

Emportez-moi



# Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

Tout savoir sur  
**les probiotiques**

Allaitement :  
**mythes et réalité**

**BEAUTÉ**

**L'huile  
aux trésors**

**CONCOURS**

Cadeaux à  
remporter sur  
notre page

**facebook**



**Secrets minceur  
pour s'alléger  
en douceur**

**SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS**

**Ménopause : quand  
la balance s'affole**

# PROBLÈMES DE POIDS ?



## PERTE DE POIDS

le Jour  
grâce au maté<sup>(1)</sup>



la Nuit !  
grâce au kola<sup>(4)</sup>

avec **SOUCHES  
MICRO-ENCAPSULÉES**

<sup>(1)</sup> Le Maté facilite la perte de poids en complément de mesures diététiques, contribue à l'oxydation des graisses et au drainage de l'organisme.  
<sup>(2)</sup> Le Nopal contribue à diminuer l'appétit. <sup>(3)</sup> Le Curcuma aide à limiter l'accumulation des graisses et facilite leur déstockage.  
<sup>(4)</sup> Le Kola aide à brûler les graisses, à soutenir l'amaigrissement et les programmes de perte de poids.

Complément alimentaire. Demandez conseil à votre pharmacien.  
Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, d'un mode de vie sain et de la pratique d'une activité physique régulière.



DYNA-NEWS ..... 4

## DOSSIERS

Secrets minceur pour s'alléger en douceur ..... 12-13

Ménopause : quand la balance s'affole ! ..... 20-21

DYNA-BEAUTÉ L'huile aux trésors ..... 27

## SOLUTION SANTÉ

Secret de jouvence ..... 6

Probiotiques : tout ce que vous devez savoir ..... 7

L'été sans moustiques ..... 9

L'IVC, c'est quoi ? ..... 10

PEA ou palmitoyléthanolamide : enfin sur le marché belge ! ..... 11

Tout doux les pansements ..... 14

Découvrez notre gamme de produits Dynaphar ! ..... 16-17

Bouger tout en préservant ses muscles et articulations ..... 18

Du coup de soleil aux dommages de l'ADN ..... 19

Pourquoi dépister la dénutrition ? ..... 22

Allaitement : mythes et réalités ..... 24

Profitez de la vie avec des « jambes légères » ..... 26

La cystite, un problème féminin très fréquent ..... 28

Pourquoi des compresses ophtalmiques pour bébé ? ..... 31

Votre programme minceur adapté ..... 32

Argh, ces verrues ! ..... 35

Vous avez le mal des transports ? ..... 36

DYNA-CONCOURS ..... 29

PROMOS DYNAPHAR ..... 33

LE MOT DU PHARMACIEN ..... 38



## Profitez de l'été... en pleine conscience

A nous les petites robes légères, shorts, tongs et terrasses ! La lumière et la chaleur de l'été nous réchauffent le corps et le cœur. On ne pense qu'à une chose : nos vacances estivales tant méritées ! Soleil, mer, cocotiers, et puis tous ces effluves qui titillent nos papilles sont aussi bons pour notre santé. Ces senteurs d'amande, de bergamote, de citron, de romarin ou encore de lavande ont des vertus très puissantes, mais attention à bien les doser. Découvrez notre dossier sur l'aromathérapie (page 27). Qui dit vacances, dit aussi maillot de bain et quelques complexes. Pour perdre du poids durablement, on vous parle de méthodes naturelles (pages 12 et 13). Le secret ? Manger en pleine conscience, c'est-à-dire se nourrir uniquement quand on a faim et lentement. Allez, tournez len-tement ces pages pour vous alléger tout en douceur. Bel été à tous.

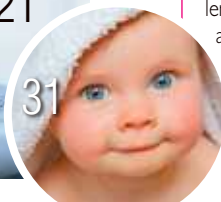


12-13

36



20-21



31

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 LIP-PINOIS, ANNE-FRANÇOISE VANHOE, PATRICK BÖTTCHER **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, 11 A, BOULEVARD PAEPSEM – 1070 BRUXELLES

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



**7** Le nombre de consultations prénatales recommandé en Belgique pour une grossesse sans problème. Un chiffre qui monte à 10 pour un premier enfant. (Belgian Health Care Knowledge Centre)



### On applaudit

50% des budgets de la Fondation contre le Cancer sont investis dans la recherche scientifique. Parmi les avancées importantes se trouvent les marqueurs prédictifs (afin de mieux cerner les traitements les plus efficaces), les biopsies liquides (un échantillon de sang permet d'analyser la tumeur) et les meilleures études d'imagerie médicale. ([www.cancer.be](http://www.cancer.be) - [www.kanker.be](http://www.kanker.be))



### Les bains de bouche soufflent-ils le frais ?

Certains renforcent l'émail, améliorent l'haleine, préviennent les inflammations, apaisent les sensibilités... Mais malgré l'impression de propreté qu'ils laissent, aucun ne remplace le brossage. Préférez-les sans alcool (sauf si c'est une prescription du dentiste, après une intervention).



### Je m'envole à l'autre bout du monde

Nul n'échappe au décalage horaire (ou jetlag), qui touche ceux qui dépassent plus de trois fuseaux horaires lors d'un trajet en avion. Ce trouble atteint le rythme circadien, soit celui gérant notre horloge biologique. Il se manifeste, outre la fatigue, par une mémoire en gruyère, des problèmes digestifs, de l'anxiété, etc. Les symptômes sont moins importants lorsqu'on se dirige vers l'ouest, parce qu'on suit la progression du soleil. Pas de plaintes non plus pour les trajets du nord au sud et inversement, vu qu'on reste dans le même fuseau.

#### Quelles solutions ?

En l'absence de thérapie magique, les grands voyageurs ont développé des trucs tels s'adapter immédiatement à l'heure du pays de destination et s'exposer à la lumière du soleil dès l'arrivée. Exception faite pour ceux qui se limitent à un aller-retour de 3 à 4 jours : mieux vaut alors continuer à calquer ses habitudes sur l'horloge belge. Même si les études se contredisent sur la mélatonine, ce complément s'avérerait très intéressant pour bon nombre d'habités des vols long-courriers.



# PRANARÔM

AROMATHÉRAPIE  
SCIENTIFIQUE

## AROMAPIC

# Zéro moustique NATURELLEMENT!

## Moustiques européens et tropicaux



Aux **huiles essentielles 100% biologiques\*** et au **Citriodiol®**, répulsif naturel

\*Ingrédient issu de l'agriculture biologique (Contrôle Certisys BE-BIO-01). <sup>(1)</sup>Efficacité prouvée par des tests en laboratoire indépendant.

# Secret de jeunesse

Découvrez les bienfaits du Silicium, un minéral révolutionnaire et essentiel contre le vieillissement.

Le corps humain se compose en grande partie de fibres de structure tels le collagène, la kératine, l'élastine et l'acide hyaluronique. Elles rendent la peau plus ferme, les ongles et les cheveux plus solides et renforcent l'élasticité du cartilage et la solidité des os. A cause du vieillissement, la production de ces fibres diminue. Ce qui peut causer des problèmes tels que des blessures sportives, des mouvements articulaires douloureux ainsi que des fractures. Cela engendre également des pertes de cheveux, des ongles plus cassants ainsi que des rides et une peau plus sèche.

