : C'EST LE DOC QUI L'A DIT !

Sur leur prescription, les médecins écriront bientôt (on espère!) : « 1 gros câlin, à répéter chaque jour ». Pas d'effet secondaire, ni de risque de surdosage. Et ce, quel que soit l'âge des « patients ». Pourquoi est-ce si recommandé pour la santé ? Une étude britannique réalisée chez près de 7000 personnes, âgées de 50 à 89 ans, vient de prouver qu'une vie sexuelle saine est essentielle, y compris chez les moins jeunes. Les hommes et femmes à l'automne de leur existence bénéficiant d'activités intimes régulières présentent une meilleure qualité de vie. « Les hommes âgés aiment tous les aspects du sexe, alors que les femmes semblent préférer les baisers et les caresses », déclare le Dr Mark Griffiths, de l'Université Nottingham Trent. La conclusion du scientifique : « Vu que les relations intimes fournissent de nombreux bienfaits chez les seniors, il serait utile que les médecins les interrogent régulièrement sur cette situation. Et ce, afin d'offrir des solutions thérapeutiques en cas de problèmes sexuels, histoire de retrouver une vie plus épanouissante. »

(Source : Sexual Medicine, février 2019)



300 g

*Le poids du cerveau
d'un nouveau-né.*

S'il contient déjà l'ensemble des neurones, il continue à se développer longtemps après la naissance.

A l'âge adulte, son poids est quatre fois plus élevé.

Chez les sportifs, c'est tendance de boire du jus de betterave crue... JE FONCE OU JE VOIS ROUGE ?

Que vous soyez marathonien accompli ou juste athlète du dimanche, cela reste un excellent légume d'hiver, car il offre un concentré d'antioxydants, de vitamines et de nutriments entraînant aussi une dilatation des vaisseaux sanguins. Donc une meilleure oxygénation des muscles et une récupération rapide. N'hésitez pas à le consommer tous les jours (même si vous n'êtes pas du tout sportif!). Préférez-le d'office bio. Si son goût terreux vous fait grimacer, mélangez-le à du jus de carottes ou intégrez-le dans un smoothie aux fruits.

Plantigom®

Apaise LA GORGE



SANS
SUCRE

GOÛT
FRUITS
ROUGES

Gommes au plantain et au pélargonium

Grâce à la combinaison de ces 2 plantes, Plantigom® offre une solution optimale et complète pour apaiser rapidement la gorge.



Tilman®

www.tilman.be



Hygiène et confort du nez

Microdiffusion d'eau de mer
Solution isotonique



Stérimar est un dispositif médical à base d'eau de mer
riche en oligo-éléments et en sels minéraux.

Demandez conseil à votre pharmacien.





Le mot de votre **DYNA-pharmacien**

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

**Ne laissez aucune chance à la grippe,
faites-vous vacciner !**

La grippe n'est pas une simple maladie saisonnière, c'est un virus dont les suites potentielles peuvent s'avérer fatales. Ne laissez aucune chance à la grippe, faites-vous vacciner !

Pourquoi se faire vacciner ?

Chez la plupart des personnes en bonne santé, une semaine suffit pour se remettre de la grippe. Malheureusement, les choses ne se passent pas aussi bien dans quelque 10 % des cas. Des complications peuvent survenir, principalement au niveau des voies respiratoires. Une issue fatale n'est alors pas exclue, surtout chez les personnes âgées, plus vulnérables. Par ailleurs, la grippe peut aggraver une série de maladies existantes, comme le diabète. C'est pourquoi la vaccination est très importante, voire d'une importance vitale chez les personnes faisant partie d'un groupe à risque.

Qui sont les personnes à risque ?

Tout le monde peut attraper la grippe, mais certaines personnes possèdent une moindre résistance et courent le risque de développer des complications :

- toute personne âgée de plus de 6 mois et présentant un diabète ou d'autres problèmes de santé chroniques, de même que les personnes affaiblies par une autre maladie ou un traitement médical ;
- toute personne âgée de plus de 50 ans ;

- les femmes enceintes dans le deuxième ou troisième trimestre de leur grossesse au moment de la saison de la grippe ;
 - toute personne admise en centre de soins ou à l'hôpital ;
 - toute personne cohabitant avec les personnes à risque mentionnées ci-dessus ou en charge d'enfants de moins de 6 mois.
- toute personne active dans le secteur des soins de santé. Le vaccin ne coûte pas excessivement cher : Il est remboursé à presque 50 % pour les personnes à risque, voire à 100 % par certaines mutuelles.

Que fait le vaccin ?

Le vaccin vous protège de la grippe et de ses suites. La grippe est une maladie très contagieuse qui touche environ une personne sur dix chaque hiver. Si vous êtes vacciné(e), les chances de l'attraper sont fortement réduites. Mais si vous contractez tout de même la grippe, vous souffrirez moins de ses symptômes et vous risquerez moins de développer des complications. La composition du vaccin change chaque année, car le virus est à chaque fois différent. C'est pourquoi il est nécessaire de se faire vacciner année après année pour bénéficier d'une protection optimale.

Puisqu'il ne comprend aucune particule virale vivante, le vaccin ne vous rend pas malade. Néanmoins, votre corps produit des anticorps. Vous pouvez donc vous sentir légèrement incommodé(e) pendant quelque temps, mais pas vraiment malade. Il faut deux semaines à votre corps pour produire suffisamment d'anticorps afin de se protéger contre le virus de la grippe. Vous êtes donc un peu plus sensible à la maladie durant cette période. C'est pourquoi il est important de se faire vacciner suffisamment tôt. La meilleure période pour le faire se situe entre mi-octobre et mi-novembre.

Demandez conseil à votre pharmacien

Si vous hésitez à vous faire vacciner ou si vous avez des questions sur la grippe, demandez conseil. Votre pharmacien est idéalement placé pour vous assister : il gère votre dossier pharmaceutique et est toujours prêt à vous aider.

Source : <https://www.pharmacie.be>.



Hypertension

laissez retomber la pression !

