

Emportez-moi



Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

Dormez sur
vos deux oreilles !

Diminuer son
taux de cholestérol

BEAUTÉ

*Une coloration
à la maison*

CONCOURS

Cadeaux à
remporter sur
notre page

facebook

Le microbiote pour les nuls

**SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS**

**Jamais sans
ma vitamine D !**

L'hiver arrive...
Préparez-vous avec
Oscillococcinum!

1 dose par semaine

pendant la période d'exposition
grippale (septembre-mars)

Facile à prendre

Pour toute la famille



BOIRON®

Médicament homéopathique. Demandez conseil à votre pharmacien.
Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lire attentivement la notice.
Le principe actif est *Anas barbariae hepatis et cordis extractum* 200K.

Dyna'Mag

NUMÉRO 42 – AUTOMNE 2020

DYNA-NEWS	4-5
DOSSIERS	
Le microbiote pour les nuls	8-10
Jamais sans ma vitamine D!	18-19
DYNA-FICHE A comme Alopécie	21
DYNA-BEAUTÉ Une coloration... à la maison	24-25
SOLUTION SANTÉ	
Ne laissez pas les nausées gâcher votre voyage!	12
Dormez sur vos deux oreilles!	13
Pour une bonne hygiène intime	15
La peau idéale? Uniforme et éclatante!	15
Découvrez notre gamme de produits Dynaphar!	16-17
Une belle peau au naturel	20
Votre ventre ne tourne pas rond?	22
Diminuer son taux de cholestérol	23
Préserver ses muscles et articulations	26
Améliorez votre résistance et votre autonomie!	27
Des solutions simples pour affronter l'hiver	29
DYNA-CONCOURS	28
PROMOS DYNAPHAR	30-31
LE MOT DU PHARMACIEN	7
DYNA-JEUX	32-34

**Notre deuxième cerveau**

Il y a quelques mois d'ici, qui pouvait imaginer que notre vie allait ainsi être chamboulée? Si, aujourd'hui, on a tous bien pris conscience des gestes barrières que l'on va devoir appliquer jusqu'à la découverte du vaccin contre le Covid-19, on a aussi compris l'importance d'avoir une excellente santé pour mieux combattre les indésirables. Et nos intestins jouent un rôle primordial, ce n'est pas pour rien qu'on surnomme cet organe « notre deuxième cerveau », tant il influence l'ensemble du corps humain. Pour être en harmonie avec ses microbiotes, vite, plongez-vous dans notre dossier spécial avec de bons conseils pour chouchouter votre système digestif (pages 8 à 10). Autre indispensable à notre bon fonctionnement: la vitamine D! Or, un Belge sur deux est en carence. Et avec l'âge, elle est encore plus nécessaire puisqu'elle combat l'ostéoporose, entre autres. Notre dossier sénior (en pages 18 et 19) vous informe! Des conseils à appliquer dès à présent pour entamer une saison automne-hiver en pleine forme.

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.



18-19



8-10



24-25

29



13



12

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

RÉDACTION : MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER ET SERVANE CALMANT **COLLABORATION** : ANN VANACKERE, PATRICK BÖTTCHER **MISE EN PAGE** : STÉPHANIE D'HAESELEER **CORRECTION** : BENOÎT LE LONG, SÉVRINE WANT **PHOTOS** : SHUTTERSTOCK **ÉDITEUR RESPONSABLE**: DYNAPHAR TRADE SRL – 269/4 AVENUE DE FRÉ – 1180 BRUXELLES – WWW.DYNAPHAR.BE – **IMPRIMÉ EN BELGIQUE** : DB GROUP, BOULEVARD PAEPSEM 11 A – 1070 ANDERLECHT



5 bons réflexes pour éviter les perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques susceptibles d'agir de diverses manières sur notre organisme. Ils imitent l'action des hormones, notamment des œstrogènes, ou perturbent leur travail... Et pour finir, ils provoquent différentes pathologies surgissant souvent des années après les premiers contacts. On s'y expose via trois voies : en les respirant, en les avalant ou en les appliquant sur la peau. C'est, hélas, quasiment impossible d'éviter ces éléments, car ils se retrouvent partout dans nos maisons, comme à l'extérieur... Et notamment dans la nourriture, les cosmétiques, les produits ménagers, le plastique... Voici déjà comment limiter les dégâts.

* Évitez de chauffer les plastiques alimentaires au micro-onde. Utilisez plutôt le verre, y compris pour conserver les repas au frigo.

* Éliminez un maximum de pesticides en lavant et épluchant les fruits et légumes. Ou privilégiez le bio.

* Devenez locavore : les aliments produits près de chez vous sont souvent moins chargés en agents de conservation.

* Si vous achetez viandes et poissons d'origine méconnue, optez pour des parties maigres et ôtez-en le gras où les perturbateurs endocriniens s'accumulent.

* Pour les enfants, limitez-vous à des soins neutres et basiques, n'utilisant pas trop d'ingrédients : hydratant simple, crème de zinc cicatrisante, etc. Le parfum n'est pas nécessaire... les lingettes non plus !

Les os des ados

C'est entre 2 et 17 ans que se forme notre « capital osseux ». Soit, la masse et la solidité osseuses qui augmentent pendant l'enfance puis connaissent leur apogée vers 20 ans. Ce qui signifie que durant cette période, la quantité d'os renouvelée est plus importante que celle qui est détruite. C'est donc dès le plus jeune âge que l'on peut se construire de vieux os avec l'apport de produits laitiers riches en calcium, la prise de vitamine D et l'exercice physique régulier. Merci pour votre squelette !



Les applis préférées pour s'apaiser

RAIN SOUNDS HQ La pluie vous manque ? Voici des sons où les ruissellements d'eau favorisent la détente. Au menu : orage en forêt, sous un parapluie ou dans un temple japonais...

RELAX MELODIES alourdit les paupières et vous aide à retrouver Morphée via une musique relaxante, des bruits de la nature, etc. (Gratuites sur Google Android et AppleStore.)





« Comment éviter les crampes pendant l'exercice sportif ? »

Buvez avant, pendant et après le sport ou toute la journée si vos symptômes surgissent la nuit. Choisissez de préférence une eau riche en magnésium (type Hépar et Contrex). N'hésitez pas à augmenter l'apport hydrique en cas de fortes chaleurs, voire à saler un peu plus que d'habitude vos plats afin de retenir l'eau dans l'organisme. Zappez tous les breuvages qui provoquent une déshydratation : le café, le thé, les sodas et l'alcool. Privilégiez les fruits et légumes riches en potassium (abricots, cerises, etc.), calcium (laitages, légumes verts), magnésium (avocats, bananes, fruits secs, légumineuses, céréales complètes...). Enfin, limitez les viandes rouges et charcuteries, riches en azote.