Le Silicium est un minéral révolutionnaire et encore peu connu contre le vieillissement. Il stimule les cellules de notre corps pour produire davantage de fibres de structure plus fortes. L'alimentation naturelle moyenne contient trop peu de Silicium. C'est pour cela que le volume de Silicium dans le corps, de même que la production de fibres de structure, diminue déjà à partir de l'âge de 20 ans. Le volume de Silicium diminue de 5% par an à partir de 50 ans.



Sa consommation quotidienne diminue les conséquences négatives du vieillissement. Des recherches scientifiques récentes ont démontré les conséquences positives du Silicium : faire du sport sans blessures, moins de risques de fractures, récupération plus rapide d'une fracture, diminution de la profondeur et de la formation des rides, meilleure hydratation de la peau, des cheveux brillants et moins de pertes, et des ongles solides et plus brillants.

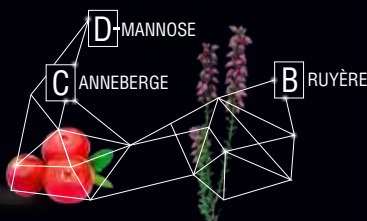
Le Silicium est la pièce manquante pour votre santé. Il offre des mouvements plus fluides et sans douleur, des os solides, des cheveux brillants et des ongles moins cassants.



## CRANBEROLA®

CONFORT URINAIRE

Ma solution 100% végétale



# Probiotiques

## *Tout ce que vous devez savoir*



Que se cache-t-il derrière le terme « probiotique » ? Pourquoi existe-t-il tant de souches différentes ? Pourquoi faudrait-il en prendre ? **Si les probiotiques sont sur toutes les lèvres, ils n'en restent pas moins une énigme pour bon nombre d'entre nous.**

Ces dernières années, les connaissances sur les probiotiques ont connu de belles avancées grâce aux progrès de la recherche scientifique. Et au vu des résultats prometteurs, les probiotiques seraient bénéfiques pour la santé sur bien des plans.

### C'est quoi un probiotique ?

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants (ou bactéries vivantes) qui peuvent avoir un effet bénéfique pour la santé lorsqu'ils sont pris en suffisance.

### Un boost pour l'immunité

Vous avez certainement déjà entendu parler du microbiote intestinal, plus connu sous le nom de flore intestinale, qui désigne l'ensemble des micro-organismes présents dans nos intestins. Ces micro-organismes sont en effet essentiels pour notre santé car ils renforcent nos mécanismes de défense.

Lorsque la flore intestinale est perturbée, le système immunitaire s'en trouve affaibli. En apportant des bactéries naturellement présentes dans nos intestins, comme les Lactobacilles ou les Bifidobactéries, les probiotiques peuvent aider à rééquilibrer la flore intestinale. Ils possèdent en fait des propriétés immunorégulatrices. Ils peuvent, par exemple, aider le corps à mieux se défendre contre la grippe en étant combinés à un vaccin. De même que certains nutriments qui exercent un effet positif sur notre système immunitaire, comme la vitamine D.

Chaque probiotique a un effet spécifique. Il existe de nombreux probiotiques, mais chacun d'entre eux

possède ses propres caractéristiques et peut exercer un effet spécifique sur la santé. Certains probiotiques sont, par exemple, utilisés contre la diarrhée et la constipation. Ils sont fortement conseillés lors de la prise d'antibiotiques. Les recherches ont également montré que la prise de probiotiques permet de réduire le nombre d'infections des voies respiratoires supérieures.

Il existe, en pharmacie, de nombreux compléments alimentaires à base de probiotiques qui peuvent être utiles dans différentes indications.

### Et pour mon enfant ?

Les probiotiques peuvent également être intéressants chez les enfants, notamment en cas de troubles de la digestion, de diarrhée, de crampes abdominales et de constipation, ainsi que certaines allergies.

#### *Saviez-vous que...*

**La flore intestinale n'est pas le seul ensemble de micro-organismes vivant dans notre corps ? Un équilibre essentiel entre différentes espèces bactériennes existe aussi au niveau du microbiote oral (bouche), du microbiote cutané (peau) et du microbiote vaginal (vagin).**

Sources : WGO Global Guidelines 2017 ; Drug Des Devel Ther. 2018 ; Cochrane Database Syst Rev. 2015 ; Ann Med. 2015 ; Allergy Astma Proc. 2019.



# Bota

relax 280  
compression  
& travel sock

BON VOYAGE  
POUR VOS  
JAMBES !

## STIMULE • SOULAGE

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

### Bota Relax 280 – Bota Relax 280 coton

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

### Conseils

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

Disponible en différentes couleurs et tailles.



RELAX 280



RELAX 280 COTON





# L'été sans moustiques



Voilà que le soleil pointe enfin le bout de son nez, timidement les températures remontent et les activités en plein air réjouissent nos journées.

## L'été arrive enfin... et avec lui les moustiques !

Alors pour éloigner ces indésirables, on mise plutôt sur des solutions naturelles, tout aussi efficaces et bien moins nocives !

Les moustiques sont connus comme des fauteurs de troubles ou de nuisances car ils laissent derrière eux des picotements douloureux et des démangeaisons. Cependant, ils peuvent aussi être porteurs de nombreuses maladies graves et mortelles telles que la malaria, la dengue, le zika, le chikungunya, et la liste est encore longue. Nombreux sont les moyens mis en place pour les éliminer ou les éloigner : Des solutions naturelles à base d'huiles essentielles et d'extraits de plantes existent donc pour lutter efficacement contre les moustiques. Bien moins dangereuses pour les êtres vivants et l'environnement, elles constituent une alternative de choix face aux solutions chimiques traditionnelles.

Connue pour son action répulsive, l'huile essentielle d'eucalyptus citronné a fait l'objet de nombreuses études. Le Citriodiol, une molécule obtenue à partir de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné (Eucalyptus

citriodora et citronnellal), est le seul dérivé d'origine naturelle reconnu efficace par la Directive européenne des produits biocides\*.

## Rendre imperceptible

Tous les moustiques ne piquent pas. Ce sont les femelles qui recherchent dans notre sang des protéines pour assurer le développement de leurs œufs. Attirées par l'odeur de notre peau et par le dioxyde de carbone expiré par notre respiration, elles peuvent parfois nous percevoir à des distances impressionnantes. Grâce au Citriodiol, nous devenons comme imperceptibles, suscitant l'indifférence de l'insecte.

Des produits contenant du Citriodiol naturel seront des répulsifs très actifs contre une série d'insectes piquants comme les moustiques européens et tropicaux, tout en étant non-nocifs pour l'environnement. Sa tolérance est par ailleurs excellente.

\* European Biocidal Products Directive (BPD) 98/8/EC.

# L'IVC, c'est quoi ?

L'insuffisance veineuse chronique est **une affection qui touche en particulier les membres inférieurs à l'endroit où les veines ne parviennent plus à pomper le sang pauvre en oxygène vers le cœur de manière efficace.**

## Les symptômes de l'IVC

La pathologie est caractérisée par différents symptômes. Les plus courants sont les jambes lourdes et fatiguées, l'œdème et les jambes gonflées. Lors de l'aggravation de la pathologie, les patients éprouvent une sensation de tension gênante, des petits capillaires éclatés ou des varices et même la douleur. L'IVC peut également être accompagné par des crampes, surtout pendant la nuit en position allongée, ou par des démangeaisons et des picotements. Sans traitement, la pathologie évolue jusqu'à des problèmes dermatologiques, comme l'eczéma, la pigmentation et l'ulcération.