Il y a, bien sûr, le traitement prescrit par le médecin, destiné à obtenir une tension inférieure à 14/9 cm de Hg. **Afin de doper son efficacité, il existe aussi d'autres bonnes habitudes à acquérir... et à conserver toute sa vie.**

La tension artérielle correspond à la pression régnant dans les artères lors, d'une part, de la contraction du cœur et pendant, d'autre part, la phase de relaxation cardiaque. Deux activités, donc deux chiffres exprimés en centimètres de mercure (ou parfois en millimètres). La contraction cardiaque est appelée systole; la tension systolique correspond au chiffre plus élevé. La phase de repos se nomme la diastole; la tension diastolique, c'est le chiffre le plus petit. L'hypertension est diagnostiquée, chez une personne au repos, quand la pression systolique est régulièrement supérieure à 14 centimètres de mercure et la pression diastolique supérieure à 9 centimètres de mercure (Hg), soit 14/9. Néanmoins, il n'existe pas de valeur seuil à partir de laquelle le risque augmente nettement.

Qui **est concerné ?**

Environ 10% des Belges sont diagnostiqués hypertendus, mais on estime que plus du double (22%) en souffre. Or, 30% des moins de 50 ans n'ont jamais ou très rarement mesuré leur tension artérielle. D'après les prévisions, 3 millions de Belges pourraient en souffrir en 2025.

Chacun devrait **la connaître**

Si on l'appelle « le tueur silencieux », c'est parce que les symptômes d'une tension trop élevée ne sont pas spécifiques: ce sont des bourdonnements d'oreilles, des vertiges, des maux de tête, des sensations d'oppression, etc. Des signes trop discrets ou trop vagues: voilà pourquoi l'hypertension demeure

la première cause de décès dans le monde alors qu'il existe des solutions simples et des médicaments valables pour y remédier. Ce trouble constitue un facteur de risque dans 60% des AVC (accident vasculaire cérébral) et dans 50% des infarctus du myocarde. Chaque année, environ 15 000 décès seraient causés par l'hypertension en Belgique, ce qui en fait la deuxième cause de mortalité après le tabagisme. Néanmoins, une hypertension reste d'autant plus lourde de conséquences lorsqu'elle est associée à d'autres paramètres: un excès de cholestérol ou de glycémie, un surpoids, du tabagisme, du stress, etc. Bref, tout le monde est concerné... et chacun devrait donc connaître les chiffres de sa tension! Demandez à votre médecin de la prendre régulièrement et au moins une fois par an après 40 ans.

9 moyens simples pour améliorer sa tension

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. Oubliez la salière



Selon la Ligue Cardiologique Belge, « Si l'apport en sel était réduit de moitié dans le monde, environ 2,5 millions de décès dus à un problème cardiaque pourraient être évités chaque année. » Nous consommons en moyenne 9 à 10 g/jour de sel alors que cette consommation ne devrait pas excéder 6 g/jour. Pour y parvenir; bannissez la salière dans la cuisine et surtout à table. Limitez tout ce qui contient du sel ajouté, tels les conserves et les plats cuisinés industriels et optez plutôt pour les produits frais ou surgelés non préparés. Si vous ne pouvez éviter les légumes en conserve, égouttez et rincez-les. Fuyez également les aliments contenant du sel « caché »: potages en sachets, sauces et bouillons en cube, toutes les charcuteries (y compris

C'est quoi l'effet blouse blanche ?

Un phénomène bien connu des scientifiques : dès que vous consultez votre praticien, votre tension artérielle est élevée, voire très élevée. Mais redevient parfaitement normale chez vous ou en fin de consultation, quand vous êtes plus relâché. Même si ce paramètre de tension en yoyo doit être surveillé à long terme, les médecins préconisent également une surveillance à domicile. Les tensiomètres domestiques, mesurant la tension au poignet ou au bras, sont certes calibrés moins finement que ceux du praticien mais favorisent un suivi tout à fait valable. Et fortement recommandé!

le jambon), fromages (les plus salés: roquefort, feta, édám, gouda, fromages fondus...), viandes et poissons fumés, etc. Ainsi, 100 g de saucisson sec présentent une teneur en sel de 5 à 6 g! Pour rehausser les saveurs des menus maison, préférez les épices (herbes de Provence, cumin, thym, etc.), mais méfiez-vous des mélanges (mix pour salade, pour poulet, pour couscous, etc.), de la moutarde et de la sauce soja, qui contiennent encore de belles quantités de sel. N'hésitez pas à décrypter les étiquettes pour connaître la quantité de sel contenue. Même si la majorité des fabricants mentionnent la teneur en sodium (Na) par 100 g d'aliment et non celle en sel ou chlorure de sodium (NaCl). Or, 1 g de sodium = 2,5 g de sel.

2. Virez les cendriers



Le tabagisme reste la bête noire des cardiologues car la nicotine augmente la pression artérielle et le travail cardiaque. Ne vous croyez pas à l'abri si vous ne touchez jamais à une cigarette mais que votre entourage fume à longueur de journée: le tabagisme passif augmente également le risque d'infarctus de 30 %.

► 3. Réconciliez-vous avec la balance

L'excès de poids (surpoids ou obésité) reste un facteur mineur, s'il est isolé. En revanche, accompagné d'autres entorses à l'hygiène de vie, il est une cause non négligeable d'hypertension. Bonne nouvelle : il ne faut pas spécialement s'alléger de dizaines de kilos pour réduire le risque. En effet, une perte de 10% de son poids de départ améliore déjà de nombreux paramètres, tels la tension, le cholestérol, etc.

4. Bougez



Pas le temps de faire du sport? Le simple fait de marcher tous les jours pendant au moins 30 minutes, soit d'effectuer 8000 à 10000 pas, améliore la circulation sanguine. Pour y parvenir, allez au travail à pied ou descendez du bus un arrêt plus tôt, troquez l'ascenseur contre l'escalier, garez votre voiture le plus loin possible... Outre vos baskets, chaussez vos écouteurs : les performances sont meilleures quand elles sont réalisées sur un fond musical.

5. Faites vœu de silence

Les nuisances sonores liées au travail sont soumises à des réglementations très strictes. Hélas!, pas celles qui restent propres aux loisirs. Et qui, pourtant, ne cessent d'augmenter : concert, écouteurs, circulation, etc. Or, même un bruit intermittent ou semblant supportable fait grimper la tension. Afin d'éviter l'overdose, portez des boules Quies ou bouchons en mousse, qui atténuent d'environ 20 dB l'intensité du son et filtrent les fréquences aiguës. Et offrez des temps de repos absolu à votre ouïe.

