

Emportez-moi



# Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

Retrouver  
**le sommeil**

Notre fiche santé :  
**A comme Alopecie**



**BEAUTÉ**

**Le débat  
des déos**

**CONCOURS**

Cadeaux à  
remporter sur  
notre page

**facebook**



**Un brin de détox  
pour fêter le  
printemps**

**SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS**

**Le cœur  
dans le viseur**

SOYEZ PRÊTS POUR LES MAUX D'HIVER!

# DEFENSUP<sup>↑</sup> sirop

AVEC UNE CONCENTRATION ÉLEVÉE DE  $\beta$ -GLUCANES DE LEVURE DE BIÈRE

## RÉSISTANCE OPTIMALE!

- ⬡ **propolis**  
extrait de propolis concentré liquide
- ⬡ **echinacea**  
soutient la résistance naturelle
- ⬡ **sureau**  
soutient les voies respiratoires et une bonne résistance
- ⬡ **vitamine C & zinc**  
contribuent à une fonction immunitaire normale
- ⬡ **levure de bière concentré en  $\beta$ -1,3 / 1,6-glucane**



SoriaBél

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

## Dyna'Mag

NUMÉRO 40 – PRINTEMPS 2020

ÉDITO

<b>DYNA-NEWS</b>	4-5
<b>LE MOT DU PHARMACIEN</b>	6
<b>DOSSIERS</b>	
Un brin de détox pour fêter le printemps	10-12
Le cœur dans le viseur	20-21
<b>DYNA-FICHE</b> A comme Alopécie	19
<b>DYNA-BEAUTÉ</b> Le débat des déos	24-25
<b>SOLUTION SANTÉ</b>	
Douleurs articulaires et musculaires ? Pensez au curcuma !	7
En manque de tonus ?	9
Indispensable magnésium	14
Pour des beaux ongles en été, traitez-les maintenant	15
Des plantes pour éliminer !	23
Augmentez votre résistance pendant l'hiver	26
Comment, enfin, retrouver le sommeil	27
Futures mamans, ceci vous concerne	28
<b>PROMOS DYNAPHAR</b>	31-33
<b>DYNA-CONCOURS</b>	29



## Nettoyage de printemps

L'hiver s'achève tout doucement. Patience, d'ici peu, place au renouveau avec l'arrivée du printemps. C'est le moment où l'on a envie de retrouver toute son énergie et de se libérer de ses excès alimentaires. Complicé? Pas du tout! Découvrez nos pistes pour y parvenir en douceur et sans contraintes. Une détoxification réussie passe aussi par des sorties au grand air; des activités physiques qui ne doivent pas nécessairement être intensives et, pourquoi pas, par une méditation quotidienne (pages de 10 à 12). Un comportement à adopter toute l'année pour faire de vieux os... et avoir de bonnes artères! Saviez-vous que les maladies cardiovasculaires constituent la première cause de mortalité des femmes en Belgique? Or, 80 % d'entre elles pourraient être évitées ou retardées en adoptant le plus tôt possible des comportements de prévention comme s'alimenter de manière équilibrée et bouger (pages 20 et 21)!

*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.*



15



28



20-21



4-5



10-12



24-25

7

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:** STÉPHANIE D'HAESELEER **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:** DB GROUP, BOULEVARD DE PAEPSEM, 11 A – TÉL.: 02/526 84 40

ÉDITIONS CINÉ-REVUE SA - 100, RUE ROYALE, 1000 BRUXELLES. - TÉL. : 02/345-99-68



### Des bébés trop pressés

NIDCAP (ou Neonatal Individualized Developmental Care and Assessment Program): un intitulé nébuleux pour une idée merveilleuse, développée par la psychologue américaine Heidelise Als. Celle-ci propose une prise en charge individualisée de chaque prématuré en adaptant son environnement, sa literie et ses soins selon ses comportements. Une telle initiative permet de réduire la durée d'hospitalisation et d'améliorer son développement physique, comportemental mais aussi neurologique, tout en favorisant les relations avec ses parents. A Bruxelles, le CHU Saint-Pierre est l'unique centre de formation NIDCAP en Belgique. [www.stpierre-bru.be](http://www.stpierre-bru.be) - [www.nidcap.org](http://www.nidcap.org)



### Lisez pour eux !

La bibliothèque de la Ligue Braille, ouverte aux malvoyants et aux non-voyants, rassemble 29 000 livres adaptés (tactiles, audio, grands caractères, braille, etc.). Afin d'étoffer son catalogue, elle recherche des bénévoles prêts à enregistrer des livres audio. Si vous désirez participer à cette belle action (qui ne nécessite aucun déplacement, tout peut se faire de chez vous, via une tablette), faites-vous connaître! Infos : <http://bibliotheque.braille.be/fr-www.braille.be> (icône « nous soutenir », « je lis pour toi »)

**4841**

C'est le nombre de pharmacies en Belgique pour 11 millions d'habitants. Soit 1 officine pour près de 2500 habitants. Nous bénéficions ainsi d'un des réseaux les plus denses d'Europe. Source : [www.apb.be](http://www.apb.be).

### L'appli « pas prise de tête »

→ [app.migrainebuddy.com](http://app.migrainebuddy.com) – version gratuite

La migraine empoisonne le quotidien à tous les âges (y compris chez les enfants) et plus particulièrement entre 30 et 50 ans. Parmi les facteurs déclencheurs cités par les Belges, se retrouvent le stress, le manque ou l'excès de sommeil et la lumière vive, mais aussi l'abus des écrans, la soif et la faim, l'alcool, certaines odeurs... Au total, près de 400 éléments sont susceptibles d'engendrer ces douleurs. Pour les repérer et afin d'apprendre à les éviter (si possible), on note, sur son application, ces éléments. Puis, muni de ce journal de sa migraine, on consulte son médecin afin de bénéficier d'une thérapie personnalisée. Infos et chiffres : <http://semainedelamigraine.be>



## C'est déjà demain

Les appareils connectés, tels que les montres de sport, font désormais partie de notre quotidien. Dans un avenir proche, ils seront encore plus performants : ils pourront prévenir et dépiester les problèmes de santé... Trois exemples parmi bien d'autres :

→ Aux Etats-Unis, les scientifiques ont conçu un t-shirt pour sportifs qui lance une alarme en cas de trouble du rythme cardiaque pendant l'effort.

→ L'oreiller intelligent analyse les cycles du sommeil et surtout déclenche une alerte en cas d'apnées du sommeil.

→ Déjà disponible, un pilulier vérifiant si les comprimés sont consommés à la posologie et l'heure prescrites. Son prix est encore élevé (près de 300 €).



## IDÉE REÇUE

### Le bouton de fièvre surgit... avec la fièvre

Pas toujours ! Il apparaît quand on est stressé, fatigué ou avant un rhume, quand l'immunité générale laisse un peu à désirer. Le responsable est un virus appelé « Herpès simplex ». Le mot vient du grec, « herpès » signifiant « serpent », parce que la maladie, comme le reptile, se tapit dans l'organisme et réapparaît de temps en temps. L'herpès labial est facile à reconnaître : un bouquet de vésicules douloureuses se développe autour de la bouche. Ces boutons contiennent un liquide où se cache le virus. Ceux qui en souffrent fréquemment reconnaissent les signaux avant-coureurs : des picotements, une brûlure, des démangeaisons autour des lèvres. C'est aussi la période où ils sont très contagieux. Parmi les facteurs déclenchant figurent le soleil (même d'hiver), la fièvre, les refroidissements, les menstruations, etc. Agissez dès les premiers signes avec une crème antivirale ou un patch tout-en-un, qui traite, soulage et favorise la cicatrisation. Et vu qu'il recouvre la lésion, le risque de contamination devient nul. En revanche, il n'existe pas de moyen préventif.