## Physiopathologie de l'IVC

L'évolution normale de l'IVC commence avec la stase dans les jambes qui est suivie par l'augmentation du volume sanguin et donc l'accroissement de la tension. Cette augmentation génère la libération de facteurs inflammatoires

et des altérations de la paroi vasculaire et des valves. Cela provoque inflammations, douleur, œdème et varices. Une tension constante mène aux altérations progressives de la paroi vasculaire et des veines, qui s'accompagnent de symptômes graves comme ulcération, fibrose de la peau, thrombose et phlébite.

## Les facteurs de risques

L'IVC est plus fréquente quand les facteurs de risque suivants sont présents : mode de vie peu équilibré, hérédité, chaleur, âge, grossesse et obésité. Ces symptômes se manifestent surtout en été, bien que l'IVC ne soit pas causée directement par les températures élevées. Les symptômes aigus, en été, sont un premier avertissement que la pathologie s'installe !



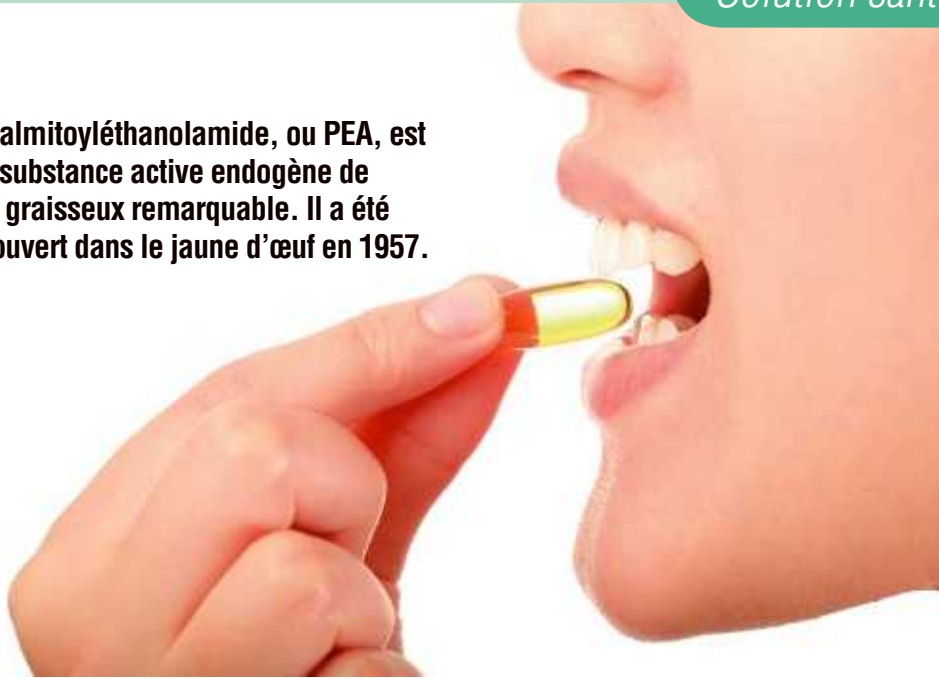
# Fresubin®

Goûtez la vie ...  
plein de vitalité !





**Le palmitoyléthanolamide, ou PEA, est une substance active endogène de type gras remarquable. Il a été découvert dans le jaune d'œuf en 1957.**



## PEA ou palmitoyléthanolamide *Enfin sur le marché belge !*

La lauréate du prix Nobel Rita Levi-Montalcini a réalisé de nombreux travaux révolutionnaires sur le fonctionnement du PEA dans nos cellules. Il est produit dans nos cellules en réponse à divers stimuli nocifs et même certaines plantes – les principales étant le soja, les arachides et la luzerne – en produisent.

Le palmitoyléthanolamide protège et répare. L'intérêt des scientifiques pour le fonctionnement de cette substance active endogène augmente. Plusieurs études cliniques et même des méta-analyses ont été publiées ces dernières années, et, en 2012, un premier congrès international sur le PEA a été organisé en Italie.

Le PEA est une substance naturelle très sûre, extrêmement bien tolérée, et peut être pris sans aucun problème en combinaison avec des analgésiques

traditionnels, d'autres médicaments et des substances naturelles. La dose journalière recommandée varie entre 600 et 1200 mg. Il est important de prendre le PEA en au moins 2 prises différentes.

Le PEA est enfin disponible en Belgique sous forme de compléments alimentaires. Les combinaisons avec des vitamines B, telles que les vitamines B1, B6 et B12 sont intéressantes pour soutenir les cellules nerveuses et le système nerveux. Une combinaison avec des extraits de plantes comme le *Boswellia serrata* et *Zingiber officinale* (extrait de racine de gingembre) soutient les articulations, les muscles et les intestins de manière rapide et efficace. Une combinaison avec un extrait de *Boswellia serrata* soutient les voies respiratoires, et dans ce cas, la teneur en substance active AKBA est importante. Cet AKBA est de loin le plus puissant acide boswellique.



# Secrets minceur

## pour s'alléger en douceur



Fini les poissons pochés et poireaux vapeur ! **Pour perdre du poids, on mise sur des comportements différents destinés à nous détresser et à retrouver le plaisir des sens.**

### Manger **en pleine conscience**

Une nouvelle approche? Plutôt une manière naturelle de se nourrir, qu'à force de régimes multiples et d'a priori saboteurs, on a fini par oublier. Soit, manger uniquement lorsqu'on a faim, mâcher lentement en analysant ses impressions et reposer ses couverts dès la satiété. La pleine conscience, c'est une thérapie validée par les scientifiques, qui nous apprend à observer avec tous nos sens nos besoins, nos émotions, nos pensées et ce, afin de les satisfaire le plus justement possible. Rassurez-vous, la pratique est plus simple que la théorie! Ici, on mange de tout, plus lentement, en moindre quantité mais avec beaucoup plus de plaisir. En pratique? Avant de porter la fourchette en bouche, observez bien vos aliments: leur couleur, leur forme, leur texture, leur disposition... ce qui participe aussi à l'acquisition de la satiété.

Prenez exemple sur les Japonais qui réalisent de véritables œuvres d'art dans leur assiette, laquelle contient en fait très peu de nourriture. Mangez « en pleine conscience », sans parler, lire ou regarder la télévision, en tentant de décrypter chaque saveur et texture... Infos: Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids, [www.gros.org](http://www.gros.org).

### Des granules pour soutenir les efforts

L'homéopathie ne va pas suffire pour perdre du poids de manière efficace et durable mais elle peut booster la motivation, réduire le stress qui engendre une compulsion pour les aliments sucrés, estomper les envies de grignotages et favoriser l'élimination... Cette médecine douce sans effets secondaires est d'autant plus efficace

lorsqu'elle est personnalisée: le praticien étudie alors la cause des soucis, la personnalité de chacun, les habitudes alimentaires. En effet, il n'existe aucune prescription simple, facile, universelle... car trop de facteurs influencent le surpoids. Consultez un médecin homéopathe ou demandez conseil à votre pharmacien. Infos: *Unio Homeopathica Belgica*, [www.homeopathy.be](http://www.homeopathy.be).