6. Passez au vert

Manger des fruits et des légumes trois fois par jour demeure suffisant pour réduire d'un tiers le risque de mortalité cardiovasculaire! Outre leurs fibres, certains végétaux sont particulièrement riches en

nutriments indispensables à la fonction cardiaque et à la diminution de la tension artérielle. Le magnésium est également un relaxant musculaire luttant contre le stress. On les retrouve dans les légumes secs (pois chiches, haricots blancs, lentilles...), les bananes, les pommes de terre, les épinards...

7. Pensez au blanc

Placez trois laitages maigres par jour au menu. En effet, un gramme de calcium quotidien aiderait à maintenir les parois artérielles souples. L'ennui, c'est que les fromages sont souvent riches en graisses animales, déconseillées en cas de surpoids et d'hypercholestérolémie. La parade? Les laits d'oléagineux (amande, noisette, etc.), naturellement riches en calcium, ou les laits de soja et/ou de riz enrichis en ce nutriment. Mais également les eaux riches en calcium, histoire de faire le plein pour 0 calorie.

8. Relaxez-vous

La contemplation d'un aquarium rempli de poissons pacifiques diminue progressivement la pression sanguine et le rythme cardiaque. Des constatations mises en évidence par Aaron Katcher, un professeur américain, auprès de personnes normo-tendues et hypertendues. Même si le stress n'est pas à l'origine de l'hypertension, il aggrave toujours la situation. Vingt minutes de relaxation par jour améliorent nettement cette mesure. Ne reste plus qu'à choisir entre le yoga, la sophrologie, l'hypnose...

9. Avec modération

A partir de 3 verres par jour pour les femmes et de 3 à 5 verres pour les hommes, le risque d'hypertension est doublé.

Sources des chiffres et sites

où trouver des informations scientifiques :

Ligue Cardiologique Belge, <http://liguecardiologique.be>,

Comité Belge de lutte contre l'hypertension,

pressionarterielle.be



INULAC



ENZYMES, PRÉ- ET PROBIOTIQUES

INDISPENSABLE POUR VOTRE DIGESTION

Trop?

Trop gras?

Trop vite?

Trop copieux?



CNK: 1726942

ACTION QUADRUPLE:

- ✓ évite les ballonnements
- ✓ digestion douce
- ✓ rétablit la flore intestinale
- ✓ transit régulier



J-ixx
INTENSE

bouger librement
muscles & articulations



www.ixx.be



Les bienfaits de la mélatonine

pendant la ménopause

En général, la ménopause est une période difficile pour les femmes. Outre les fameuses bouffées de chaleur, elles subissent également des sautes d'humeur, une prise de poids et des troubles du sommeil. **Mais ce problème n'est pas irrémédiable !**

Des recherches ont démontré qu'une quantité suffisante d'une substance spécifique, la mélatonine, peut non seulement favoriser le sommeil, mais aussi stimuler la combustion des graisses. Elle permet donc de prévenir la prise de poids chez les femmes pendant la ménopause. Une découverte prometteuse.

L'hormone du sommeil !

La mélatonine régule notre rythme circadien et endort naturellement notre corps. Quand arrive le soir, cette substance est fabriquée par le corps au niveau de la glande pinéale dans le cerveau. Au fur et à mesure que nous prenons de l'âge, la sécrétion naturelle de mélatonine diminue. Pendant la ménopause, sa production naturelle est encore plus freinée par la décroissance des hormones sexuelles féminines. De fait, la diminution de la présence d'œstrogènes a pour effet une sécrétion réduite de mélatonine, et ce déficit provoque un sommeil difficile et de mauvaise qualité. Les troubles du sommeil pendant la ménopause sont fréquents.

Ménopause et prise de poids

Le déficit d'œstrogènes est lui aussi considéré comme une cause importante de la prise de poids lors de la ménopause. Il accentue fortement les envies de grignoter et la sensation de faim. Cependant, des études montrent qu'une sérieuse baisse de production de mélatonine risque d'avoir un impact encore plus important sur le poids. Elle peut provoquer une sensation de faim à des heures inhabituelles.

D'après les chercheurs, la mélatonine en suffisance stimule la production de graisses brunes, qui sont en mesure de transformer les calories en chaleur. Le corps peut ainsi brûler plus de graisses. En cas de dérèglement hormonal, il est donc recommandé de maintenir son niveau de mélatonine. Comment ? Elle se prend très bien sous la forme de comprimé sublingual. Avant d'aller dormir, laissez fondre le comprimé lentement sous la langue. Vous disposerez ainsi en 20 minutes de suffisamment de mélatonine, juste au bon moment !

L'importance d'une bonne *flore intestinale*



Un ventre plat commence par une bonne flore intestinale.

Un voyage à l'étranger, le stress, l'alimentation industrielle ou les antibiotiques peuvent bouleverser le confort intestinal.

Des troubles digestifs peuvent causer un déséquilibre dans l'intestin, nommé aussi dysbiose. Dans ce cas, des microbes délétères comme les parasites ou les champignons prennent le dessus. Cela peut provoquer des malaises tels que la diarrhée, la constipation, les crampes intestinales, l'acné... Une dysbiose peut être causée par le stress chronique, une mauvaise alimentation riche en graisses saturées et pauvre en fibres ou par des antibiotiques. Une déficience en bactéries intestinales bénéfiques entraîne une putréfaction dans le colon au lieu d'une fermentation normale.

En cas de dysbiose, les intestins s'acidifient et le corps tente de rétablir l'équilibre acide-base. Les acides peuvent remonter et causer des brûlures d'estomac. Ou une infection peut se développer et empêcher une bonne digestion.

Fibres

Les fibres comme le FOS et l'inuline sont essentielles pour les bactéries intestinales. Elles sont transformées en acide butyrique par les bactéries, qui est une source

d'énergie importante et inhibe les infections intestinales. En outre, les fibres diminuent le pH dans les intestins, ce qui permet à la flore intestinale de mieux se développer. Le transit intestinal s'améliore et les toxines sont éliminées plus rapidement par l'organisme.