## Le boom des eaux micellaires

Ne vous fiez pas à leur aspect light, frais et translucide, ni à leur mini-prix ! Ces cosmétiques sont très efficaces pour nettoyer et démaquiller en profondeur. Et ce, grâce à leurs micelles, c'est-à-dire des tensioactifs, capables d'éliminer les maquillages les plus sombres mais aussi les polluants, le sébum... On les trouve également sous forme de gélées ou de laits et conviennent à tous les épidermes, y compris les plus sensibles. Pour les utiliser, humidifiez-en un coton et laissez quelques minutes poser sur les yeux ou sur le visage.



## QUESTION PIÈGE

### Quel est l'âge légal pour acheter du tabac ?

18 ans... depuis novembre 2019 : avant cette date, la Belgique restait le seul pays de l'Union européenne où l'on pouvait acheter ses cigarettes à 16 ans... La Fondation contre le Cancer s'en réjouit car chez les adolescents, l'addiction à la nicotine est très rapide. Le Royaume-Uni envisage d'augmenter cette limite d'âge à 21 ans, comme c'est le cas dans certains Etats des Etats-Unis.



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

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

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

Un dispositif médical est un produit de santé. Il accomplit son action médicale par un moyen mécanique. Beaucoup de produits différents répondent à cette définition. Exemples: un pansement qui couvre une blessure, une prothèse qui remplace une articulation abîmée, un scanner qui prend une « photo » du corps pour permettre au médecin de poser un diagnostic, un défibrillateur externe qui envoie une décharge électrique pour redonner un rythme cardiaque normal...

## Comment les dispositifs médicaux sont-ils classés ?

En Europe, les dispositifs médicaux sont classés en fonction de leur dangerosité, allant du niveau le plus faible (classe I) vers le niveau le plus élevé (classe III).

On trouve donc :

- La classe I (exemples: les compresses, les fauteuils roulants, les bandes de contention, les scalpels réutilisables) ;
- La classe IIa (exemples: les lentilles de contact, les agrafes cutanées, les couronnes dentaires, les appareils d'aide auditive, des dispositifs de conservation de tissus ou de cellules à long terme, les échographes) ;
- La classe IIb (exemples: les hémodialyseurs, les pompes à perfusion, les préservatifs, les sutures internes) ;
- La classe III (exemples: les implants mammaires, les stents coronaires actifs, les prothèses de hanche).

## Qu'est-ce qui distingue le dispositif médical d'un médicament ?

Le dispositif médical est différent d'un médicament par sa fonction. Le mode d'action d'un dispositif médical est physique (par exemple: une action mécanique, le remplacement ou le soutien d'un organe). Le médicament a, quant à lui :

- soit une action pharmacologique: c'est-à-dire une interaction entre la substance active du médicament et un composant cellulaire du corps humain. Cette action pharmacologique détermine les propriétés thérapeutiques du médicament ;
- soit immunologique: c'est-à-dire une réaction de défense de l'organisme en présence d'un agent pathogène comme des bactéries ou virus ;
- soit métabolique: c'est-à-dire la transformation d'une substance dans l'organisme.

Il n'est pas toujours facile de dire rapidement si un produit est un dispositif médical ou un médicament, même pour les professionnels. Alors, on dit que le produit se trouve « en zone grise ». Dans ce cas, une commission mixte composée de membres issus de différents services publics peut déterminer si le produit est un dispositif médical, médicament ou autres.

Source: [https://www.afmps.be/fr/public\\_information/dispositifs\\_medicaux/qu\\_est-ce\\_qu\\_un\\_dispositif\\_medical\\_](https://www.afmps.be/fr/public_information/dispositifs_medicaux/qu_est-ce_qu_un_dispositif_medical_)

# Douleurs articulaires et musculaires ?

## ***Pensez au curcuma !***



Vous éprouvez des difficultés à vous mettre en mouvement et vos activités quotidiennes deviennent de plus en plus difficiles et douloureuses ? **Et si c'était les premiers signes d'arthrose ? Il est temps d'intervenir et le curcuma peut vous aider.**

### Qu'est-ce que l'arthrose ?

L'arthrose est une maladie chronique qui se manifeste par des douleurs articulaires persistantes causées par une usure anormale du cartilage. Plus de 40 millions de personnes en Europe en souffrent, les plus touchées étant les personnes âgées, les sportifs ou les personnes effectuant un travail physique particulièrement exigeant ou répétitif. D'autres facteurs peuvent également entraver la mobilité articulaire : hérédité, obésité, accident antérieur (fractures, etc.).

### Le curcuma, l'allié de vos articulations

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

Cependant, glisser du curcuma dans vos plats ne sera pas suffisant pour profiter de ses bienfaits. En effet, la

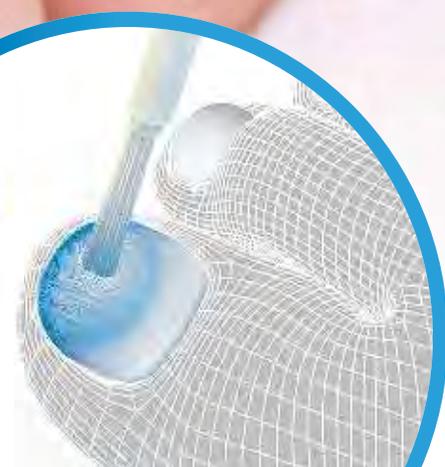
curcumine, principal actif du curcuma, n'est que très peu résorbée par notre corps. Privilégiez dès lors les formes hautement assimilables (ou bio-optimisées), car elles sont mieux assimilées par l'organisme et garantissent ainsi la qualité et l'efficacité du produit.

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

### ***Quelques conseils pour améliorer votre mobilité :***

- Bougez ! Cela prévient les raideurs articulaires et augmente la liberté de mouvement.
- Maintenez un poids de forme en privilégiant une activité régulière et une alimentation saine. En effet, le surpoids favorise l'aggravation de l'arthrose. Et une perte de poids de 5 % contribue à diminuer les douleurs articulaires.
- Optez pour les bons gestes au quotidien et des accessoires qui vous facilitent la vie (par exemple : des chaussures confortables, une canne, un ouvre-boîte électrique...).

# Mycose de l'ongle ?



## VERNIS À ONGLE MÉDICAMENTEUX

*Actif sur un  
large spectre*

*Facile  
d'utilisation*

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

Titulaire de l'AMM: Laboratoires Bailleul Biorga

  
**Bailleul**  
LABORATOIRES

# En manque de tonus ?

L'hiver est la période qui met le plus notre corps à l'épreuve.

**Voici quelques idées pour retrouver du tonus durant la saison froide.**

Le froid, la sédentarité, le manque de soleil, les petits excès gourmands... tout cela pèse sur notre santé pendant l'hiver. Ne laissez plus la grisaille hivernale vous accabler de fatigue et vous saper le moral. Prenez les choses en main !

## Les solutions pour éviter la fatigue et recharger ses batteries

Nombre de conseils et solutions existent pour éviter la fatigue : alimentation, sport, détente, sommeil...