1 Belge sur 20

n'a consulté ni médecin généraliste, ni dentiste, ni praticien à l'hôpital en 2018. Cela signifie que ces « non-utilisateurs » de soins ont zappé tous les gestes de prévention (contrôles dentaires, vaccins, etc.). Sources : Mutualités Libres, février 2020, www.mloz.be.

Méfiez-vous des imitations

Peau sèche >> déshydratée ? La première est d'origine génétique et ne produit pas assez de sébum pour garder une barrière hydrolipidique intacte. Des cosmétiques adaptés vont l'aider à s'améliorer mais ces gestes hydratants sont à répéter au quotidien. La seconde est « normale » mais souffre ponctuellement de déshydratation à cause d'un savon non adapté, de l'eau calcaire, des U.V...

L'EXPERTISE DES SOINS FEMINIENS

Femilyane
WOMEN'S HEALTH



HYGIÈNE INTIME
Usage quotidien
Gel Nettoyant
Physiologique pH 5.5
Testé sous contrôle
gynécologique



HYGIÈNE INTIME
En période d'irritations
Fluide Apaisant
Hydratant pH 8
Testé sous contrôle
gynécologique



VERGETURES
Baume
Anti-Vergetures
Testé sous contrôle
dermatologique

VOTRE VIE, NOTRE ESSENTIEL : LE BIEN-ÊTRE DES FEMMES

Calmiderm

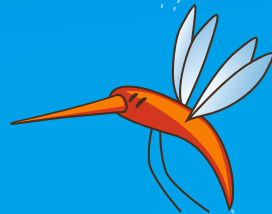
crème

Pour toute  la famille



95%
de
satisfaction

Piqûres & légers coups de soleil



mini-tube
GRATUIT
A l'achat d'un Calmiderm®



* jusqu'à épuisement du stock


Tilman®

TILMAN SA • Z.I. Sud 15 • B-5377 Baillonville
Votre santé par les plantes





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

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

A l'heure* où nous écrivons ces lignes se clôt doucement un des événements les plus marquants depuis la Seconde Guerre mondiale: la pandémie COVID-19.

Il est difficile de dire aujourd'hui si nous sortirons complètement changés de cette crise à la fois sanitaire et sociale, tant notre capacité de résilience est importante. Mais il est certain qu'en plus des nombreux morts que nous avons dû et devons encore regretter, cette crise nous aura marqués profondément.

Plus particulièrement, votre relation avec le monde de la santé s'est trouvée fortement modifiée, ce qui était considéré comme une nécessité vitale étant soudainement mis au second plan par rapport à la nécessité de survivre à ce funeste virus. Cela, nous, pharmaciens, nous l'avons évidemment particulièrement ressenti, notre métier se voyant soudainement bouleversé dans ses habitudes, que ce soit en termes de type de produits vendus que dans le cadre même de notre travail, avec cette obligation permanente d'analyser chaque seconde la justesse sanitaire de nos actes.

Nous n'étions pas prêts à cela, il serait hypocrite de le nier. Nous n'étions pas prêts en termes de stocks disponibles, ni en termes d'affrontement face aux lois de l'offre et la demande dans un marché habituellement très peu influencé par des fluctuations de prix invraisemblables.

Nous devons tirer des leçons de tout cela, de l'échelon des autorités ministérielles à celui de nos officines.

Mais nous devons aussi tirer de la fierté d'avoir si vite pu réagir afin de répondre à vos demandes, vos besoins et vos craintes, que ce soit « barricadés » derrière nos comptoirs ou par téléphone. Par rapport à la concurrence en ligne ou en espaces santé, la part sociale de conseiller médical du pharmacien d'officine a repris de belles couleurs. Clairement, cette pandémie a rappelé plus que jamais notre nécessité.

Et finalement, le plus remarquable est que du confinement et de l'isolement de chacun est née une situation paradoxale: cela nous a humainement rapprochés de vous mais aussi de nos équipes, nous avons combattu nos peurs, ensemble, plus unis que jamais.

Nous avons aussi compris que beaucoup de nos comportements avaient favorisé cette situation et nous appelons aujourd'hui au changement !

Assurément, nous avons grandi. Ce chapitre est-il clos à ce jour, nous ne le pensons pas, et tant que nous n'aurons pas l'assurance d'avoir un vaccin, il ne le sera probablement jamais. Mais nous avons désormais appris à résister et nous battre.

Prenez soin de vous et de vos proches.

(*) *Mi-juin 2020*



Le microbiote pour les nuls

Si l'on considère désormais que notre ventre constitue notre « deuxième cerveau », c'est parce qu'il serait doué d'une forme d'intelligence. Lui ou plutôt les nombreuses bactéries qu'il héberge en continu... **Reste à décrypter cette mystérieuse population qui passionne tant les chercheurs.**

Micro... **quoi ?**

Dans notre tube digestif, se retrouvent 100 000 milliards de bactéries. Pas de moue de dégoût, ni de panique ! Depuis quelques années, les chercheurs ont remarqué que ces bactéries représentent le « microbiote intestinal », qui nous est personnel et avec lequel nous évoluons depuis notre enfance. Plus surprenant : ces bactéries sont en interaction permanente entre elles mais aussi avec d'autres de nos cellules, telles celles du cerveau, du tissu adipeux, du foie... On a ainsi découvert qu'elles présentent de grandes différences de variété en cas de maladies, comme le dia-

bète, l'obésité, les rhumatismes, la dépression, le cancer, les affections cardiovasculaires... même si, attention, elles n'en constituent jamais la cause !

Quels éléments modifient **la composition du microbiote ?**

Si l'on abuse de graisses, de sucres, d'alcool, si on absorbe certains médicaments ou si on souffre d'un excès de stress et d'anxiété, les toxines produites par les bactéries intestinales passent dans la circulation sanguine car elles rendent l'intestin perméable. Une

situation à l'origine d'inflammations « de bas grade », reconnues comme facteurs de risques de pathologies dites « de civilisation ».

Pourquoi l'intestin est-il renommé « **notre deuxième cerveau** » ?

Si l'on entend fréquemment cet intitulé, c'est parce que les récentes études dévoilant le système digestif prouvent que ce dernier aurait une énorme influence sur l'ensemble du corps humain. Et, en tout cas, bien plus qu'un rôle de « tube pour le passage obligé de l'alimentation »...