Complément

Pour soutenir le système gastro-intestinal dans sa totalité, il faut un apport de prébiotiques (inuline et fructo-oligosaccharides) et de probiotiques (bactéries intestinales bénéfiques). Les enzymes (papaye, ananas, malt) facilitent la digestion après un repas copieux, trop rapide ou trop gras et elles brûlent l'excès de graisse. Une bonne flore intestinale produit des vitamines et augmente la résistance naturelle. L'intestin est responsable pour 70 % de notre immunité et joue un rôle important dans la prévention d'allergies. Une diminution significative d'eczéma a été constatée chez des bébés dont les mères prenaient des probiotiques pendant le dernier trimestre de la grossesse et/ou pendant l'allaitement (Cuellar-Garcia 2015). On a aussi observé moins d'allergies alimentaires.

La dermatite atopique chez l'enfant

La dermatite atopique ou eczéma atopique

concerne 1 enfant sur 5 et parfois dès le plus jeune âge !

Facile à identifier, elle se manifeste par une extrême sécheresse de la peau et alterne entre poussée d'eczéma et période d'accalmie. Résultat, votre bébé a souvent la peau qui le démange et a très envie de se gratter. Alors, comment faire pour le soulager ?

Comment soigner l'eczéma atopique ?

Réponse du Dr Wolkenstein, dermatologue : « Le traitement de l'eczéma atopique du nourrisson et de l'enfant comporte donc toujours deux phases :

- Le traitement d'entretien : en permanence, on recommande d'appliquer un émollient 1 fois/jour (ou plus si nécessaire, le matin ou le soir, après le bain, sur l'ensemble du corps, y compris sur les zones non irritées).
- Le traitement des poussées d'eczéma se fait pendant toute la durée des poussées, jusqu'à disparition : on applique 1 fois/jour une crème democorticoïde directement sur les plaques rouges, et on n'arrête qu'après disparition de la poussée. Ce traitement est à reprendre à chaque poussée. Il est utile de comptabiliser le nombre de tubes utilisés. Il faut simultanément continuer à appliquer l'émollient, toujours une fois par jour, sur l'ensemble du corps. »

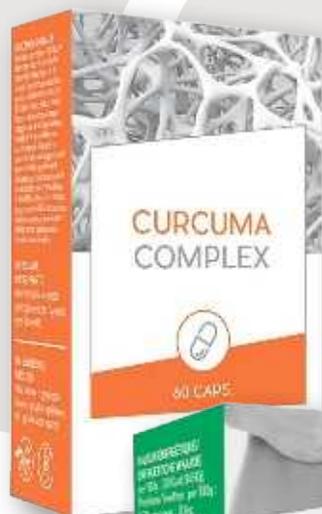
Et pendant la nuit ?

Le Dr Jean-Marc Chavigny, allergo-dermatologue, ajoute : « Quasi tous les enfants souffrant de dermatite atopique dorment mal, ils peuvent se réveiller 10 à 12 fois dans une nuit à cause des démangeaisons et des douleurs. En dehors du traitement de la dermatite atopique qui ne pourra qu'améliorer l'état de la peau de l'enfant et donc son sommeil, on peut donner un antalgique (du paracétamol) pour limiter cette douleur. »



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.



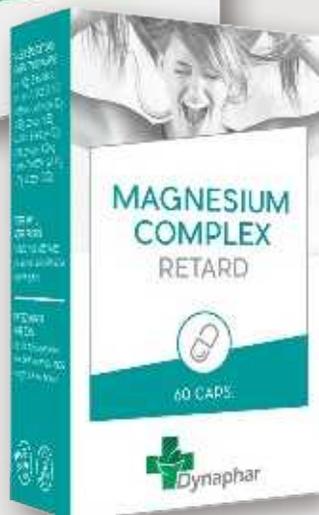
Curcuma
Complex,
15,50 € *



Digest,
9,90 € *



Probioflora,
13,70 € *



Magnesium Complex,
15,90 € *

*prix conseillés

de notre **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



**SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS**

T'as d'beaux yeux, tu sais ! et des bons !

A partir de 50 ans, presbytie, cataracte, DMLA et glaucome nous jouent des tours **et on voit les troubles de la vision d'un tout autre œil !**

Les pathologies de l'œil sont nombreuses! A titre d'info, le service ophtalmologique est l'un des plus gros des Cliniques Saint-Luc de Bruxelles. On y vient pour soigner un strabisme ou une tumeur oculaire, mais aussi et surtout pour des problèmes liés à l'œil vieillissant: presbytie, cataracte, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et glaucome.

MAIS POURQUOI DIABLE LA VUE BAISSÉ-T-ELLE AVEC L'ÂGE?

Parce que si nous vieillissons, le cristallin de l'œil aussi! Vers 45 ans, il va perdre son élasticité, or c'est l'accommodation du cristallin – il fonctionne comme l'objectif d'un appareil photo –, qui permet de focaliser une image sur la rétine et d'en assurer la netteté. Vous n'arrivez plus à lire les petits caractères de votre journal quotidien ou le menu au restaurant? Votre roman devient flou à distance habituelle de lecture? Vous devenez presbyte! Soyez rassurés, la presbytie n'est pas une maladie mais un processus de vieillissement naturel et inéluctable du cristallin. Qui plus est,

la presbytie n'est pas soumoïse: la distance de lecture normale est de 30 cm, mais dès 45 ans, la distance s'agrandit, nous obligeant à tendre les bras pour lire! Voilà, vous venez de diagnostiquer le problème, qui va d'ailleurs se stabiliser vers 60 ans.

COMMENT CORRIGER LA PRESBYTIE ?

En portant des lunettes de lecture (notamment des verres progressifs pour voir de façon nette de près jusqu'à l'infini!), en ayant recours à une opération laser ou en remplaçant le cristallin vieillissant par un implant multifocal.

LES MALADIES DE L'ŒIL VIEILLISSANT

Nous y voilà! Car contrairement à la presbytie, la cataracte, la DMLA et le glaucome sont bel et bien des maladies de l'œil qui vieillit.