### 1. Misez sur les aliments « anti-fatigue » !

Une alimentation bien équilibrée joue un rôle essentiel pour combattre la fatigue. Mais attention, bien manger ne signifie pas manger plus riche ! Contrairement aux idées reçues, le gras ne protège pas du froid. Parmi les aliments à privilégier :

- les céréales complètes et les légumineuses, riches en sucres lents qui apportent de l'énergie à notre organisme ;
- les fruits et légumes riches en vitamine C, pour mieux résister

aux infections : agrumes, persil, brocolis, carottes, choux, poireaux...

- les poissons, surtout les poissons gras, tels le thon, le saumon, les sardines, etc., pour la vitamine D, mal synthétisée en hiver en raison du manque de soleil, et pour les oméga 3.

- les fruits de mer pour le zinc et le sélénium ainsi que le magnésium que l'on trouve aussi dans plusieurs eaux minérales.

**2. Dormez suffisamment** et selon des cycles réguliers.

### 3. Aménagez-vous des périodes de détente quotidiennes

en réalisant des activités apaisantes comme écouter de la musique, méditer ; voire faire la sieste.

### 4. Continuez à pratiquer une activité physique

y compris lorsqu'il fait froid.

Bien utilisés, les compléments alimentaires sont également un bon allié pour optimiser votre énergie et pallier certaines carences.

Une alimentation variée et équilibrée, une activité sportive, de la détente, le respect d'horaires de coucher réguliers sont les clés pour garder votre tonus. Pensez également aux compléments alimentaires qui peuvent vous donner un coup de pouce pour retrouver votre énergie !





On peut ressentir le besoin de mettre son organisme au repos et grimacer devant le jus de radis noir. **Bonne nouvelle, voici des conseils pour un nettoyage intérieur qui se voit à l'extérieur... et qui ne vous empêche pas de vous régaler, ni de bien vivre !**

# Un brin de pour fêter le printemps

Rien d'étonnant de se retrouver, après les stress et excès alimentaires de l'hiver, complètement raplapla. Ni d'afficher une mine couleur brouillard, un sommeil en pointillé, une énergie de mollusque et des kilos qui s'accrochent. La solution est simple comme un caddy bien rempli : programmez, durant 2 à 3 semaines, le grand nettoyage de printemps de votre bien le plus précieux : votre corps ! Après une semaine, le visage devient plus lumineux, le transit digestif s'améliore, le ventre dégonfle... Mais c'est dès le troisième jour que l'on constate déjà un regain d'énergie : on se lève avec davantage de peps et on oublie les coups de pompe

ravageurs en pleine journée. Car même si notre organisme, via le foie et les reins, est armé pour éliminer les toxines nuisibles à notre mieux-être et notre beauté, il a parfois besoin d'un coup de pouce.

## Seule l'eau est indispensable

Oui, mais siroter 1,5 l d'eau insipide peut lasser à la longue... Pour la pepser, ajoutez un zeste de citron, quelques feuilles de menthe, un brin de romarin... Les tisanes drainantes représentent de bonnes solutions diurétiques : artichaut, romarin, radis noir, ortie, pissenlit,



reine-des-prés, frêne, cassis, bruyère... Aucune n'est très savoureuse mais elles sont efficaces. Si vous ne parvenez vraiment pas à les avaler sans sucre, édulcorez-les au miel (non, pas à l'aspartame, un concentré de substances chimiques!). Ou rendez-vous en pharmacie: il existe des ampoules ainsi que des compléments alimentaires spécifiques. Variez-les avec le thé vert, riche en antioxydants et nutriments, mais ne le buvez pas en dessert: cette boisson est un chélateur de fer, ce qui signifie qu'elle le neutralise lorsqu'elle est consommée pendant ou juste après le repas.

## Ouvrez les fenêtres

Plus facile dès que les beaux jours reviennent: l'aération de la maison pendant 15 à 20 minutes au quotidien, pour y renouveler l'air ambiant. Les plantes vertes « détox » représentent une bonne idée car certaines (lierre, ficus, chlorophytum, philodendron) absorbent divers polluants intérieurs. Attention: elles sont aussi responsables d'allergies, n'empêchent pas l'aération des pièces et ne restent pas dans la chambre... Prudence encore face aux accessoires désodorisants soi-disant purificateurs (brûle-parfums, diffuseurs électriques, aérosols...) qui renforcent la pollution intérieure et comportent parfois des substances se révélant allergènes ou irritantes pour les voies respiratoires.

## Respirez à fond

A force de rentrer le ventre ou de vivre dans un stress perpétuel, on ne pratique plus qu'une respiration superficielle, thoracique. Or, il faudrait plutôt favoriser la respiration abdominale, plus profonde. En commençant par expirer à fond par la bouche. Puis en inspirant lentement par le nez, en écartant les épaules et en soulevant le ventre. La poitrine se gonfle et, après un temps d'arrêt, l'expiration se réalise en vidant la poitrine puis le ventre. Ainsi, les capacités thoraciques et

## Trois idées reçues

### 1. C'EST TROP COMPLIQUÉ!

Faux! Il suffit, pendant quelques semaines, de limiter le mauvais gras (les sauces, les fritures, etc.) et les féculents raffinés (pain, pâtes, riz blancs...), de supprimer les friandises (le sucre est un grand pompier d'énergie) et les préparations industrielles (bourrées d'additifs et de conservateurs). Que reste-t-il? Un peu de viande, de poisson, de laitages et d'œuf. Et surtout beaucoup de fruits et des légumes de saison, qui, vu leur richesse en fibres, en eau et en vitamines, sont labellisés détox depuis la nuit des temps.

### 2. ÇA PREND DES PLOMBES EN CUISINE

Non, il suffit souvent de modifier quelques habitudes. Remplacez les pains, riz et pâtes raffinés par leurs équivalents « complets »: pain aux céréales, riz sauvage, pâtes complètes... C'est également le moment de découvrir des graines moins connues: sarrasin, millet, quinoa... Riches en nutriments et en fibres, elles se cuisent comme le riz et peuvent se préparer le week-end et se conserver au frais pour la semaine. Consommez un maximum de légumes à chaque repas, sous forme de jus, de salade, de plats cuits, etc. Et préparez de grandes quantités de soupe qui pourront être consommées au fur et à mesure, durant plusieurs jours.

### 3. JE ME SENS BIEN, JE N'EN AI PAS BESOIN

Nous sommes tous soumis à des toxines, que celles-ci soient produites par l'environnement (la pollution, les produits chimiques, le tabac) ou par du stress. Bien sûr, nous sommes capables de les éliminer, mais en cas de surcharge et après un temps d'excès, un soutien plus musclé est bienvenu.

respiratoires se développent et le diaphragme (séparant le thorax de l'abdomen) opère un mouvement sur les organes: en montant, il masse les poumons, le cœur, le foie. En descendant, c'est au tour des intestins, du pancréas, de la rate, de l'estomac.

## Bougez!

Inutile de vous entraîner pour un marathon! Un excès d'activité physique peut constituer une source de stress supplémentaire. Limitez-vous à trois séances d'exercices par semaine, en variant idéalement les activités cardiovasculaires (natation, course à pied, fitness...) et musculaires (stretching, yoga, Pilates, marche...). Et surtout trouver celles qui vous plaisent le plus: le secret pour conserver la motivation! ▶



dans les poils, disparaissent lorsqu'ils sont très finement hachés ou cuits. Contrairement à certains végétaux, on ne risque pas de la confondre avec une autre espèce impropre à la consommation. Prélevez-les directement dans votre jardin (sauf s'il est situé le long d'une autoroute...) ou dans un sous-bois, au printemps ou en été, et coupez régulièrement les feuilles d'orties (sans les

arracher de la terre) afin d'obtenir de nouvelles sommités.