Une solution contre l'obésité ?

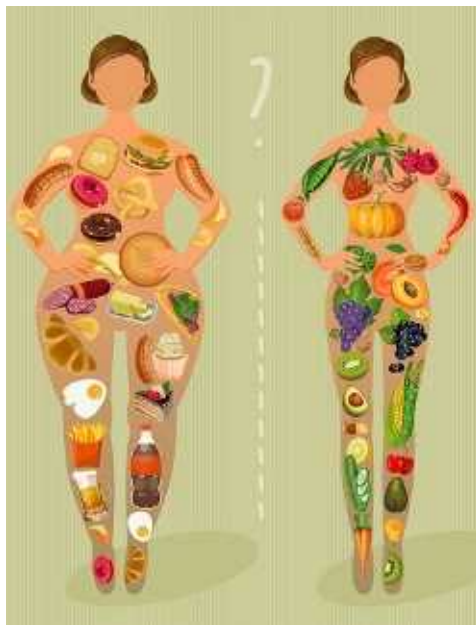
Info ou intox ?

Une flore intestinale malmenée serait responsable de surpoids et d'obésité, même si, jusqu'à présent, les conclusions de ces expériences concernent principalement les souris: ainsi, en transplantant la flore microbienne de souris minces chez des souris obèses, ces dernières perdent du poids. Ces études ouvrent la porte à tous les espoirs: pour les simples soucis de poids comme pour l'obésité morbide, une greffe de flore intestinale d'une personne saine permettrait de prévenir les personnes à risque et de guérir les malades.

Qu'est-ce qu'une

nourriture « microbiote friendly » ?

Des assiettes « bonnes pour le microbiote » facilitent la digestion, évitent les ballonnements, préviennent la constipation et, plus globalement, améliorent notre santé... On les garnira de laitages, légumes frais crus ou cuits (betteraves, asperges, artichauts, brocolis, poireaux...), curcuma, gin-



gembre, céréales complètes riches en fibres, condiments (ail, oignon, miso (pâte de soja fermenté)), quinoa, légumineuses... Les aliments fermentés, riches en acide lactique et autres nutriments, possèdent également des éléments naturellement favorables à notre microbiote, par exemple, la choucroute, les jus lactofermentés, le kombucha, le kéfir (deux boissons fermentées).

Quels sont **les saboteurs** ?

Fuyez les perturbateurs du microbiote qui sont, sans surprise, le sucre raffiné, l'alcool, les plats industriels, les additifs... Ces derniers ont tendance à l'épuiser et le perturber. Petit rappel plein de bienveillance: la cuisine la plus saine au monde devient inutile si elle est dévorée dans le stress, trop rapidement et sans la mâcher suffisamment.

Que valent **les probiotiques** ?

Ces micro-organismes vivants, consommés en quantité suffisante, peuvent présenter un effet bénéfique sur la santé. A ne pas confondre, même s'ils offrent des résultats identiques, avec les prébiotiques, lesquels sont présents dans l'alimentation, non digestibles et stimulant les bactéries du côlon. Vous avez certainement déjà consommé des probiotiques sans le

savoir: ce sont notamment ces gélules permettant de prévenir et traiter les diarrhées liées à la prise d'antibiotiques. Quelques-unes de ces souches colonisent le microbiote et favorisent la digestion, protègent la muqueuse intestinale, estompent les allergies, dopent l'immunité... Elles agissent en quelques jours, dès qu'elles sont absorbées quotidiennement. Mais elles disparaissent très vite, lorsqu'on cesse leur consommation... Inutile de jouer au docteur: pour une réelle efficacité, il faut utiliser des probiotiques adaptés, ayant scientifiquement prouvé leurs effets, et les absorber à des doses adéquates.

Et la Belgique dans tout ça ?

Depuis quelques années, des chercheurs de l'UCLouvain étudient les vertus d'une bactérie et de sa protéine présentes dans notre système digestif, l'Akkermansia. Si elle est devenue une star mondiale, c'est parce que l'équipe du professeur Patrice Cani, en 2007, a observé que cette bactérie se raréfiait en cas d'obésité, de diabète de type 2 et d'un régime trop gras. Et ce, tant dans l'intestin de la souris que de l'homme. En 2013, l'équipe de l'UCLouvain l'a administrée chez la souris, laquelle a perdu du poids, réduit son taux de sucre et de cholestérol sanguin. Pour l'instant, les chercheurs vérifient, via des études cliniques, si ces bons résultats se retrouveraient aussi chez l'homme. Si oui, un médicament sera sans doute disponible d'ici 5 ans. En attendant Akkermansia, on aborde donc raisonnablement les prochains apéros...



Quel lien avec **notre peau** ?

Comme dans l'intestin, il existe aussi un microbiome (et non microbiote) cutané. Soit, l'ensemble des micro-organismes naturellement présents en surface et à l'intérieur de l'épiderme. Si un microbiome sain affiche une grande diversité microbienne, celle-ci s'amenuise en cas de troubles dermatologiques. Et ce, au profit de bactéries plus inflammatoires. Le rôle du microbiome est donc de prévenir les agressions des bactéries pathogènes, de réguler l'immunité naturelle, d'assurer le bon équilibre de la barrière cutanée... En cas de dysfonctionnement, des perturbations surgissent sous forme d'acné, d'eczéma atopique, de psoriasis... Pour préserver son précieux microbiome, oubliez les cosmétiques trop puissants, les antibiotiques locaux... le tout couplé à une hygiène parfaite, une bonne hydratation et une protection face au soleil été comme hiver. Parlez-en à votre pharmacien: on trouve désormais des cosmétiques hydratant, anti-acné, anti-eczéma, etc., et capables de rééquilibrer ce microbiome.



La lacto-fermentation, une technique ancestrale qui chouchoute notre microbiote !

Il s'agit d'un moyen de conservation des légumes vieux comme le monde... et bête comme chou ! Et vous mangez sans doute des aliments lactofermentés... sans le savoir : cornichon, choucroute, citrons confits... Commencez par des aliments « simples » à réussir : choux, oignons, haricots, carottes, ail, céleri-rave, radis, citrons... Nettoyez-les, émincez-les et versez-les (une sorte de légumes ou plusieurs) dans un bocal en verre propre, avec joint en caoutchouc, de 50 cl ou 1 l. Ajoutez une saumure constituée de 30 g de sel dissous dans 1 l d'eau. Tassez bien les légumes afin qu'ils soient entièrement recouverts. Versez éventuellement des aromates (baies de poivre, épices...). Fermez hermétiquement et gardez à température ambiante pendant minimum 3 semaines. Une fois ouvert, conservez au frigo. La fermentation transforme le sucre (naturellement présent dans les aliments) en acide lactique, qui booste les qualités nutritionnelles et réensemence l'intestin. Une bonne habitude: en consommer un petit bol chaque jour !