## **L'hypnose,** on déprogramme les mauvaises habitudes

Plonger dans un « état modifié de conscience » est simple: on le fait plusieurs fois par jour quand on est passionné par un bouquin ou dans ses rêves... au point d'oublier tout ce qui nous entoure. En séance, l'hypnotérapeute provoque cette situation en émettant des suggestions d'une voix ferme et douce. Quant à l'auto-hypnose, elle permet de se placer soi-même dans cet état (après un mini-apprentissage). Pour améliorer les soucis de poids, cette discipline permet de reconnaître une vraie faim et de se relaxer sans plonger dans le frigo... Elle apprend aussi à transformer les suggestions négatives en énergie positive. En effet, les pensées et les mots ont un énorme pouvoir émotionnel: aborder le régime comme une lutte contre les frites et le chocolat semble déjà insurmontable. Alors que gagner un légereté reste nettement plus enviable!

## **L'acupuncture,** la force des aiguilles

Selon les Orientaux, les dysfonctions surgissent lorsque les énergies internes (les Qi) ne circulent plus correctement dans notre corps. Le but de l'acupuncture est donc de rétablir un cheminement normal de ces énergies à travers les méridiens, lesquels sont des lignes virtuelles correspondant à des organes (foie, rate, estomac, reins, cœur...) ou à des fonctions (digestives, respiratoires...). Le médecin place de fines aiguilles de 3 à 4 millimètres sous la peau, afin de corriger les déséquilibres énergétiques des différents éléments impliqués dans la prise de poids et dans le stress. Cette thérapie régule l'appétit, dope l'élimination et réveille les fonctions digestives... Infos: *Association Belge des Médecins Acupuncteurs (ABMA)*, [www.acupuncture.be](http://www.acupuncture.be) et [www.acupunctuur.be](http://www.acupunctuur.be).

## **Les plantes** sous toutes les formes

La phytothérapie est utilisée depuis longtemps sous forme d'infusions, de gélules, d'extraits... Certaines plantes sont adaptées à la minceur par leurs actions drainantes, antistockage, anti-ballonnement, rassasiantes... La gemmothérapie utilise les bourgeons, les jeunes pousses et l'écorce des racines des arbres. Ces éléments, notamment lorsqu'ils proviennent du bouleau et du tilleul, ont des qualités dépuratives et diurétiques reconnues... depuis l'invention des régimes!

### **Avec ou sans régime ?**

La grande question reste: « Ces approches douces demeurent-elles suffisantes pour faire s'envoler les kilos? » Certains praticiens recommandent également de limiter les apports énergétiques et fournissent des plans nutritionnels. Pour d'autres, écouter son corps permet d'office de réduire les portions et d'éliminer le besoin de se gaver de sucreries.







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

## Tout doux les pansements

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



- La surface adhésive est toujours présente et peut se refixer à la peau. En revanche, la surface adhésive des échantillons de pansements acryliques est souillée par des cellules cutanées, ce qui nuit à une nouvelle adhérence à la surface cutanée.
- De plus, l'adhésif silicone étant résistant à l'eau, les produits à base de silicone peuvent être portés sous la douche.

### Quelle est la différence avec des pansements traditionnels ?

- L'adhésif gel silicone est très différent des adhésifs acryliques traditionnels. Le silicone possède une très faible énergie de surface. La peau possède également une faible énergie de surface. Or, plus l'énergie de surface d'un objet est faible, plus il est difficile d'y adhérer.
- En raison de sa faible énergie de surface, l'adhésif silicone s'humidifie rapidement et s'insère dans les surfaces cutanées à l'application afin d'assurer une fixation plus sûre, confortable, constante et durable, plus douce même par rapport aux pansements acryliques les plus doux.
- Les produits à base de silicone sont repositionnables grâce à leur capacité à être décollés sans arracher un grand nombre de cellules cutanées.

### Quelques points clés des pansements à base de silicone :

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

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

Avec Probiotal® D,  
*goûtez pleinement aux  
couleurs des vacances*



# Probiotal® D

**18 milliards de bactéries :**  
**3 familles, 5 souches**



Existe en boîtes de 10, 20, 60 et 90 gélules

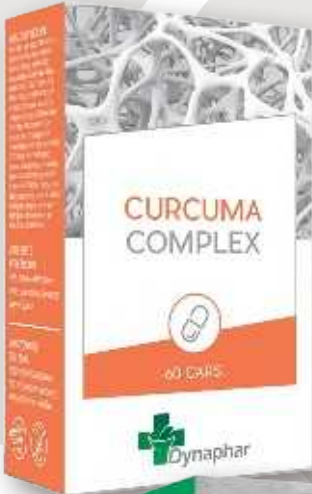
**Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien**



Dynaphar

# Découvrez notre de **produits D**

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.



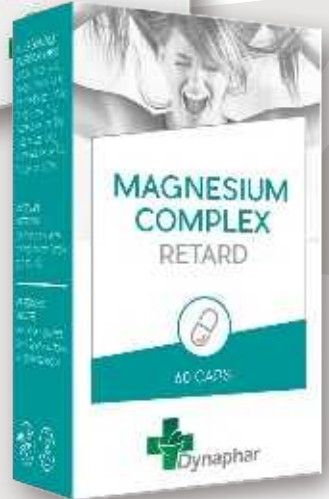
Curcuma  
Complex,  
15,50 € \*



Digest,  
9,90 € \*



Probioflora,  
20 caps =  
13,70 € \*  
50 caps =  
26,90 € \*



Magnesium Complex,  
60 caps = 15,90 € \*,  
120 caps = 26,90 € \*

\*prix conseillés

# gamme ynaphar !



Omega 3,  
9,90 € \*



Glucosamine  
Complex, 14,90 € \*



Veno Caps,  
14,90 € \*



Sleep,  
13,50 € \*



Pregni test, 6,99 € \*



Thermomètre  
digital, 7,49 € \*

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



# Bouger tout en préservant ses *muscles et articulations*

Le beau temps est de retour, c'est l'occasion de se remettre en mouvement !

**Pour ce faire, les activités physiques ne manquent pas, mais vos articulations, vos muscles et vos tendons tiendront-ils le coup ?**

En étant plus sollicités que d'habitude, des douleurs ne tarderont peut-être pas à se faire ressentir. Néanmoins, avant de vous ruer sur les antidouleurs et sur les anti-inflammatoires traditionnels, pensez d'abord à des solutions naturelles...

## Le curcuma, l'allié de vos articulations

Souvent utilisé en cuisine asiatique, le curcuma est moins connu pour ses propriétés anti-inflammatoires et 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, toxicité 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 car elles garantissent ainsi 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 avec des accessoires qui vous facilitent la vie.

# Du coup de soleil aux *dommages de l'ADN*

Toutes les peaux ne réagissent pas de la même façon au soleil : **certaines vont bronzer, plus ou moins rapidement, tandis que d'autres vont rougir sans jamais vraiment brunir.**

Toutes les peaux n'ont pas le même phototype. Il en existe 6, qui sont liés à la couleur de la peau (elle-même liée à la quantité de mélanine dans l'épiderme), à sa sensibilité au soleil et à sa capacité à bronzer. La peau protège des effets du soleil via la synthèse de mélanine, qui entraîne le bronzage. Cette protection mécanique est différente selon les phototypes, ce qui explique que les dommages liés au soleil ne soient pas les mêmes pour tout le monde. La radiation solaire se compose de plusieurs éléments ayant une longueur d'onde différente, qui pénètre plus ou moins profondément dans la peau : les UVA et UVB, la lumière visible et les infrarouges.