Une fois en cuisine, elles se préparent comme des épinards et se marient parfaitement, en quiches, gratins ou omelettes, à d'autres légumes. Plus simple? Ciselez-les et mélangez-les avec un fromage frais, un peu d'huile d'olive, du poivre, de l'ail, du jus de citron. Passez le tout au mixer. Dégustez avec des céréales ou une volaille.

## Attention arnaque

Vite, vite, une gélule miracle pour éliminer les toxines de la canette de soda ou du sachet de frites? Hélas, ce n'est pas aussi simple que ça... Des jus, des massages ou des plantes, parfois vendus à prix d'or; ne guériront pas des maladies, ne vous soulageront pas de 15 kg en 5 jours et ne vous permettront pas de trouver du bonheur. En revanche, une cure détox, telle celle décrite

dans l'article, peut vous encourager à revoir votre mode de vie bohème et vos mauvaises habitudes alimentaires. Elle se base sur des produits naturels, des solutions simples, des gestes doux destinés à vous chouchouter. Et ça, c'est déjà excellent pour le corps et le bien-être!

## ► 10 minutes de méditation par jour

La forme toujours! Ce n'est pas une religion, ni même une croyance. Juste une manière d'être, de rester pleinement conscient de l'instant présent pour retrouver l'apaisement. De nombreux travaux scientifiques réalisés en hôpitaux, dont ceux de Jon Kabat-Zinn, ont prouvé que la méditation améliore la mémoire, booste l'endurance, prévient et empêche les récives de dépression, élimine l'anxiété... Pas besoin de devenir moine bouddhiste pour y parvenir: installez-vous confortablement (la position du lotus n'est pas obligatoire!), les yeux fermés. Puis faites le vide dans vos pensées, en vous concentrant sur la respiration, le bruit du vent, la position de vos bras, la sensation d'un pied en contact avec le sol... Et lâchez prise en douceur. Pas moyen d'y arriver car des pensées parasites s'invitent pendant la relaxation? Patience, il s'agit d'un réel apprentissage qui nécessite un entraînement: jour après jour avant d'observer les améliorations.

## C'est gratuit!

Les orties contiennent 7 fois plus de vitamine C que les oranges, énormément de calcium et 3,5 fois plus de fer que les épinards. Que les plus douillets se rassurent: s'il vaut mieux cueillir l'herbe sauvage avec des gants, ses éléments urticants, et notamment l'acide formique contenu

## Soupe aux orties

Recueillez environ 500 g d'orties. Otez, avec des gants, les feuilles les plus jeunes et éliminez les tiges et toutes les parties dures. Rincez-les longuement avec de l'eau légèrement vinaigrée. Mettez dans une casserole avec 1 l d'eau, des épices (sel, poivre, herbes de Provence ou cumin, curcuma, coriandre...). Ajoutez une grosse pomme de terre ou une courgette. Après 15-20 minutes, le potage, d'un joli vert, est prêt. Mixez et servez avec une pointe de crème fraîche.



# Fatigué de compter les moutons ?



## Bio-Melatonine Complex

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



 **Pharma Nord**  
Innovant pour la santé  
[www.pharmanord.be/fr](http://www.pharmanord.be/fr)

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

## BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz:

[www.pharmanord.be/fr/quiz-m3](http://www.pharmanord.be/fr/quiz-m3) et tentez votre chance. Offre valable jusque 06/2020.



# Indispensable magnésium

**Le magnésium est l'un des minéraux les plus abondants dans le corps humain !**

**75 à 80 %**  
de la population belge souffrent d'une carence en magnésium. Les régimes alimentaires actuels contiennent des niveaux trop faibles en magnésium.

Il est important pour un bon fonctionnement musculaire, mais aussi pour plus de 600 réactions essentielles dans notre corps dont :

- le renouvellement cellulaire
- le fonctionnement des voies nerveuses
- le bon fonctionnement du

cœur et des vaisseaux sanguins

- la production d'énergie efficace
- le bon contrôle de la glycémie

La carence en magnésium est associée au stress excessif, à l'angoisse, à la dépression, à la fatigue, au rythme cardiaque irrégulier et à l'hypertension artérielle, aux muscles douloureux, au mauvais contrôle du niveau de sucre.

## Vitamines B6-B9-B12

Les vitamines B6, B9 et B12 soutiennent l'action du magnésium dans diverses réactions essentielles de notre corps. La combinaison de magnésium avec des vitamines B offre une efficacité supérieure.

## Vitamine D

Le magnésium et la vitamine D sont des alliés indispensables et inséparables. La vitamine D augmente l'absorption du magnésium dans nos intestins. Le magnésium garantit un fonctionnement optimal de la vitamine D.

La prise de certains médicaments ou certaines maladies chroniques ont besoin chaque jour d'un apport supplémentaire de magnésium, vitamines B et vitamine D. C'est le cas des :

- médicaments inhibiteurs de l'acide gastrique (IPP)
- médicaments diurétiques
- médicaments hormonaux
- patients diabétiques
- femmes pendant la grossesse

## Magnésium et diabète

Des recherches récentes ont montré que la plupart des patients atteints de diabète ont des niveaux de magnésium trop faibles. Cela conduit à un effet moins efficace de l'insuline et, par conséquent, des niveaux de sucre plus élevés. L'apport quotidien de magnésium peut améliorer judicieusement le contrôle de la glycémie et soutenir le confort quotidien du patient diabétique.

### *Les nombreux avantages de l'apport quotidien en magnésium :*

- Plus d'énergie
- Amélioration des performances musculaires
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Moins de stress et d'anxiété
- Un meilleur contrôle du niveau du sucre
- Meilleure fonction cardiaque
- Abaissement de la pression artérielle

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



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

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

- Ongle abîmé par des microtraumatismes mécaniques répétés, ou un psoriasis de l'ongle
- Mycose des pieds non soignée

## L'origine des mycoses des ongles

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

- Dans la plupart des cas, il s'agit de dermatophytes, qui s'installent volontiers dans les ongles des pieds, en commençant par le gros orteil : une tache d'un blanc jaunâtre apparaît, l'ongle s'épaissit, pouvant même à terme finir par tomber; sans pour autant qu'un nouvel ongle sain repousse. Très contagieux, ce type de mycoses s'attrape généralement en marchant pieds nus sur un sol souillé.

- Plus rarement, des *Candidas albicans* (champignons de type levures) peuvent contaminer les ongles des mains. Ce sont surtout les personnes en contact fréquent avec l'eau (professionnels de la restauration, du jardin, du nettoyage...) qui en sont victimes.