La cataracte est une opacification progressive du cristallin. Si vous avez l'impression de voir flou ou décoloré, c'est la cataracte! Bonne nouvelle, elle est réversible, même à 50 ans! Le chirurgien remplace le cristallin abîmé par un implant artificiel. Cette opération dure entre 15 et 30 minutes, se fait en ambulatoire, sous anesthésie locale. C'est l'intervention la plus pratiquée en Belgique, elle a néanmoins un coût qui est le plus souvent fonction du choix de l'hôpital: privilégiez donc autant que faire se peut un ophtalmologue conventionné!

Une tache noire au centre de votre champ de vision? Et si c'était la **DMLA**, comprenez: la dégénérescence maculaire liée à l'âge, autrement dit la destruction des cellules visuelles dans la région centrale de la rétine. Que faire? La DMLA ne se guérit pas mais des traitements peuvent ralentir son évolution. En revanche, le tabagisme l'aggrave – vous voilà prévenus!

Le glaucome est quant à lui une maladie à ne pas perdre de vue, car, en détruisant lentement les fibres du nerf optique, il peut conduire à la perte définitive de la vision! La Belgian Glaucoma Society met en garde: « La gravité de la maladie tient à son caractère insidieux, sournois et pendant longtemps silencieux: hormis l'éventualité du glaucome aigu, le glaucome n'est pas douloureux, la vision n'est pas voilée... » Or les pertes liées au glaucome sont irréversibles! Seul un dépistage périodique chez l'ophtalmologue peut vous aider à préserver votre vision car gouttes, traitement chirurgical ou laser peuvent ralentir la tragique évolution du glaucome.



Mieux vaut prévenir !

La presbytie n'est pas une maladie mais un processus de vieillissement naturel du cristallin. Méfiez-vous par contre des vraies maladies liées au vieillissement de la vue: la cataracte (qui se soigne), la DLMA (dont on peut ralentir l'évolution) et surtout le glaucome qui peut mener à la cécité totale s'il n'est pas détecté à temps!

Pour y voir plus clair sur l'état de vos yeux, une visite de routine chez un ophtalmologue tous les deux ans s'impose dès 50 ans.

Arrêtez de fumer :

le tabagisme favorise la cataracte et la DMLA.

Portez des lunettes de soleil en été :

une exposition fréquente aux UV est un facteur de risque d'affections des yeux sur le long terme.

Méfiez-vous de la lumière bleue :

limitez votre exposition aux écrans TV et d'ordinateur, gardez 50 cm entre l'écran et vos yeux et portez des lunettes anti-lumière bleue!

Faites le plein de nutriments qui sont bons pour les yeux:

vitamines C, E et A, zinc, bêta-carotène, etc.



Les beaux jours de l'été ont définitivement laissé la place à une météo hivernale dont les écarts de température importants provoquent maux de gorge et rhumes désagréables.

Selon sa localisation, le mal de gorge se nomme différemment : pharyngite, laryngite ou encore amygdalite.

Soigner les maux *de gorge au naturel*

Mais comment remédier naturellement à cet inconvénient ?

Les plantes, par leurs multiples composants, offrent diverses propriétés permettant de soulager les maux de gorge.

LE PLANTAIN

Cette plante contient des principes actifs utiles à la résolution des maux de gorge. Les autorités européennes lui reconnaissent des propriétés adoucissantes et apaisantes permettant de traiter les irritations buccales. L'efficacité du plantain est attribuée à sa teneur en mucilages. Cette substance adoucit et calme les muqueuses des voies respiratoires en raison de ses qualités émollientes. Mais ce n'est pas tout ! Le plantain est également anti-inflammatoire, antiviral et antibactérien.

Il permet donc de réduire l'infection. De plus, il présente également des propriétés immunostimulantes et il peut réduire la toux. Toutes ces propriétés en

font une plante de choix dans la résolution des maux de gorge. De nombreuses études documentent et appuient son excellente efficacité dans la prise en charge des maux de gorge.

LE PELARGONIUM

Il possède des propriétés antibactériennes en inhibant la fixation des bactéries aux muqueuses respiratoires. De plus, le pelargonium sidoides permet d'évacuer les bactéries en facilitant leur expulsion au niveau des voies respiratoires.

En outre, le pelargonium présente une activité antivirale en activant les mécanismes de défense de l'organisme permettant de réduire la durée des symptômes. De nombreuses publications scientifiques appuient ces diverses propriétés.

Le pelargonium et le plantain peuvent se présenter sous diverses formes : gommages à sucer, sirop, infusions... Chacune de ces formes présente un dosage différent et répond aux préférences de chacun.

mustela®

PEAU À TENDANCE
ATOPIQUE

Je veux mieux dormir

INNOVATION STELATOPIA®
LE 1^{ER} SOUS-PYJAMA
POUR PEAU À
TENDANCE ATOPIQUE

Efficacité anti-grattage¹
Sommeil amélioré dès 7 jours²

Coutures extérieures

Fibres 100% coton

OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TESTED
STANDARD 100
11-07253 Shirley
TEXT. SYSTEME CARE
www.oeko-tex.com/standard100



1. Étude clinique, évaluation expérimentale auprès de 58 sujets bébé-enfants à peau à tendance atopique pendant 28 jours

2. Étude consommateurs en partenariat avec l'Association Française de l'Éczéma, résultats à 7 jours sur 32 bébé-enfants

✓ DÈS LA NAISSANCE
TESTÉ DERMATOLOGIQUEMENT

SAVOIR-FAIRE
FRANÇAIS

✓ CHARTE SÉCURITÉ
INGRÉDIENTS

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES



80 % des jeunes en carence de vitamine D

La vitamine D connaît de multiples avantages : elle assure le bon fonctionnement des muscles, elle est nécessaire pour garantir une bonne immunité et elle aide à renforcer les os. **De plus, elle a un effet positif sur le développement mental.**

La lumière du soleil et les aliments gras nous apportent cette vitamine D, mais tout le monde est en carence dès l'automne ! En effet, une étude a examiné 50 jeunes entre 13 et 14 ans. Leurs taux sanguins au début de l'expérience ont démontré un déficit évident pour la vitamine D. Ceci a surtout lieu à partir de l'automne quand le soleil ne brille plus assez.

Développement du cerveau et comportement

Au préalable, une relation entre la vitamine D et le développement du cerveau chez les adolescents avait été démontrée. Cela a de nouveau été testé. De fin janvier à avril, les participants ont pris quotidiennement un complément alimentaire. Un groupe a reçu durant trois mois de la vitamine D3 dissoute dans de l'huile d'olive, tandis que l'autre groupe n'a eu qu'un placebo (à l'huile d'olive). Les deux groupes ont été chargés d'effectuer des tâches cognitives liées à la planification et à la résolution de problèmes.