La lumière visible et les infrarouges participent au vieillissement cutané mais n'ont qu'un effet limité sur la santé, tandis que les UV atteignent le noyau des cellules de l'épiderme et causent de nombreux dommages allant de la brûlure (le coup de soleil) à la destruction des fibres de collagène et d'élastine (le vieillissement cellulaire) et aux dégâts au niveau de l'ADN (pouvant conduire à des cancers de la peau).

## L'ordonnance soleil des peaux sensibles et intolérantes

Pour les personnes ayant une peau sensible, voire intolérante au soleil, il est indispensable d'utiliser des soins solaires dits « médicalisés », qui offrent une forte protection et dont l'efficacité et la tolérance ont été évaluées cliniquement.

Visuellement, ils se distinguent des solaires « classiques » par leur packaging blanc, synonyme de haute protection et de haute tolérance.

## Un soin haute protection

Les solaires adaptés aux peaux sensibles ou intolérantes au soleil doivent offrir une très haute protection face aux UV, qu'ils soient courts (UVB) ou longs (UVA). Cela signifie que le SPF doit être idéalement un 50+. Par ailleurs, ces produits offrent également la meilleure tolérance possible : ils sont généralement sans parfum et formulés pour minimiser le risque de réaction ou d'allergie cutanée.

SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS

# MÉNOPAUSE

## Quand la balance s'affole !



Regain de cellulite, seins plus volumineux, surpoids avec obésité abdominale, le fameux ventre gras... **La ménopause s'accompagne souvent d'une prise de poids. Pourquoi, et comment éviter que les kilos s'installent? On vous dit tout !**

« J'ai 50 ans, je prends du poids, en moyenne un kilo par an, alors que je ne mange pas plus qu'à 40 ans! Et j'attrape du ventre! » s'affolent de nombreuses quinquagénaires. La ménopause constitue, en effet, un tournant radical dans la vie d'une femme. Les Anglais, toujours très terre à terre, parlent d'ailleurs de « change of life », de changement de vie. A 50 ans, non seulement la femme ménopausée ne peut plus concevoir des enfants spontanément, mais elle voit, de surcroît, sa silhouette changer, gonfler, bedonner. La quinquagénaire s'empâte – bigre, le vilain verbe! –, la faute à qui, à quoi?

La faute aux hormones! Les hormones féminines conditionnent en effet le stockage et la

dépense des cellules graisseuses. La ménopause, en provoquant une chute de production des hormones féminines et donc un déséquilibre hormonal, va modifier la répartition des graisses. Adieu ventre plat, bonjour ventre gras et poignées d'amour! Pire: de nombreux spécialistes des hormones pointent également du doigt la responsabilité d'autres hormones, mâles cette fois. De fait, chez la femme, le taux de testostérone diminue progressivement jusqu'à chuter de 50% à la ménopause. Or la testostérone a notamment pour rôle le développement musculaire. Une carence en testostérone provoque donc une augmentation de la masse graisseuse au détriment

des muscles, qui sont les organes qui consomment le plus d'énergie!

En résumé: la prise de poids durant la ménopause, on la doit non seulement à une déficience androgénique qui masculinise la silhouette, mais aussi à une déficience testostéronique qui va provoquer une diminution de la masse musculaire au profit du gras! Sans taire que la baisse du niveau d'œstrogène peut également influencer sur notre système digestif et provoquer des ballonnements ou de la constipation. Ce qui n'aide pas à perdre du poids, cela va sans dire...

## Comment stabiliser la balance?

Pour améliorer la qualité de vie des femmes ménopausées, de nombreux gynécologues prescrivent des Traitements Hormonaux de Substitution (THS). Selon certaines études, le THS ferait prendre du poids, 1 à 3 kilos; selon d'autres, le THS, au contraire, réduirait le tissu adipeux abdominal, lequel est notamment néfaste pour la santé cardiovasculaire. Parlez-en à votre gynécologue!

Par ailleurs, la ménopause est souvent associée à une modification de l'humeur; à un manque d'entrain voire à une baisse d'estime de soi ou à un vécu dépressif que certaines femmes compensent en grignotant gras ou sucré! Si le chocolat est un stimulant, le sucre qu'il contient fait évidemment grossir! A 50 ans, il faut manger (un peu) moins et bouger (beaucoup) plus! Le sport augmente les dépenses énergétiques et favorise donc la stabilité du poids! C'est une vérité qui n'arrange évidemment aucune quinquagénaire, mais il s'avère beaucoup plus difficile de perdre 5 kilos à 50 ans qu'à 20 ans!

## Le ventre gras, méfiance!

Si votre tour de taille est supérieur à 88 cm, méfiance! La graisse abdominale qui s'installe à 50 ans est potentiellement responsable de nombreuses pathologies: augmentation du mauvais cholestérol, de la pression artérielle, des risques cardiovasculaires... Il serait peut-être temps de penser prévention – notamment en faisant un bilan santé – afin d'empêcher ce bourrelet naissant de vous gâcher (le reste de) la vie!



### *Les bons réflexes pour perdre du poids à 50 ans!*

1. Faire un bilan santé biologique (taux de cholestérol HDL et LDL, glycémie, etc.) et un bilan hormonal complet de prévention (qui inclut aussi les taux de testostérone et de DHEA, une hormone qui pourrait réduire le tour de taille) pour une prise en charge adaptée.
2. Consulter son gynécologue pour un Traitement Hormonal de Substitution qui pourrait éviter le stockage des graisses.
3. Faire une analyse de son comportement alimentaire. Avec l'aide d'une diététicienne, si besoin est.
4. Manger sainement en diminuant le sel, les hydrates de carbone, les mauvaises graisses. Et le sucre. Méfiez-vous du sucre: l'industrie agroalimentaire en ajoute partout!
5. Bouger! Il faut idéalement combiner une activité cardiovasculaire (vélo, jogging, natation, etc.) à une activité musculaire. Développer les muscles permet de brûler plus de calories, même la nuit.
6. Faire preuve de patience! Ce n'est pas le conseil le plus facile à suivre – croyez-en notre expérience!



# Pourquoi dépister la dénutrition ?

La dénutrition est un problème de santé publique qui est **trou souvent sous-estimé et touche particulièrement les personnes âgées ou malades.**

## Un vrai danger !

Les nausées, les changements de goût, les problèmes de déglutition, la douleur, l'isolement... peuvent entraîner un manque d'appétit et une dénutrition faisant perdre au patient de la masse musculaire et de la stabilité osseuse. De plus, une personne dénutrie est moins résistante et plus vulnérable aux infections. Tout cela entraîne une augmentation du risque de complications, des effets secondaires liés aux médicaments utilisés et finalement un taux accru de mortalité.

## Des besoins accrus !

Avec l'âge, mais aussi après une intervention et pendant certains traitements médicaux, le corps a un besoin accru



de certains nutriments essentiels. Les recommandations internationales sont claires : il faut augmenter l'apport nutritionnel total du patient sans réduire la prise alimentaire spontanée. Dans la pratique, une nutrition médicale riche en énergie et en protéines est la meilleure solution.



# SILIX

Un minéral révolutionnaire et essentiel contre le vieillissement.

ORGANIC  
**SILIX**  
BIO-ACTIVATED

**SILIX**  
LE MAILLON MANQUANT

**3M**



# FORTE ADHÉRENCE RETRAIT INDOLORE



**24**  
HOUR



Les pansements  
**Nexcare™ Strong Hold**  
adhèrent jusqu'à 24 heures  
et s'enlèvent sans douleur.