## Les facteurs favorisants

- Chaleur, humidité, enfermement
- Transpiration excessive
- Contact répété avec l'eau

## Les mesures de prévention

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

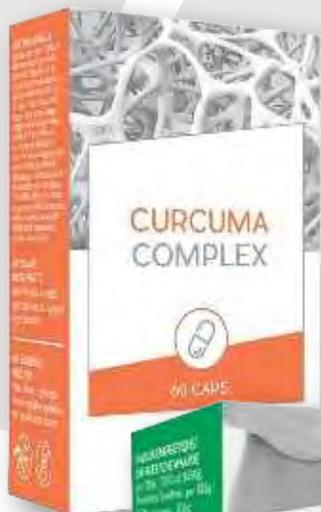
- Ne pas marcher pieds nus
- Utiliser un gel douche désinfectant pour les pieds
- Éviter de se laver les mains trop fréquemment
- Se sécher parfaitement entre les doigts et les orteils, après contact avec l'eau
- Utiliser une serviette par personne
- Changer de chaussettes tous les jours

## Traiter les mycoses des ongles

Les onychomycoses ne disparaissent pas spontanément. En l'absence de soin, on observe généralement une progression de l'infection vers la matrice de l'ongle et une extension aux autres doigts ou orteils. Il est donc important d'entamer un traitement dès les premiers signes avec un antifongique suffisamment dosé : consultez votre pharmacien ou votre médecin. Le traitement est bien souvent de longue durée : pour une mycose touchant un ongle d'un orteil, cela peut prendre de 6 à 12 mois. Sa bonne observance dans la régularité et jusqu'à son terme est essentielle pour obtenir une complète guérison.

# 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](http://www.dynaphar.be)**

# Nouveaux produits dans la gamme Dynaphar

7,49 €\*

## DYNAPHAR THERMOMÈTRE DIGITAL

Le thermomètre médical Dynaphar :

- mesure rapide
- imperméable
- précis

Disponible à partir de mars 2020



5,95 €\*

## DYNAPHAR STICK À LÈVRES

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

- Contient des huiles minérales, 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.



## DYNAPHAR PREGNI TEST

Le test de grossesse Dynaphar :

- diagnostic à domicile
- simple à utiliser
- résultat rapide

6,99 €\*



# A comme Alopécie



Les cruciverbistes le savent, le mot savant qui exprime la chute des cheveux ou des poils, c'est alopécie. **Et quand il ne reste (presque) plus de cheveux sur la tête à Mathieu, on parle de calvitie (partielle ou complète).**

Nuance! Il ne faut pas confondre chute de cheveux « normale » et alopécie. Le cheveu en fin de vie tombe, puis il se renouvelle: c'est le cycle naturel de croissance des cheveux. Le Centre du Cheveu bruxellois apporte cette précision: « Lorsque la quantité de cheveux tombés devient plus rapide que la pousse des cheveux en croissance, on parle alors de calvitie ou d'alopécie. »

## La cause ?

L'alopécie dite androgénique (la plus courante) est liée aux hormones sexuelles mâles, comme la testostérone. Pour faire court: dès 30 ans, chez l'homme, le taux de testostérone chute lentement mais sûrement; les cheveux aussi! L'alopécie peut également être causée par une lésion du cuir chevelu (on parlera alors d'alopécie cicatricielle) ou s'exprimer par plaques (la pelade).

## Les premiers signes ?

L'alopécie est souvent insidieuse car progressive: la chute des cheveux débute le plus souvent au niveau des tempes. Peu à peu, le sommet du crâne se dégarnit et le cuir chevelu devient progressivement visible.

## Qui souffre d'alopécie ?

Près de la moitié des hommes de type caucasien souffrent de calvitie à 50 ans, 80 % dès 70 ans. L'alopécie peut néanmoins apparaître dès 20 ans, et plus elle est précoce, plus importante est la chute des cheveux. Chez la femme, l'alopécie se fait plus rare mais peut se manifester pendant la grossesse et la ménopause ou durant une grande période de stress.

## On fait quoi ?

Aucun traitement médical ne peut empêcher l'évolution de l'alopécie. Si la chevelure reste à vos yeux un atout de séduction, n'hésitez pas à vous tourner vers la tricopigmentation, une technique médico-esthétique qui reproduit l'apparence du cheveu grâce à des micropigments.

## Le saviez-vous ?

**Alopécie vient du grec « alôpex » qui signifie renard. Vous ne voyez pas le rapport? C'est que la mue du renard a lieu toute l'année. Cependant, contrairement aux hommes atteints de calvitie, le renard recouvre chaque année son pelage d'hiver.**


 SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS

# Le cœur dans le viseur

Les maladies cardiovasculaires tuent plus que les cancers, constituent la première cause de décès des femmes en Belgique et restent la première cause de mortalité dans notre pays.

**Comment prendre soin de son cœur et de ses artères ? Des pistes !**

Avant de s'attaquer aux ennemis du cœur (sucre, tabac, surpoids et sédentarité...), une petite mise au point s'impose : en matière de maladies cardiovasculaires, les femmes bénéficient d'un sursis d'environ 10 ans par rapport aux hommes ! Cette clémence est due principalement aux hormones sexuelles sécrétées dès la puberté et jusqu'à la ménopause. Ces hormones protègent en partie les femmes des risques cardiovasculaires. Les œstrogènes produits par les ovaires diminuent en effet le taux de LDL cholestérol (le mauvais) et augmentent le taux de HDL cholestérol (le bon). A la ménopause par contre, la chute de la sécrétion des œstrogènes va entraîner une augmentation du taux de mauvais cholestérol qui peut dépasser celui de l'homme au

même âge. Par ailleurs, si la fréquence des maladies cardiovasculaires s'avère plus faible chez les femmes avant 50 ans que chez les hommes, les facteurs de risque sont absolument identiques pour les deux sexes. Bref, les recommandations qui suivent s'adressent à tout le monde !

## Les ennemis du cœur

80% des crises cardiaques ou AVC prématurés sont évitables : le chiffre est avancé par l'OMS, qui met l'accent sur la prévention, à l'aide de stratégies pour sensibiliser les populations aux facteurs de risque. De fait, si le vieillissement des artères est un phénomène normal lié à l'âge, il est souvent accéléré par

notre mode de vie ! 80% donc des maladies cardiovasculaires pourraient être évitées ou retardées en adoptant le plus tôt possible des comportements de prévention : ne pas fumer, s'alimenter de manière plus équilibrée et bouger. Mieux s'alimenter ne signifie pas supprimer les graisses, mais remplacer les mauvaises graisses animales par de bonnes graisses végétales, réduire sa consommation de sel et surtout de sucre. Pensez également à une supplémentation en vitamine D qui semble avoir un effet vasoprotecteur. Et surtout : bougez !

## Bougez !

Selon l'OMS, en dessous de 150 minutes d'activité physique hebdomadaire modérée (soit 30 minutes par jour, 5 jours/semaine), on est considéré comme inactif ! Or, les périodes d'inactivité prolongée entraînent une augmentation du risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires ! La ligue cardiologique belge donne à ce propos quelques conseils judicieux : « En pratique, 30 minutes de marche quotidienne à bonne allure, mais sans essoufflement, sont la meilleure recommandation pour tout le monde, y compris pour ceux qui ont déjà fait une alerte cardiaque. Et si les 30 minutes par jour semblent impossibles à trouver, souvenons-nous que 3x10 minutes constituent une alternative tout aussi valable, nous n'avons donc aucune excuse. (...) En matière d'activités physiques, patience et persévérance sont plus utiles qu'exploits sans lendemain. »

## Restez zen !

Le stress psychologique est aussi dangereux que le tabagisme et nous expose à autant de risques



## Prévention !

On n'a jamais mal aux vaisseaux sanguins ! Pourtant, plus d'un adulte sur 3 souffre d'hypertension et près de 40% des personnes hypertendues ignorent leur état. Le danger ? Des vaisseaux et un cœur endommagés par une pression artérielle trop élevée.