ARKOGÉLULES® VALÉRIANE

BIO

Pour votre **SOMMEIL**,
NOUS CULTIVONS
L'EXIGENCE PHYTO.

Détente et qualité
du sommeil



Les laboratoires Arkopharma proposent des solutions naturelles, efficaces, plus respectueuse du corps et de ses équilibres pour prévenir et soulager des maux du quotidien.

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ



Ne laissez pas les nausées gâcher votre voyage !

En été, nombreuses sont les situations où vous pouvez vous sentir nauséux. **Les deux principales sont le mal des transports et les nausées digestives.**



1. Le mal des transports

Comme de nombreux Belges, votre estomac ne supporte pas les trajets? Pas de panique, c'est très fréquent et en particulier chez les enfants.

NOTRE ASTUCE?

Prendre du gingembre 1/2 heure avant le départ. Ce remède naturel combat le mal des transports sans provoquer de somnolence ou d'autres effets contraires.

NOS AUTRES CONSEILS 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, où l'on ressent moins les mouvements.
- Fixez un point à l'horizon.
- Évitez les atmosphères confinées en ouvrant les fenêtres par exemple.
- Évitez de lire ou de vous concentrer sur des objets (comme les téléphones mobiles, les consoles de jeux...).
- 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.

- Évitez la consommation d'alcool et d'aliments gras avant de prendre la route.

2. Les nausées digestives

L'été est souvent synonyme d'excès alimentaires: les apéros, les barbecues, les petits cocktails... Mais tous ces excès ne sont pas toujours évidents à digérer. Vous avez eu les yeux plus gros que le ventre et votre estomac vous fait souffrir? Misez sur les pouvoirs guérisseurs naturels du gingembre couramment utilisé en cuisine asiatique. Arme efficace contre la nausée, le gingembre, ou plus précisément son principe actif, le gingérol, fait partie des anti-vomitifs les plus puissants.

Le gingembre, oui, mais pas sous n'importe quelle forme! La quantité de gingérols présente dans chaque racine de gingembre peut varier selon le climat, la nature du sol ou la saison de la récolte. Glisser du gingembre dans vos plats n'est donc pas suffisant pour bénéficier de ses vertus. Préférez dès lors des petits comprimés ou des gommages à sucer formulés avec un extrait standardisé en gingérols pour garantir leur qualité et efficacité. Le gingembre, un indispensable dans votre pharmacie de voyage!

Dormez sur vos deux oreilles !

Des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes fréquents et prolongés, des réveils précoces... **Avec l'âge, la calcification de la glande pinéale entraîne une diminution de la sécrétion naturelle de mélatonine, l'hormone du sommeil, et peut conduire à des problèmes de sommeil.**

L'importance du sommeil

Habituellement, le sommeil survient le soir, lorsque l'activité mentale baisse et que les signes de fatigue apparaissent. C'est donc le moment idéal pour aller dormir. Les habitudes liées au sommeil sont importantes, tentez donc de vous coucher aux mêmes heures afin de faciliter l'endormissement.

Celui-ci peut parfois poser des problèmes. La capacité d'endormissement d'une personne s'appelle la période de latence. Elle s'étend du moment où l'on décide de s'endormir au moment où l'on s'endort réellement. Lorsqu'on s'endort, on passe par un sommeil lent, qui est suivi par un sommeil beaucoup plus profond, pour finir avec un sommeil paradoxal qui dure entre 10 et 15 minutes selon les personnes. Une courte phase de pré-éveil survient à la fin du sommeil paradoxal. C'est le moment pendant lequel il est possible que le dormeur se réveille.

Le rythme circadien

Le rythme biologique de l'organisme est également appelé rythme circadien. Il s'agit d'un cycle de 24 heures auquel toutes les fonctions de l'organisme sont soumises. Grâce à ce rythme, le corps sécrète de la mélatonine en début et fin de journée, le sommeil est profond pendant la nuit et l'éveil est maximal du milieu de la matinée jusqu'en fin d'après-midi. Cette horloge in-



terne est générée par l'organisme lui-même et la dérégulation de celle-ci entraîne des troubles du sommeil.

Quelques conseils pour mieux dormir

Pensez à arrêter les écrans au moins une heure avant d'aller dormir et maintenez une température fraîche dans votre chambre. Il est important de ne pas avoir d'ordinateur ni de télévision dans la pièce. Afin d'avoir un bon sommeil, il faut que la chambre soit dans l'obscurité totale et que le silence soit roi. Écoutez les signaux du sommeil pour aller dormir et surtout ne comptabilisez pas votre sommeil.

Des solutions naturelles pour faciliter le sommeil

Certaines plantes telles que la valériane, la passiflore ou encore le millepertuis peuvent favoriser le sommeil. La valériane, aussi appelée la plante des mille et une nuits, aide contre les insomnies et l'anxiété. La passiflore, pour des nuits plus douces, restaure progressivement un sommeil réparateur. Le millepertuis, qui est un antidépresseur végétal, aide à améliorer la qualité du sommeil.

Ensemble,
on est plus fort !

Isabelle avec
sa maman Diane



2020-03/19/20

Fresubin®

Fort ensemble,
plein d'énergie!



Perte d'appétit ?

Une perte d'appétit peut engendrer des carences nutritionnelles qui ont un impact négatif sur votre fonctionnement quotidien et votre qualité de vie. Vous vous sentez faible et fatigué, sans force et moins mobile

Savez-vous que cette perte d'appétit survient souvent à des moments où nous avons précisément besoin de plus de nutriments ? Par exemple, en cas de maladie, de traitements médicaux, après une opération ... mais aussi en cas de solitude ou de dépression.

C'est pourquoi il est important d'intervenir à temps si vous constatez une perte de poids non désirée en informant immédiatement votre médecin et votre pharmacien du problème.

Fresubin peut-il vous aider ?

Oui, Fresubin est une large gamme de produits de nutrition médicale contenant des formules scientifiques riches en énergie, protéines, vitamines et minéraux. De la force vitale à l'état pur pour vous aider à répondre à vos besoins nutritionnels quotidiens et essentiels. Utilisez Fresubin en cas de (risque de) dénutrition. Découvrez tous nos goûts délicieux chez votre pharmacien. Pour de plus amples informations, visitez notre site Internet : www.fresubin.be

Disponible exclusivement chez votre pharmacien.
Fresubin est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales.
A utiliser sous surveillance médicale.