Indiqués pour les peaux sensibles,  
les enfants et personnes âgées.  
Retrait indolore sans tirer sur les poils.

**Nexcare™**  
PRODUCTS

**Repartez de plus belle.**

# Allaitement : *mythes et réalités*



L'allaitement alimente bien des on-dit ! Entre les expériences, souvent contradictoires, qui vous ont été relatées, vous vous sentez un peu perdue ? **Il est temps de démêler le vrai du faux !**

## C'est bien connu, l'allaitement abîme les seins

**FAUX** Si votre allaitement est bien conduit, que vous évitez les engorgements et menez un sevrage progressif, vos seins seront bien moins malmenés en allaitant qu'en coupant brutalement la lactation à la naissance ! Pour conserver la beauté de votre poitrine, il vous faut surtout veiller, lors de la grossesse, à ne pas prendre trop de poids et bien chouchouter quotidiennement vos seins à l'aide d'un soin adapté pour en stimuler les tissus de soutien et éviter ainsi le risque de relâchement cutané lié aux variations brutales de volume. Pendant la période d'allaitement, vous continuerez à apporter des soins quotidiens à votre poitrine et opterez pour un bon soutien-gorge d'allaitement qui maintient sans comprimer.



## Il arrive que le lait maternel ne soit pas assez nourrissant

**FAUX** Le lait maternel n'est jamais mauvais, trop clair ou pas assez nourrissant. Si votre enfant ne grossit pas suffisamment, l'explication est plutôt à chercher du côté d'une mauvaise prise du sein. Il peut aussi vous arriver, comme toutes les jeunes mamans, de connaître des baisses transitoires de votre production de lait, sous l'effet de la fatigue ou d'une émotion forte... Ne paniquez pas : faites simple-

ment téter votre bébé le plus souvent et le plus longtemps possible. Et reposez-vous au maximum. Votre lactation reviendra rapidement à la normale.

## Les tétées nocturnes facilitent l'allaitement en général

**VRAI** Même si de nombreuses mamans vous ont suggéré d'essayer de « faire faire ses nuits » à votre bébé le plus tôt possible, tâchez de résister à cette pression ! En effet, la plupart des nourrissons ont besoin de téter la nuit durant leurs premiers mois. De plus, les tétées nocturnes favorisent un bon démarrage et un bon maintien de la lactation en évitant un trop long intervalle entre deux stimulations.

## Allaiter ne dispense pas d'une contraception

**VRAI** Dès le moment où vous allaitez de façon exclusive, le fameux « retour de couche » est alors bloqué et vous pouvez être tranquille. En théorie... Il peut arriver en effet que le retour de couche ait lieu alors que vous allaitez et qu'une ovulation prenne place avant même le retour de vos règles. Sauf si vous souhaitez revivre immédiatement une nouvelle grossesse, une contraception est donc souhaitable. Parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme.



Paupières irritées ou qui collent, allergies au niveau des paupières, croûtes au coin des yeux, hygiène quotidienne des paupières et des cils, ...

# Kamillosan® Ofta

## compresses ophtalmiques stériles

- Formulation complète **sans conservateurs**:
  - Extraits de camomille et d'euphrasia
  - Hyaluronate de sodium
- Adapté aux peaux sensibles
- Aussi pour les bébés



 **Mylan**  
for your eyes.



# Profitez de la vie avec des « **jambes légères** »

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

## Les varices, vous connaissez?

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

## Facteurs de risque?

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

## Prévention

Les mesures préventives consistent à bouger beaucoup, marcher, faire du vélo, nager et éviter toute surcharge pondérale.

Si vous avez un métier sédentaire, il est important de ne pas croiser les jambes. Bougez régulièrement les pieds et pliez les orteils. Levez-vous de temps à autre et marchez un peu. Ne vous appuyez pas sur une seule jambe.

Les bas de soutien aident le sang à remonter vers le cœur. Les massages favorisent quant à eux la circulation sanguine. Prenez des bains écossais (alternant eau chaude et eau froide) et évitez les sources de chaleur comme le chauffage par le sol, les bains de soleil, les saunas et les épilations avec de la cire trop chaude.



## Quelle est la différence entre bas de soutien, bas de voyage et bas de contention médicaux ?

Les bas de soutien, plus légers et élégants, vous soulageront lorsque vos jambes seront fatiguées ou que vous serez restés longtemps debout. Ils sont soit transparents soit opaques et sont déclinés en différents modèles : bas jarrets, bas autofixants avec jarretières en dentelle ou collants.

Rester assis de manière prolongée est néfaste pour la santé. Voilà pourquoi les bas de voyage sont conseillés pour les longs trajets (en avion, train, voiture, bus) afin de prévenir les risques de thrombose. Ces bas jarrets tricotés exercent une pression plus importante au niveau de la cheville, pression qui diminue progressivement en remontant. Ces bas de voyage existent dans de jolies couleurs et dans différentes qualités.

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

# L'huile aux trésors

**L'aromathérapie utilise des huiles essentielles, aux senteurs agréables et riches en vertus, pour soigner les bobos de peaux.**

Les huiles essentielles sont obtenues en distillant, à la vapeur d'eau, des parties ou la totalité de la plante. Très puissantes, elles sont tellement concentrées qu'elles s'emploient à doses homéopathiques (1 à 2 gouttes maximum) et généralement diluées dans une huile végétale (amande douce, ricin, onagre, etc.) ou une crème de jour. Attention, certaines, comme la cannelle, sont irritantes alors que d'autres, tels la bergamote ou le citron, sont photosensibilisantes, ce qui signifie qu'appliquées sur la peau avant une exposition au soleil, elles entraînent des taches léopard.

## Comment les choisir ?

Mieux vaut les privilégier bios, 100% pures et 100% naturelles. Préférez celles vendues en pharmacie ou dans des magasins spécialisés à celles disponibles en grande surface ou sur les marchés, souvent mélangées avec d'autres huiles végétales (donc moins onéreuses... mais surtout moins efficaces). Ne les utilisez pas chez les femmes enceintes et les enfants.

## Jusqu'aux cheveux

Elles peuvent être utilisées pour traiter la chute de cheveux (romarin, cèdre de l'atlas), les pellicules (tea-tree, géranium) ou encore les cheveux gras (mandarine, cèdre de l'atlas...). Diluez 2 gouttes de chaque dans une dose de shampooing.

## Anti-imperfections

Les huiles essentielles les plus efficaces pour la peau sont le bois de rose (tonifiante et anti-acné), le néroli (régénératrice), le géranium rosat (antirides), la carotte (estompe les taches)... Ajoutez-en 1 goutte dans votre dose de crème de soin ou d'huile végétale.

## Pharmacie de base

S'il n'y en a qu'une à garder à portée de main, c'est la lavande vraie: elle apaise les brûlures du rasoir; cicatrise la peau, estompe les gênes liées aux irritations cutanées et représente un répulsif contre les poux. Et si vous supportez son odeur entêtante, la tea-tree est antiseptique, purifiante pour les peaux acnéiques et elle calme les démangeaisons du cuir chevelu.



# La cystite, un problème féminin très fréquent

Une femme sur deux sera victime d'une cystite au cours de sa vie.