Dès 40 ans chez l'homme, 50 chez la femme, pensez à faire un bilan cardiovasculaire (pouls, tension artérielle, auscultation du cœur, électrocardiogramme, épreuve d'effort) chez votre médecin généraliste ou chez votre cardiologue.

Tous les types d'activités physiques permettent de réduire le risque cardiovasculaire. « Il faut commencer par "bouger" d'une façon générale dans toutes les circonstances, les escaliers plutôt que l'ascenseur, la marche plutôt que la voiture ou le bus, les loisirs extérieurs plutôt que la télévision... » rappelle la Ligue cardiologique belge.

cardiovasculaires. Une étude américaine a récemment montré que l'anxiété quotidienne était aussi dangereuse pour la santé que 5 cigarettes quotidiennes. Pourquoi ? Quand nous sommes stressés, l'ensemble des facteurs inflammatoires dans le sang augmente ; de plus, le stress libère une sécrétion d'hormones vaso-agressives et provoque une augmentation de la tension artérielle néfaste pour les vaisseaux et le cœur. On vous invite donc à garder votre calme en toutes circonstances pour combattre l'hypertension.



Photo: Nicolas Gerardik - Forté Pharma RC199 503640 - Monaco

JW TSONGA  
*[Signature]*



# VITALITÉ 4G

**MON COUP DE  
FOUET NATUREL!<sup>(1)</sup>**

<sup>(1)</sup>Le guarana aide à réduire la fatigue mentale et contribue à la vigilance. Complément alimentaire - Demandez conseil à votre pharmacien - Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

# Des plantes pour éliminer !

Des jambes fuselées, des hanches fines, un ventre plat : si une bonne hygiène de vie et la pratique d'une activité sportive restent incontournables, **elles ne sont parfois pas suffisantes pour retrouver la silhouette rêvée.**

Certaines étapes de la vie entraînent une évolution de la silhouette, et des graisses peuvent s'accumuler dans les tissus. Pour aider à les éliminer de manière naturelle grâce aux plantes, établissez votre programme en 3 étapes.

## ÉTAPE 1 détoxifiez

Préparez votre organisme et aidez-le à se purifier grâce aux plantes suivantes :

**LE PISSENLIT** utilisé comme drainant et détoxifiant. Il permet de faciliter l'élimination de l'eau et la purification de l'organisme. On le conseille en particulier au moment des fêtes.

**LE SUREAU NOIR** Ses baies sont utilisées en phytothérapie pour leurs propriétés dépuratives car

elles contribuent à purifier l'organisme de ses toxines.

**LE RADIS NOIR** aide le foie à éliminer les toxines accumulées.

## ÉTAPE 2 éliminez

**LE MATÉ** participe à la transformation des graisses en énergie. De plus, cette plante d'Amérique latine

est également appréciée pour ses vertus tonifiantes pour aider « à recharger vos batteries ».

**LE RAISIN** aide à soutenir la circulation et à favoriser l'élimination des toxines.

**LE FENOUIL** permet de favoriser les fonctions d'élimination et le drainage de l'organisme.

## ÉTAPE 3 renforcez l'action minceur

**LE GUARANA** est couramment utilisé pour favoriser la combustion des graisses.

**LA REINE DES PRÉS** participe à l'élimination de l'eau et des toxines de l'organisme.

**LE CAFÉVERT** vous aidera à retrouver votre équilibre vital en « boostant », au naturel, votre tonus.

**LE THÉ VERT** contribue au métabolisme des graisses.





# Le débat des déos

Ce n'est pas le plus glamour des cosmétiques mais sans lui, nous serions obligés de nous balader avec une pince à linge sur les narines. **Alors, on dit merci aux fabricants ! Et tant qu'à mettre le nez dans ces produits, on en profite pour les décrypter.**

## Je m'y perds entre déo, anti-transpirant ou antiperspirant !

Le bon vieux déodorant de base est un antibactérien qui arrête uniquement les effluves désagréables : on le réserve à ceux qui transpirent peu. Les anti-transpirants (appelés aussi antiperspirants) estompent le flux de transpiration en resserrant les pores de la peau : ils sont composés de sels d'aluminium ou de zirconium et d'astringents. Maintenant, entre odeur et sueur, il ne faut plus choisir : les derniers-nés de ces cosmétiques combinent fréquemment les 2 fonctions.

## Conservateurs, sels d'aluminium... Ces éléments ont été suspectés de provoquer des cancers du sein, non ?

Ces rumeurs ont provoqué des angoisses légitimes mais plusieurs organismes sérieux, dont la Fondation

contre le Cancer ([www.cancer.be](http://www.cancer.be)) ont blanchi les déodorants. Néanmoins, comme tout produit de beauté, ceux-là peuvent contenir aussi des allergènes, des parabens, des perturbateurs endocriniens... Sauf si on les choisit « sans sels d'aluminium », « sans paraben », etc. C'est toujours clairement indiqué sur l'emballage (d'autant plus que c'est un argument de vente!).

## Plutôt bille ou spray ?

Ils sont tous aussi efficaces, y compris les sticks et les crèmes. Le roll-on délivre un gel humide alors que les sticks sont plus secs. Les crèmes, recommandées aux peaux sensibles, provoquent parfois des traînées blanches sur les vêtements. Enfin, les lingettes sont surtout utilisées pour une retouche fraîcheur pendant la journée. Attention aux sprays, qui dégagent des composés organiques volatils, ni bons pour la santé, ni bons pour la planète... mais qui restent les chouchous des consommateurs.

## Le déo parfumé, c'est du pipeau ?

Non mais il se contente de bloquer l'arrivée des senteurs désagréables car il ne contient pas d'actifs anti-transpirants. Ça ne veut pas dire qu'il doit rester au fond de l'armoire : commencez par utiliser un bon antiperspirant et terminez par ce déo parfumé pour le plaisir des senteurs.

## C'est quoi un déo sain ?

Celui à base d'huiles essentielles, de formules naturelles, d'eau thermale, de plantes... Sans substances controversées, sans parfum, sans alcool, il est souvent plus doux pour la peau. Et efficace ? Tout dépend de l'intensité des effluves, de la sueur, de la morphologie... A tester donc avant d'adopter... ou pas !

## Je suis plutôt « recettes de grand-mère »

Le talc a eu ses beaux jours car il absorbe réellement l'excès de sueur. Néanmoins, pour la facilité d'utilisation, on repassera ! Quant à la pierre d'alun (que l'on humidifie avant de la frotter sous les aisselles), elle crée une réaction astringente qui limite la sudation et empêche les odeurs malvenues. Elle est peu chère et surtout sans aucun risque ! Certains en sont fans, d'autres crient à l'arnaque. Sans qu'il y ait réellement d'informations scientifiques sur le sujet, il semble que son efficacité dépende du pH de la sueur de chacun.

## Comment doper son efficacité ?

Priorité au savon ! Les déos les plus perfectionnés ne peuvent pas grand-chose contre une hygiène défaillante. Si vous transpirez beaucoup, éliminez les poils en excès car ils retiennent l'humidité et favorisent le développement des odeurs. Appliquez le produit sur

une peau bien sèche, non blessée et jamais après une épilation. Si vous ressentez des picotements, changez de marque (c'est peut-être une allergie) ou préférez un soin sans alcool. Quant aux produits valables durant 24, 36 ou 48 heures, ne tombez pas dans le piège : ils estompent la transpiration durant ce délai mais n'assurent pas aussi longtemps contre les odeurs.