**FRENIUS
KABI**
caring for life

Pour une bonne hygiène intime

Constituée de nombreuses bactéries protectrices, la flore vaginale est un écosystème fragile qui peut facilement être perturbé : irritations, brûlures ou démangeaisons risquent alors de faire leur apparition. **Pourtant, l'adoption de bons réflexes au quotidien est souvent suffisante pour éviter ces désagréments et conserver tout votre confort.**

- Lavez quotidiennement votre zone intime, mais sans excès : une toilette par jour est suffisante, éventuellement renouvelée en cas de sport, de chaleur intense ou de rapports sexuels.
- Utilisez un produit lavant doux spécifiquement conçu pour la toilette quotidienne de la zone intime, au pH physiologique (autour de 5).
- Attention au choix de votre produit d'hygiène intime : certains sont conçus pour un usage quotidien, tandis que d'autres sont destinés au traitement des irritations. Antiseptiques ou dotés d'un pH plus élevé, ces derniers ne doivent pas être employés lorsque vous ne souffrez d'aucun trouble particulier.
- Bannissez les douches vaginales : cette pratique altère la flore vaginale et favorise les infections.
- N'utilisez jamais de gant de toilette pour votre toilette intime, car les bactéries y prolifèrent.



- Après la toilette, rincez-vous soigneusement et séchez parfaitement les plis de la zone intime, pour éviter toute macération.
- Évitez les bains chauds et prolongés, qui assèchent la peau et les muqueuses.

La peau idéale ? **Uniforme et éclatante !**

1 femme sur 3 souffre d'hyperpigmentation*, un ensemble de désordres pigmentaires **qui entraînent des défauts d'homogénéité du teint.**

Ceci se manifeste sous différentes formes : taches brunes, « masque de grossesse », taches post-inflammatoires ou tout simplement taches de rousseur. Si l'hyperpigmentation est une pathologie sans danger, elle est inesthétique et peut entraîner des conséquences psychologiques et émotionnelles.

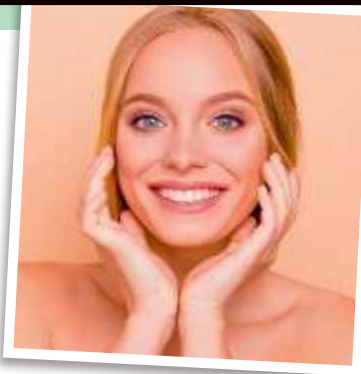
L'hyperpigmentation est une surproduction de mélanine au niveau de certaines zones cutanées. Les mélanocytes sont les cellules de la peau qui produisent la mélanine, responsable de la pigmentation. Ce colorant brun donne à la peau sa couleur naturelle et aussi son bronzage, quand la peau produit de la mélanine pour se protéger naturellement des rayons nocifs du soleil. Mais lorsque la mélanine est produite en excès, on parle d'hyperpigmentation.

Certaines zones sombres apparaissent alors sur la peau, de manière localisée ou plus ou moins étendue, variant du brun clair au noir. Le vieillissement cutané naturel est un des facteurs principaux des troubles pigmentaires. A partir de

60 ans, presque toutes les personnes sont touchées, quelle que soit leur ethnité. Mais d'autres facteurs sont aussi en cause et concernent toutes les peaux, à tout âge :

- Les expositions solaires prolongées et répétées, au quotidien comme en été.
- Les prédispositions génétiques de certaines peaux.
- Les réactions à des traitements médicaux, parfois photosensibilisants.
- Les facteurs hormonaux : la grossesse et les contraceptions hormonales peuvent aussi provoquer des taches.
- Certaines inflammations comme les boutons, les piqûres d'insectes, l'eczéma ou le psoriasis.

(*Source : Etude Arcane 2017 - soins en pharmacie et parapharmacie : 36 % des femmes de plus de 18 ans se disent concernées.)

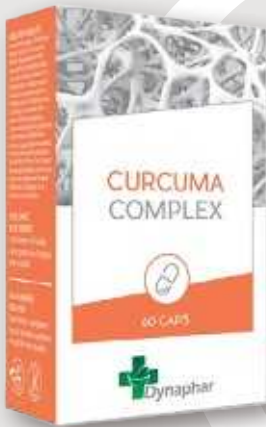




Dynaphar

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 € *

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



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



Multivitamines,
11,99 € *

Diastop,
12,99 €



*prix conseillés

gamme ynaphar!



Omega 3,
9,90 € *



Glucosamine
Complex, 14,90 € *



Sleep, 13,50 € *



Pregni test, 6,99 € *

Thermomètre
digital, 7,49 € *



Veno
Caps,
14,90 € *

Lipstick
nourissant,
5,95 € *



Demandez conseil à votre PHARMACIEN DYNAPHAR
Surfez sur www.dynaphar.be.

SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS



Jamais sans ma vitamine D !

La vitamine D, synthétisée par l'organisme, est nécessaire à la vie et indispensable au « bien vieillir ».

Or, près d'un Belge sur deux est carencé en vitamine D.

Comment améliorer votre statut vitaminique ? On vous dit tout.

C'est la littérature scientifique qui l'affirme: la vitamine D, c'est très, très bon pour la santé ! Elle contribue, en effet, à absorber le calcium au niveau de l'intestin et à le fixer sur les os (elle combat de ce fait l'ostéoporose, la « maladie des os fragiles » qui touche une femme belge ménopausée sur trois), elle améliore la force musculaire (pour lutter contre la sarcopénie, la fonte musculaire qui augmente le risque de chute des personnes vieillissantes), elle tempère les inflammations, elle protège contre certains cancers et contre les maladies cardiovasculaires, elle renforce le système immunitaire... On prétend également qu'une carence en vitamine D augmenterait le risque de développer la maladie d'Alzheimer... En résumé: la vitamine D a un effet protecteur osseux indéniable et extra-osseux fort

probable. C'est bien simple, la vitamine D, on en mangerait à tous les repas. Oui, mais...

En manger ne suffit pas !