Ceux qui ont pris chaque jour le complément faisaient chaque fois mieux et une augmentation de 40 % a été notée dans leurs taux en vitamine D. Contrairement aux prises de sang avant les tests, ce groupe se situait bien au-delà du dosage minimal en vitamine D recommandé. Ceci démontre une bonne absorption de la vitamine D du complément utilisé. Cependant, le groupe placebo a commis différentes erreurs et leurs taux de vitamine D sont restés trop bas.



Le complément a fait ses preuves !

Les chercheurs ont donc constaté qu'une carence en vitamine D peut être complétée en prenant un complément à base d'huile.

Grâce aux meilleures valeurs en vitamine D, les performances des jeunes se sont considérablement améliorées en matière de planification et de réflexion logique. Un lien a été clairement démontré entre les valeurs de la vitamine D et le développement cognitif chez les jeunes.



Les avantages de ce type de solution ?

- ✓ Effet décongestionnant par osmose
- ✓ Décongestionner rapidement la muqueuse nasale
- ✓ Prévient la contamination de la grippe
- ✓ Restaure l'hydratation du nez sec et irrité
- ✓ Aide à se moucher
- ✓ N'irrite pas la muqueuse nasale

Nez bouché, *au secours !*

Un nez bouché est en général dû à un rhume. Ceci est très ennuyeux étant donné que cela perturbe le sommeil et le quotidien.

On veut donc s'en débarrasser au plus vite.

Un nez bouché ne nécessite en principe pas de traitement médicamenteux. Dans la pratique, nous avons tous tendance à nous ruer sur des gouttes ou des sprays nasaux afin de limiter au plus vite les désagréments.

Pourtant, il est conseillé de commencer le traitement avec un sérum physiologique.

Dans le cas d'un nez bouché, une solution hypertonique devrait déjà résoudre le problème. Ce type de solution décongestionne et libère la muqueuse nasale chez l'adulte. Une solution hypertonique se caractérise par une concentration en sel plus élevée que les cellules de notre corps. Par un effet d'osmose, l'eau se déplace de l'environnement le plus faiblement concentré en sel (la muqueuse nasale) vers l'environnement le plus concentré en sel. Ce mécanisme permet d'extraire le surplus d'eau de la muqueuse nasale et décongestionne ainsi le nez.

La prochaine fois que vous avez le nez bouché, pensez donc à cette solution 100 % naturelle avant de vous ruer sur vos médicaments habituels. C'est une alternative efficace, sûre et sans aucun effet secondaire.

Devenez une reine des neiges !

Enfin, les frimas débarquent avec leurs petits plaisirs : le thé chaud au coin du feu, le ski... Mais aussi la peau en papier émeri et les lèvres crevassées ! **Voici les bons moyens de lutter contre les températures glagla et d'accueillir l'hiver en beauté.**

Au secours, **ma peau tiraille !**

QUELS SOUCIS ?

A cause du froid, la circulation sanguine est perturbée et la peau, en manque d'éléments nutritifs, demeure l'une des premières à en souffrir. Du coup, elle devient plus sèche et plus rugueuse. Qui plus est, les différences de température entre l'extérieur et l'intérieur entraînent rougeurs et irritations chez les plus sensibles. Et si vous partez skier, vous risquez en plus des brûlures...

VOTRE OFFENSIVE ANTI-HIVER

* Une simple crème hydratante n'est pas suffisante s'il fait vraiment froid ou si vous skiez. Préférez une crème nourrissante plus riche qui vous protège de manière nettement plus efficace.

* Si vous avez tendance à présenter souvent des boutons, il existe des cosmétiques non comédogènes fournissant malgré tout une hydratation valable. Sans cette précaution, une éventuelle acné risque de s'aggraver.

* Démaquillez-vous scrupuleusement avec un lait ou une huile. Oubliez le savon qui dessèche plus encore la peau.

* Si vous skiez, utilisez d'office des produits pourvus de filtres UV haute protection. En altitude, le rayonnement solaire se réverbère davantage sur la neige et augmente le danger de brûlures.

* Lavez votre visage à l'eau tiède. Si l'eau brûlante apporte de délicieuses sensations quand le thermomètre dégingole, elle rend également la peau moins souple.

Mon corps, **c'est du papier de verre !**

QUELS SOUCIS ?

La peau ressemble à des écailles de croco et vos jambes peuvent concurrencer le papier de verre. En effet, les vêtements chauds, souvent en tissus synthétiques, rendent l'épiderme plus sec et plus sensible. Et comme l'atmosphère est aussi sèche à l'intérieur qu'à l'extérieur, la situation s'aggrave encore.



VOTRE OFFENSIVE ANTI-HIVER

- ❄ Utilisez un gommage doux qui laisse progressivement les jambes satinées et souples.
- ❄ Remplacez le bain ou le gel moussant par une huile nettoyante, qui déshydrate moins la peau et la soigne. Mais attention aux glissades!
- ❄ En hiver, un lait de corps bien hydratant devient un luxe indispensable.

Un plumeau **sur la tête**

QUELS SOUCIS?

En hiver, les cheveux souffrent aussi: plus secs, plus électriques... Et comme vous ne pouvez pas garder constamment le bonnet sur la tête, mieux vaut prévoir un bon traitement.

VOTRE OFFENSIVE ANTI-HIVER

- ❄ Les remèdes anti-sécheresse, ce sont des shampooings extra-nourissants, des après-shampooings et des masques hydratants. Ils veillent à rétablir un taux d'humidité correct.

A la recherche

de mains toutes douces

QUELS SOUCIS?

Entre les températures polaires et les nombreux lavages, les mains s'abîment vite. Plus grave: vous risquez des engelures aux mains et aux pieds.

VOTRE OFFENSIVE ANTI-HIVER

- ❄ Portez des gants le plus souvent possible et, avant de les enfiler, appliquez une mince couche de crème.
- ❄ Le soir, posez une dose de crème plus généreuse pour réhydrater l'épiderme.
- ❄ Prévenez les engelures des mains et des pieds en

Petites peaux sur les lèvres ?