**En raison de leur spécificité anatomique, elles y sont plus sensibles que les hommes.**

Il n'y a pas d'âge pour faire une cystite. Toutes les femmes sont concernées, quel que soit leur âge. Néanmoins, certaines périodes de la vie liées à des changements hormonaux peuvent favoriser la survenue de cette infection. Les jeunes femmes (20-30 ans), les femmes enceintes ainsi que les femmes ménopausées sont plus exposées que les autres. La muqueuse uro-génitale plus sensible, moins bien hydratée devient aussi un terrain propice pour le développement des cystites.

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



## Des solutions naturelles existent

La canneberge (cranberry en anglais) est une petite baie rouge originaire d'Amérique du Nord. Ses vertus dans la lutte contre les infections urinaires sont connues depuis des siècles par les Amérindiens. Ce sont les pro anthocyanidines de type A (PACs A) qui sont à l'origine de l'action bénéfique de la canneberge contre les infections urinaires.

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

D'autres plantes comme la bruyère peuvent aussi aider à retrouver un confort urinaire.

# VOYAGEZ L'ESTOMAC LÉGER !

SANS SOMNOLENCE



SANS EFFETS CONTRAIRES

DÈS 6 ANS

- Extrait de gingembre hautement dosé
- Disponible en comprimés et en gommes à sucer



# CONCOURS DU 1ER AU 31 MAI 2020

## CÉLÉBRONS LA LUMIERE



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 31 MAI 2020.**

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



**QUESTION 1 :**  
VRAI OU FAUX : L'ALLAITEMENT ABÎME LES SEINS ?

**QUESTION 2 :**  
VRAI OU FAUX : IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR FAIRE UNE CYSTITTE

**QUESTION 3 :**  
VRAI OU FAUX : ON PEUT NETTOYER LES CROUTES DES YEUX AVEC DE LA SALIVE

**QUESTION SUBSIDIAIRE :**  
COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT-ELLES À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 41 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 Mai - 31 Mai 2020





NOUVEAU

Pour que l'allaitement ne vous  
laisse que de bons souvenirs



COSMOS  
ORGANIC

100% d'ingrédients d'origine  
naturelle

Protège et apaise le mamelon  
en toute sécurité pour votre bébé



Entreprise



Certifiée

EXPANSIENCE®  
LABORATOIRES



# Pourquoi des compresses ophtalmiques pour bébé ?

Les petites croûtes jaunes autour des yeux sont très fréquentes, surtout chez les bébés. **Parfois, elles sont tellement abondantes que les enfants en ont les paupières collées.**

Ces croûtes sont constituées d'un mélange de mucus, une matière visqueuse issue des larmes, de poussières et de cellules mortes. Durant la journée, les bébés clignent des paupières et débarrassent leurs yeux des sécrétions. En revanche, durant la nuit, leurs yeux se reposent et la température du corps baisse. Aussi, cette matière jaune durcit et forme des croûtes dont les coins des yeux sont remplis au réveil.

Par ailleurs, chez environ 10 à 20% des bébés, le petit passage entre le nez et l'œil appelé canal lacrymo-nasal n'est pas encore bien développé. Du coup, le mucus s'évacue plus difficilement, d'où l'abondance des petites croûtes.

## Comment nettoyer les yeux de bébé ?

Ces croûtes sont parfois difficiles à retirer. Selon les spécialistes, il faut éviter de les ôter avec de la salive. La salive contient près de dix milliards de germes, elle peut contenir des virus sans que l'on en présente des symptômes. L'herpès, par exemple, est parfois asymptomatique mais peut se transmettre facilement et l'œil peut en être une porte d'entrée car c'est une zone sensible.

Un œil un peu sale, un peu obstrué, sur lequel on ajoute un doigt humecté avec de la salive peut augmenter le risque d'infection, de conjonctivite par exemple. Il faut donc éviter de nettoyer les yeux de bébé avec sa salive.

### Que faire ?

**Si les croûtes autour des yeux sont difficiles à enlever, il existe des compresses conçues spécifiquement pour cet usage. Il est aussi préférable d'utiliser une compresse par œil et d'aller de l'intérieur vers l'extérieur.**



# Votre programme minceur adapté

## Tout le monde le sait, le surpoids est néfaste pour la santé... et pour le moral !

L'arrivée du printemps donne une motivation supplémentaire pour perdre du poids. Mais chaque personne est unique et a une façon différente de stocker les graisses et de réagir à un régime amaigrissant.

Il ne suffit pas toujours de manger moins pour perdre du poids. En effet, les causes de l'accumulation de graisse sont nombreuses. Le plus souvent, il s'agit d'une alimentation trop riche en sucres et en graisses, souvent couplée à trop peu d'activité physique. Parfois, ce sont certaines maladies ou des dysfonctionnements hormonaux qui sont en cause, ou encore des facteurs psychologiques.

De manière générale, c'est en modifiant progressivement et durablement ses habitudes alimentaires, son niveau d'activité physique et son mental que les résultats les plus durables sont obtenus.

Il n'en est pas moins vrai que de constater sur son corps les résultats de ses efforts est une source de satisfaction et de motivation pour maintenir ses nouvelles habitudes longtemps ! Quelle joie de ne plus se sentir gonflée en fin de journée, de savoir fermer ce joli pantalon coloré ou de se voir plus mince dans le miroir !

Que ce soit pour sa santé, pour son bien-être ou pour plaire, toutes les raisons sont bonnes de mincir :

## Des alliés adaptés à chaque profil

Pour aider à optimiser les résultats, certains compléments alimentaires agissent à différents niveaux du processus d'amaigrissement :

- **Les modérateurs d'appétit** : ils aident à manger moins, en réduisant l'impression de faim et en diminuant les fringales.
- **Les capteurs** : ils agissent au niveau de la digestion en réduisant l'absorption par le corps des graisses et des sucres ingérés.
- **Les draineurs** : ils agissent en limitant la rétention d'eau, et par conséquent les gonflements et la peau d'orange.
- **Les brûleurs de graisses** : ils agissent sur la graisse, dans laquelle ils vont chercher l'énergie métabolique nécessaire au fonctionnement du corps.



Puissance naturelle inégalée !

**9,75 €**  
au lieu de 13,90 €



PEA-ixX Mono  
400 mg :  
30 capsules  
végétales  
(voies nerveuses  
saines)



**16,05 €**  
au lieu de 22,90 €

PEA-ixX Plus 300 mg :  
30 comprimés  
(articulations,  
muscles et intestins  
sains)

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

PROMO MAI



Excilor Traitement des Verrues 2 en 1 est la première combinaison du traitement cryo et du gel. Ce traitement court et efficace avec des résultats cliniques supérieurs traite les verrues en seulement 5 jours. Pour adultes et enfants à partir de 4 ans.



**20,95 €**  
au lieu de 29,90 €

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

PROMO JUIN



# URIAGE

EAU THERMALE

**INNOVATION**

## Bariésun 100

FLUIDE PROTECTEUR EXTRÊME

**LA PLUS HAUTE PROTECTION\*  
DES PEAUX INTOLÉRANTES AU SOLEIL**

TEXTURE FLUIDE INVISIBLE

\*Parmi la gamme solaire Uriage



# Argh, ces verrues !

1,3 million de personnes en Belgique souffrent de verrues (\*). La prévalence maximale est atteinte chez les enfants de 4 à 11 ans. **Très contagieuses, les verrues se contractent dans les endroits où les personnes marchent pieds nus.**

Les verrues plantaires (sur la plante des pieds), en particulier, sont difficiles à traiter. Des études montrent que 60 % des parents ignorent que leurs enfants sont atteints de verrues plantaires... Traitez-les immédiatement !