Pourquoi ? D'abord parce qu'il y a très peu de sources alimentaires de vitamine D. Certes, il en existe : sardines, maquereaux, harengs, saumon (bref, les poissons gras), œufs, lait et ses dérivés, mais aussi la graisse de canard et l'huile de foie de morue ! Vous en conviendrez avec nous : difficile de faire de la vitamine D alimentaire son quotidien ! De surcroît, si la vitamine D est synthétisée naturellement par exposition de la peau aux rayons solaires, l'indice de ces rayons sous nos latitudes, entre octobre et mars, est bien trop faible pour qu'il y ait pénétration des rayons du soleil

et donc synthèse de la vitamine D dans la peau. De nombreuses études prouvent en effet que le déficit en vitamine D est bien plus élevé en hiver qu'en été. Mais un été ensoleillé ne suffit pourtant pas pour combler cette carence! Encore faut-il s'exposer au moins 2x15 minutes/jour, entre 10 h et 15 h, sur une grande surface de peau, sans appliquer d'écrans solaires totaux, qui réduiraient (au conditionnel – car le sujet fait débat) la synthèse de la vitamine D de plus de 95%. En conséquence, nous sommes nombreux, en Belgique, à être carencés en vitamine D; une carence qui concerne surtout les personnes allergiques au soleil, les peaux sombres qui synthétisent moins de vitamine D et les plus de 50 ans qui ont appris à se méfier et à se protéger du soleil, et dont la peau, plus ridée, synthétise moins bien la vitamine D.

De la vitamine D, mais en quelle quantité ?

Les apports alimentaires moyens en vitamine D, en Belgique, sont de l'ordre de 100-150 U (2 à 3 microgrammes). C'est trop peu. Pour améliorer le niveau de vitamine D dans notre organisme, il faut un complément en vitamine D de 400 UI/jour (10 microgrammes) à 1000 UI/jour (soit 25 microgrammes), en fonction de l'état clinique de chacun. Chez les plus de 50 ans, pour préserver leur santé osseuse, la dose quotidienne de supplément de vitamine D augmenterait même de 1500 à 2000 UI/jour; voire plus s'ils souffrent d'ores et déjà d'ostéoporose. Une chose est sûre: ne faites pas une cure de vitamine D limitée à quelques mois; sous nos latitudes, il faut une supplémentation continue, tout au long de l'année!

3 bonnes résolutions pour faire le plein de vitamine D !



1. Consommer des poissons gras, des produits laitiers et de l'huile de foie de morue si le goût et l'odeur ne vous rebutent pas! C'est en effet l'aliment phare pour agir préventivement contre les problèmes osseux liés à l'âge.



2. Prendre un bain de soleil à raison d'au moins 2x15 minutes/jour, entre 10 h et 15 h, sur une grande surface de peau. Le visage et les mains, c'est insuffisant! Il faut exposer au soleil les avant-bras et les jambes, sans écran solaire total.



3. Envisager une supplémentation en vitamine D, en fonction de votre état de santé. Pour connaître votre taux de vitamine D, il suffit de faire une prise de sang dans un laboratoire d'analyses biologiques.

Le saviez-vous ?

Appelons un chat un chat: la vitamine D n'est pas vraiment une vitamine! Explication: une vitamine est une substance qui ne peut être synthétisée par l'homme, or la vitamine D est bien synthétisée par notre corps sous l'effet des rayonnements ultraviolets du soleil. La vitamine D est donc en réalité une pro-hormone liposoluble (soluble dans les graisses) qui s'avère multifonctionnelle et essentielle à la santé.

Une belle peau au naturel



Piqûres, coups de soleil, irritations? Notre peau est soumise à rude épreuve et subit toutes sortes de mésaventures! **Les plantes qui nous entourent regorgent de bienfaits et viendront facilement à bout de tous ces petits maux.**

La **camomille matricaire** s'emploie depuis des milliers d'années contre toutes sortes de troubles cutanés. En effet, la camomille est un anti-inflammatoire et un réparateur cutané d'exception à utiliser en cas de rougeurs, de coups de soleil ou de réactions allergiques. L'Organisation Mondiale de la Santé approuve d'ailleurs son usage thérapeutique pour traiter les inflammations de la peau et des muqueuses.

Le **calendula officinalis**, notre bon vieux souci des jardins, est l'une des herbes florales les plus utilisées dans le monde. En application locale, cette plante médicinale, aux effets cicatrisants et anti-inflammatoires, fera des merveilles pour traiter diverses affections cutanées telles que les éruptions cutanées, les égratignures, les piqûres d'insectes, les coups de soleil et les infections de la peau. De plus, le souci est particulièrement bien toléré par les peaux sensibles, ce qui le rend très utile pour soigner la peau des bébés et des jeunes enfants.

L'**huile essentielle de lavande** est utilisée pour soulager les piqû-

res d'insectes et les démangeaisons. En application externe, c'est également un bon antiseptique et son action anti-inflammatoire est très utile en cas de brûlures légères ou de petites plaies.

La **menthe poivrée** ou plutôt le menthol, son principe actif, apaise immédiatement les démangeaisons en cas de piqûres d'insectes. Son effet frais est également très agréable en cas de coups de soleil superficiels afin de rafraîchir la peau.

Vous êtes fin prêt(e) à prendre soin de votre peau cet été! Que ce soit à la maison ou à l'étranger, les plantes vous offrent une solution 100% naturelle pour toutes sortes de petits bobos. En cas de doute, n'hésitez jamais à demander conseil à votre pharmacien!



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. » Fortement déterminée par l'hérédité, l'alopécie peut également se manifester sur n'importe quelle zone pileuse du corps !

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 (que l'on retrouve en nombre sur l'oreiller, tout simplement) débute le plus souvent au niveau des tempes. Peu à peu, le sommet du crâne se dégarnit et le cuir chevelu devient progressivement visible. A ce stade, méfiez-vous des coups de soleil, protégez-vous le caillou !

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 (en raison d'un bouleversement hormonal) ou durant une grande période de stress.

On fait quoi ?

Aucun traitement médical ne peut empêcher l'évolution de l'alopécie. Si votre calvitie vous fait perdre de l'assurance ou 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. Oui, oui, à l'image de ceux utilisés pour le maquillage permanent chez les femmes.

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.

Votre ventre ne tourne pas rond ?



Votre flore intestinale contient des milliards de bactéries. Ensemble, elles prennent soin de votre digestion et de votre système immunitaire. **De plus, elles vous protègent de l'absorption de substances nocives.**

Vos intestins contiennent à la fois de bonnes et de mauvaises bactéries. Lorsque cet équilibre est perturbé et que les mauvaises bactéries prennent le dessus, vos intestins se dérèglent. Parmi les éventuelles causes d'un dérèglement intestinal, on compte :

- Le stress
- L'épuisement
- Un déséquilibre alimentaire
- La prise de médicaments de type antibiotiques
- Une bactérie ou un virus
- L'âge

Conseils pour des intestins en forme

MANGEZ DES FIBRES EN QUANTITÉ SUFFISANTE

Les fibres sont un excellent aliment pour les bactéries saines du gros intestin, elles favorisent un bon transit. Vous les trouverez notamment dans les fruits, les légumes, les produits contenant des grains entiers, les légumineuses, les graines et les noix. Optez pour la variété !