QUELS SOUCIS?

Les lèvres déshydratées présentent des petites peaux, très douloureuses quand elles s'arrachent. Et si peu esthétiques! N'oubliez pas de les protéger des rayons UV car ce sont des zones très sensibles.

VOTRE OFFENSIVE ANTI-HIVER

- ❄ Première étape: ne mordillez surtout pas les petites peaux! Sinon, vous allez vous retrouver avec des crevasses douloureuses et difficiles à guérir en hiver. Pour les éliminer, utilisez un gommage doux pour le visage.
- ❄ Lubrifiez, lubrifiez, lubrifiez! Comme les lèvres ne disposent pas de glandes sudoripares et peu de glandes sébacées, elles réclament de vrais soins afin de ne pas se déshydrater. Employez un baume en couche épaisse et ce, très régulièrement. Ainsi, les lèvres resteront souples et saines.
- ❄ Même la bouche a droit à un masque de nuit. Appliquez une bonne dose de baume et laissez agir pendant que vous dormez. Le lendemain matin, vous voilà avec un superbe sourire...
- ❄ Évitez certains rouges à lèvres qui aggravent la situation. Tels les « longues tenues ». Trop accro à leurs belles couleurs? Posez alors un baume au-dessus du rouge ou optez pour un gloss, à la texture plus grasse.
- ❄ Au ski, protégez et soignez vos lèvres avec un stick à filtre UV élevé. Une inflammation ou une brûlure de la bouche est très inconfortable et engendre d'importantes douleurs.

les habillant chaudement, tout en veillant à ce que les chaussures et les gants ne soient pas trop serrés. Pratiquez la douche écossaise (eau chaude et eau froide en alternance) afin de doper la circulation sanguine.

- ❄ Ne faites plus aucune vaisselle sans gants en caoutchouc. C'est peu élégant mais souverain pour les mains car l'eau et le savon sont particulièrement agressifs.

Eucerin®



EXPERT DE LA
PEAU SÈCHE À TRÈS SÈCHE

Rendez-vous sur eucerin.be | [f Eucerin Belgium](#)

Disponible exclusivement en pharmacie et parapharmacie



Boswellia

la star montante !

Les anti-inflammatoires et analgésiques naturels pour le traitement et le soutien des articulations douloureuses suscitent un intérêt croissant.

Outre leur effet analgésique et anti-inflammatoire, il est également essentiel que les substances actives naturelles aient un effet neutre, voire bénéfique, sur le cartilage.

Pendant plusieurs décennies, les AASAL (ou antiarthrosiques symptomatiques d'action lente), comme la glucosamine et la chondroïtine, étaient populaires en raison de leur effet de soutien sur le cartilage. Les limites de ces substances actives naturelles sont l'action remarquablement lente et le faible effet anti-inflammatoire.

Outre ces substances corporelles, un certain nombre d'extraits de plantes spécifiques semblent avoir un effet bénéfique sur les articulations, tout en « respectant » le cartilage. Elles sont relativement bien tolérées et agissent plus rapidement.

Aujourd'hui, les extraits de curcuma, Boswellia et gingembre sont populaires dans le monde entier. Le curcuma a été bien étudié dans le cadre de plusieurs études et de diverses indications, mais la star montante est l'oléorésine de Boswellia serrata, l'arbre à encens tropical, originaire d'Asie du Sud et du Moyen-Orient. La résine parfumée de Boswellia, également appelée « olibanu », provient de l'écorce du tronc de l'arbre.

LA BONNE COMBINAISON

Il y a une tendance claire vers des combinaisons de curcuma et de Boswellia. La substance de loin la plus active de Boswellia serrata est l'AKBA, d'où l'importance de concentrer cet acide boswellique spécifique très actif et de le doser suffisamment fort.

Il n'existe aucune étude clinique chez l'homme comparant le curcuma avec Boswellia (ou AKBA), mais l'ajout de Boswellia (ou AKBA) au curcuma indique dans plusieurs études un effet significativement meilleur. Deux avantages supplémentaires, spécifiques de la substance naturelle AKBA, sont son action très rapide et le soutien résolulement bénéfique du cartilage.

Dans le cadre de plusieurs études récentes, l'AKBA s'est avéré avoir des effets bénéfiques pour diverses affections. Ainsi, Boswellia serrata (ou AKBA) soutient et apaise également la fonction intestinale. Une caractéristique très importante est l'absorption généralement mauvaise de l'AKBA. Afin d'améliorer cette absorption, il est absolument nécessaire de prendre le produit pendant le repas. Dans certains suppléments alimentaires, des substances naturelles, comme le galactomannane de fenugrec ou les tumérones du curcuma, sont ajoutées en vue d'augmenter l'absorption de l'AKBA.



Quelles sont les causes de la sécheresse cutanée ?

La sécheresse de la peau est causée par des facteurs externes et internes. Une personne peut être affectée par l'un ou plusieurs de ces facteurs. La gravité de la sécheresse cutanée dépend du nombre de causes associées. Comprendre quels facteurs influent sur la sécheresse cutanée aide à prévenir et traiter la peau sèche.

Facteurs externes

- Les conditions climatiques difficiles (air chaud, froid et sec), les variations saisonnières et les rayons ultraviolets (UV) peuvent accélérer le vieillissement cutané. De plus, la peau a tendance à devenir plus sèche en vieillissant.
- Les lavages fréquents ainsi que les douches et les bains longs et chauds éliminent les lipides qui forment la barrière cutanée. Les soins de la peau quotidiens inadaptés peuvent supprimer les lipides naturellement présents dans la peau.
- La sécheresse cutanée est un effet secondaire reconnu de certains médicaments et traitements médicaux tels que la radiothérapie, la dialyse ou la chimiothérapie.