## Homme et femme, à chacun son déo ?

Pas spécialement : les actifs sont identiques. Seul le parfum et parfois le prix changent...

## Ras-le-déo de cette transpiration !

D'abord, essayez de découvrir son origine. Si vous êtes très stressé, ce qui augmente le travail des glandes sudoripares, dirigez-vous vers une méthode de relaxation (hypnose, yoga, sophrologie...). Parlez également à votre médecin : une hypersudation est quelquefois liée à une pathologie (diabète, trouble de la thyroïde...). Sinon, le dermatologue peut vous traiter avec du Botox (si, si, le même que celui utilisé comme antirides, mais injecté sous les bras). Cette thérapie bloque la conduction nerveuse et supprime la transpiration excessive pendant plusieurs mois. Ce traitement doit être l'ultime solution à une hypersudation anormale entraînant des conséquences dans la vie quotidienne.



## A quoi ça sert

On l'oublie souvent mais la transpiration est naturelle et même vitale. Elle refroidit la surface de la peau, évite la surchauffe et maintient le corps à une température d'environ 37 °C. Elle permet d'éliminer ainsi entre un demi et un litre de sueur par jour ! Un sportif évacue jusqu'à 4 litres par 24 heures. Et une personne souffrant d'hypersudation va sécréter jusqu'à 1 litre de sueur par heure ! Nous possédons environ 2 à 3 millions de glandes sudoripares qui sécrètent la sueur. Celle-ci, composée d'eau, n'a pas d'odeur. Mais, en contact avec les bactéries, dans un milieu chaud et humide (telles les aisselles, par exemple) elle se dégrade et dégage alors un parfum peu apprécié.



# Augmentez votre résistance *pendant l'hiver*

Notre organisme, qui fait face à la fatigue et au stress, peut avoir du mal à surmonter les mois d'hiver. **Les enfants en pleine croissance et les personnes âgées sont encore plus sensibles aux agents pathogènes.**

On peut renforcer la résistance de manière naturelle par des plantes telles que l'échinacée et le sureau, des composants naturels comme la propolis et les  $\beta$ -glucanes ainsi que des vitamines et des minéraux.

Dans la nature aussi, les plantes sont continuellement exposées à toutes sortes de microbes et de conditions difficiles. Chaque plante produit des molécules spécifiques pour se protéger. Certains composants sont très appropriés pour augmenter notre résistance contre les microbes.

- L'**échinacée** est l'une des plantes traditionnelles les plus utilisées pour augmenter la résistance contre les rhumes et la grippe. Cette plante raccourcit la durée de la maladie et réduit la gravité des symptômes. L'échinacée a un effet sur l'immunité innée et acquise. L'échinacée a des propriétés anti-infectieuses à large spectre sur un grand nombre de virus et ce sans risque de résistance. En effet, le virus ne peut pas s'adapter aux certaines de substances actives présentes dans la plante.

- Le **sureau** est l'une des plantes antivirales les plus connues. Le sirop de sureau de nos grands-mères a déjà servi à soulager de nombreux enfants de leur rhume et de leur grippe. Le sureau a un effet non spécifique sur tous les types de virus et optimise la fonction immunitaire: sa précision, sa vitesse et son efficacité.

- La **propolis** est produite par les abeilles à partir de bourgeons et de résines d'arbres. Cette pâte collante sert principalement à protéger leur ruche contre les bactéries, les virus et les champignons. C'est un antibiotique naturel pour les abeilles, mais aussi pour l'homme. Outre son effet antiseptique, la propolis possède également des puissantes propriétés analgésiques et cicatrisantes.

- Les  **$\beta$ -glucanes** (1,3/1,6-D) sont des polysaccharides complexes qui renforcent et rééquilibrent le système immunitaire. Le corps humain reconnaît plus facilement les glucanes de la levure que ceux des champignons. Les bêta-glucanes ont un effet prébiotique. Ils améliorent l'efficacité d'autres immunomodulateurs.

- Le **zinc** et la **vitamine C** sont des cofacteurs importants pour le bon fonctionnement du système immunitaire. Ils stimulent la production de cellules résistantes aux maladies et augmentent l'immunité.

Toutes ces plantes sont des alliés puissants dans la lutte quotidienne contre les maux d'hiver; afin que vous et votre famille puissiez profiter des longues soirées d'hiver en toute quiétude. La synergie de ces ingrédients donne des résultats exceptionnels.

# Comment, enfin, retrouver le sommeil

Les médias parlent presque quotidiennement de la problématique du sommeil, qui ne cesse de prendre de l'ampleur en Belgique. **Un Belge sur trois dort mal. Les causes sont très variées, mais sont presque toujours liées à la mélatonine, l'hormone du sommeil.**

Une juste quantité de mélatonine au bon moment permet à notre corps de passer à l'état de sommeil. Cependant, une série de facteurs peuvent perturber la production de mélatonine en temps voulu, donc entraîner une carence en mélatonine et des problèmes de sommeil extrêmement désagréables.

## Causes des problèmes de sommeil

La « lumière bleue » émise par les écrans des ordinateurs portables et des smartphones est souvent pointée du doigt. Il en va de même pour le stress, l'âge, la caféine, l'alcool, qui sont également considérés comme des causes des problèmes de sommeil. A raison, car tous ces facteurs perturbent la production de mélatonine, ce qui entrave notre sommeil.

## Panel de test avec 100 participants

Un site Internet consacré à la santé a organisé un panel de test sur les problèmes de sommeil. Une centaine de participants, des hommes et des femmes âgés de 25 à 80 ans, ont testé la mélatonine en vue d'améliorer la qualité de leur sommeil. La qualité du sommeil se mesure à l'aide de trois questions princi-

pales: combien de temps faut-il aux participants pour s'endormir? Dorment-ils toute la nuit? Se lèvent-ils reposés? Le panel de test a tenté de répondre à ces questions avant et après la prise de mélatonine. Pendant 15 jours, les 100 participants ont pris un complément alimentaire contenant uniquement de la mélatonine. La préparation de mélatonine sélectionnée se présente sous forme de comprimé à laisser fondre lentement sous la langue juste avant d'aller dormir. Les participants ont également reçu des recommandations en matière d'hygiène du sommeil et ont dû tenir chaque jour un journal du sommeil.

## Des résultats stupéfiants

Les participants qui ont envoyé leurs réponses mettaient auparavant en moyenne 65 minutes à s'endormir: Ce temps a chuté à 24 minutes. Le complément de mélatonine leur a donc permis de mettre 41 minutes de moins à s'endormir. La plupart des participants se réveillaient en moyenne trois fois par nuit; après le test, ils ne le faisaient plus que deux fois. Quatre personnes sur cinq ont également indiqué avoir moins de mal à se rendormir pendant la nuit. Une participante a même indiqué enfin réussir à dormir après 20 ans de troubles du sommeil. Conclusion? La qualité du sommeil des participants s'est améliorée de 75%. Veillez à disposer de suffisamment de mélatonine pour mieux vous endormir, moins vous réveiller en pleine nuit et vous rendormir plus facilement la nuit. Entamez votre journée frais et dispos!