BUVEZ DE L'EAU Buvez au moins 2 litres d'eau par jour. L'hydratation et les fibres vont de pair : l'hydratation fait gonfler les fibres, afin qu'elles gardent l'ensemble de votre système intestinal bien propre.

RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE SUCRE

Les mauvaises bactéries et les champignons adorent le sucre raffiné. Choisissez donc des sucres lents issus de légumes, de fruits et de farine d'avoine et évitez les sucres rapides provenant de boissons gazeuses, de biscuits et de sucreries.

BOUGEZ Assurez-vous de faire au moins une demi-heure d'exercice par jour. Il ne s'agit pas forcément de sport de haut niveau : prenez l'escalier plus souvent ou garez votre voiture un peu plus loin. De plus, évitez de rester trop longtemps en position assise. Faites régulièrement une pause pour bouger si vous faites un métier dans lequel vous êtes souvent en position assise.

ARRÊTEZ DE FUMER ET LIMITEZ L'ALCOOL

Limitez votre consommation d'alcool et arrêtez de fumer. Le tabagisme et l'alcool empêchent les intestins d'absorber les nutriments sains et d'éliminer les déchets.

Les antibiotiques

Ne prenez des antibiotiques que s'il n'est vraiment pas possible de faire autrement. Si votre médecin vous a prescrit des antibiotiques, vous pouvez soutenir vos intestins pendant et après le traitement avec un complément alimentaire qui soutient votre flore intestinale avec des bactéries lactiques et d'autres substances actives.

Diminuer son taux de cholestérol

Comment éviter de faire monter son cholestérol en flèche? **Avant tout, revoir son alimentation et bouger.**

Plus de fibres et de minéraux

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

Plus d'oméga 3

Poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon...), huile de colza, de noix, d'olive, certaines margarines végétales, noix et amandes.

Moins de graisses saturées

Beurre, crème fraîche: pensez plutôt... aux huiles végétales. Viandes grasses, charcuterie, abats: pensez plutôt... aux viandes sans gras: veau, volaille... et poissons au moins deux fois par semaine. Les poissons et les fruits de mer sont les alliés de l'équilibre. Les lipides présents sont principalement des acides gras polyinsaturés, à privilégier dans notre alimentation. Fromage à plus de 40 % de matières grasses: pensez plutôt... au yaourt et au fromage blanc.

Viennoiseries, biscuits et pâtisserie: pensez plutôt... au pain aux céréales complètes, aux fruits et aux sorbets.
Sel: préférez... les épices et les herbes aromatiques.
Alcool: buvez plus d'eau.

Prenez soin de vous

Bougez: l'exercice physique modéré et régulier renforce le système cardiaque.

Contrôlez votre poids: pesez-vous une fois par semaine. Arrêtez de fumer! le tabac est un facteur de risque cardiovasculaire majeur.



Eucerin®



TACHES BRUNES ? HYPERPIGMENTATION ?
1^{ers} RÉSULTATS VISIBLES DÈS 2 SEMAINES*

En salon, c'est facile: on s'installe, on fait part de nos désirs les plus fous et on laisse les coloristes agir. Et au domicile? **Les fabricants s'arrachent les cheveux à mettre au point des produits de plus en plus faciles et sûrs à utiliser. Les secrets de la réussite? Les voici, mèche par mèche!**



Une coloration... à la maison

1^{re} ÉTAPE Déterminez votre couleur

C'est l'étape la plus ardue! Là où vous voyez un châtain clair, le spécialiste observe un blond foncé. Pas grave? Si, car dans le meilleur des cas (du blond sur du châtain ou du cerise sur un brun), le résultat sera invisible et donc frustrant. Au pire (du roux sur du blond), vous voilà relookée en Poil de Carotte... Afin de repérer exactement votre couleur naturelle, examinez-la sous une bonne lumière (idéalement celle du jour) et plus particulièrement au niveau des racines. Vérifiez en même temps la proportion de cheveux blancs: à vous de décider si vous désirez, ou non, les dissimuler, partiellement ou totalement.

2^e ÉTAPE Utilisez les mèches

Si vous ne parvenez pas à mettre des mots sur votre couleur, pas de panique. La majorité des marques vendant des colorations en grande surface proposent

des mèches très fiables. Ceux-là reprennent les résultats obtenus après telle ou telle autre coloration sur la couleur d'origine. Il ne vous reste plus qu'à choisir la bonne boîte. Un doute? Préférez la nuance la plus claire. Attention, les cheveux déjà colorés ou méchés ne donnent pas toujours le résultat promis sur l'emballage!

Prenez également le temps de lire les indications figurant sur l'emballage: certains produits ne camouflent que partiellement les cheveux blancs, d'autres entraînent des reflets, etc. Enfin, le résultat peut être temporaire ou permanent. Vous désirez un revirement radical, style blond platine, ou un look très différent de votre naturel? Réservez ce geste délicat aux coiffeurs et coloristes: ce sont eux, les vrais pros...

3^e ÉTAPE Respectez le mode d'emploi

Avant d'entamer les opérations, lisez complètement les notices incluses dans le packaging. Ne vous contentez pas d'un rapide coup d'œil car, en loupant des

informations essentielles, vous risquez aussi de rater votre coup. Or, en cas d'échec, il ne suffit pas toujours de se diriger vers une autre coloration pour réparer les erreurs. Mieux vaut le savoir... Effectuez toujours le test de sensibilité préconisé par tous les fabricants. Sur quelques centimètres de peau (derrière l'oreille), appliquez le soin: en l'absence de réactions allergiques, vous recevez le feu vert.

Ensuite, préparez le matériel nécessaire: de fins gants en plastique (parfois inclus), un peigne, des pinces pour maintenir les mèches, un pinceau, une minuterie, un grand miroir permettant de voir l'arrière du crâne. Prévoyez aussi une large serviette protégeant les épaules des coulées indésirables. Et de la vaseline ou toute autre crème grasse empêchant le produit de couler et colorer le front, les tempes, les oreilles et la nuque.