Mieux comprendre *la peau sèche*

La peau est l'un de nos organes les plus importants car elle nous protège de notre environnement, définit notre apparence et nous donne le sens du toucher. **Cependant, lorsqu'elle se dessèche, elle peut devenir rugueuse et tirailler, voire se gercer ou démanger.**

Facteurs internes

- Certaines personnes héritent de prédispositions génétiques qui les rendent plus susceptibles de développer une sécheresse cutanée. Dans des conditions similaires, des individus différents auront un type de peau différent. Les personnes à la peau claire semblent plus sujettes à la sécheresse cutanée que celles à la peau plus foncée. Les maladies telles que la dermatite atopique, le psoriasis, le diabète et l'ichtyose peuvent être liées à des facteurs génétiques.
- Les changements hormonaux, comme la grossesse ou la ménopause, peuvent être à l'origine d'une sécheresse cutanée.
- Avec l'âge, la peau perd sa capacité à transpirer et à produire des lipides car les fonctions des glandes sébacées et sudorales se réduisent.
- Une carence en nutriments, en acides gras insaturés et en vitamines peut contribuer à la sécheresse cutanée.

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

La phytothérapie des médicaments naturels



Le rhizome de curcuma est aussi utilisé en phytothérapie, car il contribue à maintenir la flexibilité et le confort articulaire. **Mais attention, le curcuma seul n'est que peu absorbé par le système digestif. Explications.**

Pour optimiser son absorption, il est nécessaire de le combiner avec le poivre noir, qui renferme de la pipérine, une molécule qui favorise l'absorption du curcuma par l'organisme.

Les plantes médicinales contiennent des milliers de constituants, tous potentiellement actifs. Pour obtenir des poudres de plantes qui contiennent une quantité optimale de constituants, il faut conserver et protéger ces constituants tout au long de la chaîne de fabrication. Le cryobroyage est un procédé de haute performance permettant de préserver l'ensemble des constituants et leur action synergique.

Ce procédé évite le recours à l'extraction par solvant chimique et permet pour une plante donnée d'obtenir un produit à forte concentration en principes actifs tout en préservant l'ensemble des substances naturelles de cette dernière qui pourront agir en synergie pour assurer une activité optimale. Il faut savoir que dans le cadre d'un broyage ordinaire, l'élé-

vation de la température peut dégrader voire détruire les molécules les plus fragiles. En revanche, le cryobroyage respecte les composants de la plante à tous les stades de la fabrication. En effet, l'azote protège également la plante du contact avec l'air et, de ce fait, d'une quelconque dégradation par oxydation.

En résumé, le cryobroyage respecte l'intégrité de la plante et garantit la présence de tous ses constituants. Grâce à l'obtention d'une poudre particulièrement fine, les constituants de la plante sont libérés plus rapidement, ce qui favorise leur assimilation.

Une plante est composée de plusieurs centaines de constituants différents qui ont chacun un rôle à jouer. Les connaissances scientifiques actuelles apportent les preuves que pris ensemble les constituants de la plante sont plus efficaces que s'ils étaient pris séparément. Ce mode d'action spécifique, qui fait intervenir plusieurs constituants de la plante simultanément, est appelé la synergie d'action.

Momentum

Have fun together!

OFFRE SPÉCIALE !
15 mois au lieu de 12.
Compléter le code
Dynaphar lors de votre
inscription sur
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
privilegiés...
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

*Prix conseillés



Le stick à lèvres nourrissant de Dynaphar qui soigne, hydrate et protège.

- 95 % d'ingrédients naturels.
- avantages : léger parfum de noix de coco, convient à toute la famille, résiste bien à la chaleur.
- testé dermatologiquement.
- Made in France.



€
3,95
par pièce



€
5,45
par pièce

La crème mains Dynaphar :

- hydrate, répare et protège.
- enrichie en karité.
- formule hypoallergénique.

OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES
DU STOCK DISPONIBLE
DU 1^{ER} AU 31 DÉCEMBRE

Probiotical® D contient 18 milliards de bactéries vivantes et aussi de la vitamine D3 qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Ne contient pas de lactose.

33,40 €
au lieu de 47,70 €



90 gélules

11,45 €
au lieu de 16,36 €



20 gélules

OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES DU STOCK DISPONIBLE DU 1^{ER} AU 30 NOVEMBRE

J-ixX
INTENSE

Formule puissante pour le soutien de la fonction articulaire, des muscles et du cartilage.

16,80 €
au lieu de 24 €



30 comprimés

29,40 €
au lieu de 42 €



60 comprimés

OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES DU STOCK DISPONIBLE DU 1^{ER} AU 30 NOVEMBRE

CONCOURS

DU 18 NOVEMBRE JUSQU'AU
20 DÉCEMBRE 2019



CÉLÉBRONS
L'HIVER

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 20 DÉCEMBRE 2019.**

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



QUESTION 1 :

VRAI OU FAUX : DES TROUBLES DIGESTIFS PEUVENT CAUSER UN DÉSÉQUILIBRE DANS L'INTESTIN ?

QUESTION 2 :

VRAI OU FAUX : ON NE PEUT PAS TRAITER UN NEZ BOUCHÉ AVEC UNE SOLUTION 100% NATURELLE ?

QUESTION 3 :

VRAI OU FAUX : LA PRESBYTIE EST UNE MALADIE ?

QUESTION SUBSIDIAIRE :

COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 39 POUR RÉPONDERE 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 !

18 Nov - 20 Déc 2019

Fatigué de compter les moutons ?



Bio-Melatonine Complex

- absorption maximale de la substance active
- pas d'accoutumance, ni de dépendance
- action naturelle



A prendre juste avant le coucher et laissez fondre lentement sous la langue.

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé
www.pharmanord.be/fr

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quizz-m3 et tentez votre chance.

Offre valable jusque 12/2019.

D-Pearls - La vitamine soleil

Vous prenez aussi de la vitamine D?

Prenez dès maintenant aussi de la vitamine D!
Testé scientifiquement

120+40 capsules

**D-Pearls
- La nouvelle
référence en
vitamine D**

8 personnes sur 10 ont trop peu de vitamine D

D-Pearls a une absorption bien documentée

- Os et dents
- Fonction musculaire
- Immunité



Pharma Nord

- Vitamine D₃ naturelle, liposoluble dissoute dans une huile végétale
- Facile à avaler ou à mâcher
- 1 petite mini-perle ou 5 gouttes par jour

OFFRE EXCLUSIVE
D-Pearls 1520 120+40 gratis
(jusqu'à épuisement du stock)

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé
www.pharmanord.be/fr

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quiz-d4 et tentez votre chance. Offre valable jusqu'au 12/2019.