## Qu'est-ce qu'une verrue ?

Les verrues vulgaires (*verruca vulgaris*) et les verrues plantaires (*verruca plantaris*) apparaissent sur la peau sous forme de petites excroissances en forme de « chou-fleur ». Elles sont causées par un virus, le papillomavirus humain. Les verrues vulgaires apparaissent généralement sur les mains, notamment les doigts et les orteils. Les verrues plantaires se développent sur la plante du pied ou le talon et sont plus dures. Souvent, elles sont plus douloureuses en raison de la pression exercée sur elles.

Les verrues sont une affection fréquente. La plupart d'entre nous en auront au cours de leur vie. La prévalence actuelle des verrues non génitales dans la population générale varie de 7 à 12 %. Elles sont plus fréquentes chez les enfants, car ils n'ont pas encore développé d'anticorps contre le papillomavirus humain. Ainsi, 53 % des verrues apparaissent chez des individus de moins de 19 ans. Un autre groupe à risque est constitué des personnes dont le système immunitaire est affaibli.

(\*) « Patient » Dr. R. Draper Dr. M. Harding, June 2015.

## Comment attrape-t-on des verrues ?

Le papillomavirus humain se transmet par un contact direct avec la peau. Il prolifère particulièrement bien dans les lieux humides, comme les vestiaires communs, les douches publiques ou les piscines. Ces endroits sont donc des foyers d'infection majeurs. Le risque de contamination augmente si vous avez une petite blessure ou une éraflure, voire si vous vous coupez en vous rasant, par exemple.

Les enfants font partie du groupe à risque parce qu'ils jouent plus et se blessent donc plus souvent. Ils fréquentent également plus régulièrement des piscines, des camps de vacances et des salles de gym... et sont donc plus souvent en contact avec des endroits où le virus est souvent présent.

## Pourquoi traiter les verrues ?

Dans la plupart des cas, les verrues sont plus désagréables que nocives pour la santé. Lorsqu'elles apparaissent sur votre visage, vos mains ou vos pieds, elles peuvent s'avérer très inconfortables et donner une impression de manque d'hygiène. En outre, une verrue peut commencer à saigner rapidement si elle entre en contact avec un objet tranchant. Si elle n'est pas traitée, une verrue peut devenir douloureuse, d'autant plus si elle se trouve sur la plante du pied. Un traitement efficace peut alors vous venir en aide.

# Vous avez le mal des transports ?

Pas de panique, c'est très fréquent, en particulier chez les enfants. **Notre astuce ? Prendre du gingembre une demi-heure avant le départ.**

Ce remède naturel combat tous les types de nausées (mal des transports, indigestion, gastroentérite...) sans provoquer de somnolence ou d'autres effets contraires. Mais il n'est pas toujours évident d'avoir du gingembre sur soi. Optez donc pour de petits comprimés à avaler avec de l'eau ou, pour plus de facilité, des gommes à sucer, disponibles en pharmacie. Voici quelques astuces pour que le mal des transports ne soit plus du voyage :

- En voiture ou en bateau, installez-vous à l'avant du véhicule et dans le sens de la route. En avion ou en bus, favorisez plutôt le milieu du véhicule, là où on ressent moins les mouvements.



- Fixez un point à l'horizon.
- Evitez les atmosphères confinées en ouvrant les fenêtres par exemple.
- Evitez de lire ou de vous concentrer sur des objets (comme par exemple les téléphones mobiles, consoles de jeu...).
- Allongez-vous afin de réduire au maximum les mouvements de tête trop brusques qui sont à l'origine du malaise.
- Ne voyagez jamais l'estomac vide.
- Evitez la consommation d'alcool et d'aliments gras avant de prendre la route.



## Soulage efficacement

- ✓ jambes lourdes
- ✓ varices
- ✓ œdèmes
- ✓ crampes dans les mollets





# VERRUES ? TRAITEZ IMMEDIATEMENT !

## excILOR® TRAITEMENT DES VERRUES 2en1







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

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

## Acheter des médicaments en ligne ?

Le Web est une gigantesque mine d'informations, qui ne sont pas toujours fiables. Surtout lorsqu'on parle de médicaments. Ce qu'il ne faut surtout pas faire en ligne, c'est acheter des médicaments soumis à la prescription médicale. C'est non seulement dangereux, mais aussi interdit. Vous risquez donc une amende salée. Comme il s'agit d'un commerce illégal, vous n'avez pas la moindre garantie sur la provenance du médicament vendu, ni sur sa qualité et ce qu'il contient réellement.

En commandant des médicaments soumis à prescription sur le Net et en vous les faisant livrer à domicile, vous risquez de recevoir des contrefaçons : les produits pourraient se révéler totalement inefficaces, voire nocifs pour votre santé. Et même si vous avez la « chance » de recevoir effectivement le médicament commandé, vous courez encore des risques : le médicament acheté n'est peut-être pas indiqué dans votre cas, ou pourrait provoquer une interaction grave avec un autre médicament que vous prenez déjà... Sans parler des prix qui peuvent se révéler exorbitants.

## Ne surfez pas avec votre santé !

Acheter des médicaments en ligne via des sites Web non autorisés, c'est jouer à la roulette russe. Pour sensibiliser le

grand public à ces risques, l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé (afmps) avait mené une campagne intitulée « Médicaments par Internet? Ne surfez pas avec votre santé! ». Bien que cette campagne date déjà de 2009, ses messages restent d'une actualité criante.

## Conseils gratuits et personnalisés en pharmacie

Dans notre pays, la vente de médicaments en ligne est strictement réglementée. Vous ne pouvez acheter sur le Net que des médicaments non soumis à prescription, et uniquement sur le site Web d'une pharmacie belge autorisée. C'est une bonne chose, car vous avez ainsi la certitude que la qualité est garantie.

Ceci dit, en vous rendant directement chez votre pharmacien, vous avez également la certitude de bénéficier de conseils gratuits et personnalisés, y compris sur les médicaments non soumis à prescription et les autres produits de santé. « Un médicament n'est pas un bonbon », rappelait une autre campagne de l'afmps. Évitez de prendre des médicaments de votre propre initiative. Consultez d'abord un médecin ou demandez conseil à votre pharmacien. Ce sont les meilleurs conseillers pour votre santé.

Source : <https://www.pharmacie.be/medicaments/conseils-de-bon-usage/acheter-des-medicaments-en-ligne>

# Flexofytol<sup>®</sup> PLUS



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

**CURCUMA**  
hautement assimilable  
+  
**BOSWELLIA SERRATA**



Demandez votre  
**CARTE DE FIDÉLITÉ**  
& **ÉPARGNEZ 20,90€\***

  
**Tilman<sup>®</sup>**

[www.flexofytol.be](http://www.flexofytol.be) |  Disponible en pharmacie

# PEA

une substance naturelle, corporelle avec plusieurs effets bénéfiques. Finalement en Belgique!

Deux nouvelles formules uniques, avec entre autres le PEA:



**PEA-ixX** pour le maintien de nerfs sains et du système nerveux sain.

**PEA-ixX PLUS** pour le maintien d'articulations, muscles, voies aériennes et intestins sains.

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