# Futures mamans ceci vous concerne

Vous attendez un heureux événement ? Félicitations ! Pour vous guider au mieux dans cette délicate période de votre vie,  **votre pharmacien Dynaphar est votre plus sûr allié.**



Une grossesse s'accompagne évidemment de joie, mais aussi de beaucoup d'interrogations et de doutes. C'est pourquoi les pharmaciens Dynaphar ont tenu à mettre sur pied le projet « La valisette Happy Baby ». Depuis des années, les pharmaciens Dynaphar sont là pour vous conseiller au mieux dans vos choix. Ils sont innovants, vous informent et vous guident, ils vous conseillent aussi, c'est pour cela que chez eux vous trouverez régulièrement des projets conçus pour vous. L'un d'entre eux est destiné à la future maman.

Pendant toute la grossesse, vous pouvez demander conseil à votre pharmacien Dynaphar; et après la naissance de bébé, il sera toujours là pour vous renseigner. Si vous avez des doutes, vous pouvez aussi vous rendre chez votre gynécologue ou pédiatre.



## Comment obtenir la valisette « Happy Baby Dynaphar » ?

Dès que vous avez la confirmation que vous attendez un heureux événement, prévenez votre pharmacien Dynaphar. Il vous offrira un petit livre plein d'informations sur les 9 mois de votre grossesse. Neuf mois, c'est à la fois très long, et si court. Votre Pharmacien

Dynaphar vous offrira alors une valisette cartonnée, très pratique et PLEINE de petits cadeaux, très utiles dès l'accouchement. Prenez le temps de la découvrir tranquillement, tandis que vous savourez la présence de votre bébé à vos côtés. La maternité est un moment privilégié, profitez-en.

Les pharmaciens Dynaphar vous conseilleront dès les premiers jours de votre grossesse et jusqu'à votre accouchement. Vous trouverez en chacun d'eux un interlocuteur de confiance pour vous et votre bébé.

# CONCOURS

DU 1ER FÉVRIER JUSQU'AU  
14 FÉVRIER 2020

CÉLÉBRONS  
LE PRINTEMPS



TENTEZ DE REMPORTER 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 14 FÉVRIER 2020.**

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



- ♥ **QUESTION 1 :**  
VRAI OU FAUX : LES MYCOSES DES ONGLES TOUCHENT LE PLUS SOUVENT LES PIEDS ?
- ♥ **QUESTION 2 :**  
VRAI OU FAUX : L'ÂGE LÉGAL POUR ACHETER DU TABAC EST 18 ANS ?
- ♥ **QUESTION 3 :**  
VRAI OU FAUX : 50% DE LA POPULATION SOUFFRE D'UNE CARENCE EN MAGNÉSIUM ?
- ♥ **QUESTION SUBSIDIAIRE :**  
COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT-ELLES À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 40 POUR RÉPONDR  
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 !

1 Fév - 14 Fév 2020

# Flexofytol<sup>®</sup> PLUS



**LA RÉVOLUTION**  
pour vos **ARTICULATIONS,**  
**MUSCLES & TENDONS**



Disponible en 56 et 182 comprimés

  
**Tilman<sup>®</sup>**

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

**ARKOVITAL**  
**ACEROLA 1000**

La vitamine C : vous la préférez naturelle et sans aucun ingrédient chimique ?

Arkovital® Acerola 1000 a été reformulé pour vous !

Aide à réduire la fatigue et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Il est recommandé en cas de surmenage ou de fatigue passagère, pour la reprise du sport ou lors des changements de saison.



Arkovital  
Acerola 1000  
30 + 15  
comprimés  
gratuits

**OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES  
DU STOCK DISPONIBLE  
DU 1<sup>ER</sup> AU 29 FÉVRIER**

€  
**9,70**

au lieu de  
13,80 €

PROMO FÉVRIER

**DEFENSUP**  
sirop

Immunostimulant !

Le sirop DefensUp contient jusqu'à deux fois plus de composants actifs grâce aux extraits turbo-dynamiques.

Indiqué en cas d'immunité affaiblie, prévient les maux hivernaux. Refroidissement, état grippal.

Sans sucre ou alcool.

Sans colorants. Convient aux enfants et aux femmes enceintes.



€  
**8,95**

au lieu de  
12,75 €

**OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES  
DU STOCK DISPONIBLE  
DU 1<sup>ER</sup> AU 29 FÉVRIER**

PROMO FÉVRIER

PROMO MARS



Flexofytol Plus®, la révolution pour vos articulations, muscles et tendons ! Bougez sans peine ! Formulé à base de curcuma, un extrait de Boswellia Serrata et de la vitamine D. Contribue à maintenir la souplesse articulaire et à limiter le vieillissement du cartilage.



**14,65 €**  
au lieu de 20,90 €

Flexofytol Plus 56 comprimés

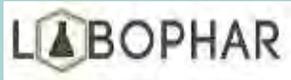
**39,50 €**  
au lieu de 56,40 €

Flexofytol Plus 182 comprimés

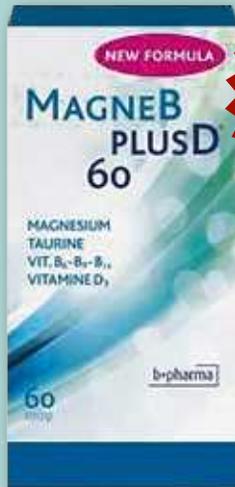


**OFFREVALABLE DANS LES LIMITES DU STOCK DISPONIBLE DU 1<sup>ER</sup> AU 31 MARS**

PROMO MARS

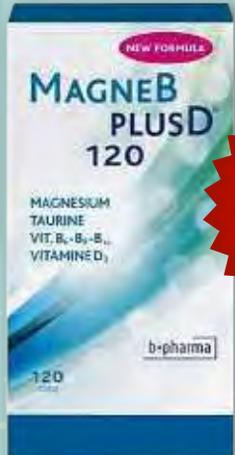


MagneBplusD® est une formulation de magnésium de dernière génération grâce à la présence de vitamine B6, de vitamine D et de taurine qui garantissent une absorption optimale du magnésium dans l'organisme.



**14,70 €**  
au lieu de 20,95 €

MagneBPlusD 60 comprimés



**25,35 €**  
au lieu de 36,20 €

MagneBPlusD 120 comprimés

**OFFREVALABLE DANS LES LIMITES DU STOCK DISPONIBLE DU 1<sup>ER</sup> AU 31 MARS**



Myconail, vernis à ongles médical, est indiqué pour le traitement des mycoses légères à modérées sans atteinte matricielle (lunule) chez l'adulte.



**23,80 €**  
au lieu de 34 €

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



Special Dynaphar Promopack!  
Bio-Melatonine Complex, aide à mieux dormir. Une meilleure assimilation grâce au comprimé orodispersible.



**10,50 €**  
au lieu de 14,95 €

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

PROMO AVRIL

# Momentum

*Have fun together!*

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



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

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



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

**A des prix**  
**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](http://www.clubmomentum.be)

# Avez-vous chaque jour le réflexe Magnésium



✓ Magnésium sous forme optimal

✓ Synergie avec Vitamines B6, B9, B12

✓ Apport journalier en Vitamine D3

✓ Sans effets secondaires

## Tout le monde

*a besoin chaque jour de  
Magnésium & de Vitamine D*

**MAGNEB  
PLUSD**

# ARKOFLUIDES®

**ULTRA**extract®

+73%<sup>(1)</sup>



Faites le plein  
de bien-être.



- Plantes de haute **qualité contrôlées**
- **Sans édulcorant, sans conservateur, sans alcool**
- **Fabriqué en France**

Une nouvelle gamme **plus concentrée**, dotée d'une richesse en actifs inégalés, grâce à sa nouvelle technologie d'extraction **ULTRA**extract.



Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé

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