4^e ÉTAPE **Soyez patiente**

Appliquez bien le produit mèche par mèche. Faites-vous aider par un proche complice, pour couvrir les zones les moins accessibles. Respectez scrupuleusement le temps de pose, qui débute dès la dernière goutte. Rincez abondamment et essuyez les traînées de produit sur la peau. Enfin, respectez toutes les précautions émises par les fabricants: si ceux-là désirent que vous achetiez, à nouveau, leur marque, ils ont tout intérêt à garantir des recommandations fiables!

5^e ÉTAPE **Privilégiez des soins spécifiques**

Rincez bien puis, après la coloration, employez un shampooing pour cheveux colorés, un baume nourrissant, un masque raviveur de couleurs... Et surtout des soins hydratants car toutes les colorations ont tendance à dessécher le cuir chevelu.

Mes cheveux blancs, je cache ou je sublime ?

Libre à vous, et de plus en plus de femmes acceptent cette jolie marque du temps qui passe et/ou veulent se libérer des contraintes liées aux colorations...

Néanmoins, même en désirant conserver des cheveux poivre et sel, mieux vaut les soigner pour obtenir un résultat brillant. Avec, par exemple, des colorations blanches qui améliorent l'effet mat des mèches grisonnantes, des shampooings spécifiques qui déjaunissent, etc.

Afin de rajeunir votre look, pensez aussi aux petites coupes très courtes, très fashion et mettant le visage en valeur.



Révisez vos groupes !

- La coloration éphémère (coloration groupe 1) offre une couleur naturelle ravivée, brillante. Après 1 à 8 shampooings, tout s'estompe.
- Le ton sur ton (coloration du groupe 2) présente plus de pigments et couvre un peu plus de cheveux blancs. Il offre de jolis reflets et tient environ deux mois. Et surtout, il n'entraîne pas d'effets racines.
- La coloration semi-permanente contient du peroxyde, mais pas ou peu d'ammoniaque. Elle reste fidèle plus de deux mois. Côté négatif: on n'échappe pas aux repousses.
- La colo permanente (coloration du groupe 3) permet d'éclaircir, foncer, passer du blond au brun et vice-versa, recouvrir l'ensemble des cheveux blancs... Le revers de la médaille: le retour des racines naturelles exige une nouvelle application toutes les six semaines.



Au secours, c'est raté !

La majorité des grandes marques disposent d'un service consommateur, accessible par téléphone et internet. Au bout du fil ou de la souris, des opératrices spécifiquement formées livrent des conseils et vous guident vers des produits destinés à rectifier le tir. Si le résultat est vraiment décevant, rendez-vous chez votre coiffeur. Ce pro dispose d'une énorme gamme de nuances et surtout d'une connaissance technique doublée d'une réelle expérience. Autant d'avantages lui permettant de réaliser du sur-mesure et de réaliser vos désirs les plus fous.

Préserver ses muscles et articulations

Les activités physiques ne manquent pas : balades, jogging... **Mais vos articulations, vos muscles et vos tendons tiendront-ils le coup ?**



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

Le curcuma, l'allié de vos articulations

Reconnue scientifiquement pour ses propriétés anti-inflammatoires ainsi que pour sa capacité à préserver le cartilage articulaire, la curcumine, principe actif du curcuma, a également démontré son efficacité dans la récupération musculaire. De plus, 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. Nous vous conseillons de privilégier les formes hautement assimilables, qui garantissent la qualité et l'efficacité des produits à base de curcumine.

Ajoutez-y du Boswellia Serrata !

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 aigüe et complète donc à merveille l'action du curcuma. Pour obtenir le meilleur produit à base de curcuma et boswellia, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

ARTECHOL® CONTRIBUE À UN BON TAUX DE CHOLESTEROL

Astel-Médica
Created by life

Facile à utiliser
1x
par jour



A base de levure de riz rouge

Peut être utilisé toute l'année sans interruption

Plus d'infos sur www.astel-medica.com

Améliorez votre résistance et votre autonomie !

En cas de perte de poids non désirée, de manque d'appétit et d'affaiblissement général, il faut absolument prendre des mesures.

Une prise alimentaire quotidienne et équilibrée est indispensable à notre qualité de vie, à tout âge.

Pour être équilibrée, notre alimentation doit être variée et adaptée à nos besoins quotidiens. Elle est essentielle et influence notre santé et donc aussi notre qualité de vie. Dans certaines situations, l'apport en protéines et en énergie issu de l'alimentation quotidienne peut s'avérer insuffisant. Une perte de poids non désirée et un problème de dénutrition peuvent survenir en cas de maladie, de traitements médicaux, après une opération, mais aussi en cas de problèmes psychiques ou lors du vieillissement.



Quelles sont les conséquences ?

Un apport insuffisant en énergie et des carences en protéines, en vitamines et en oligoéléments peuvent entraîner une perte de force musculaire et donc un affaiblissement général du corps. L'organisme devient vulnérable, des limitations fonctionnelles apparaissent et le risque de chute s'accroît. Les personnes touchées se sentent faibles, fatiguées et dépourvues d'énergie. Nous pouvons alors parler de détérioration de la qualité de vie générale. De plus, la prédisposition à des infections (par ex. la grippe, infections respiratoires) augmente en raison d'une diminution du système immunitaire en cas d'affaiblissement.

Dénutrition et traitement

Des solutions existent. Si vous constatez une perte de poids non désirée chez vous ou un de vos proches, il est important de réagir à temps et de prévenir le risque de dénutrition. Parlez-en à votre médecin, pharmacien ou diététicien nutritionniste. Une alimentation équilibrée

vous permet de continuer à profiter de la vie et conserver votre autonomie. Veillez à un apport quotidien suffisant en protéines. Celles-ci aident à préserver et développer la masse musculaire. En outre, il ne faut pas oublier de pratiquer une activité physique quotidienne, par exemple aller se promener tous les jours.

Le plein d'énergie

Une nutrition médicale est efficace pour prévenir et traiter les problèmes de dénutrition. Cette alimentation spécifique fournit à l'organisme non seulement de l'énergie, mais aussi des nutriments essentiels tels que des protéines, des vitamines et des minéraux.

Toutes les formules sont scientifiquement équilibrées, compactes et très faciles à utiliser afin de vous aider à combler vos carences alimentaires quotidiennes.

Il existe un grand choix d'arômes, de volumes et de textures, qui répondront à tous les goûts. Par ailleurs, vous pouvez intégrer cette nutrition médicale dans toutes sortes de recettes délicieuses.

Conseil

En cas de dénutrition, un bon support nutritionnel est essentiel. Parlez-en à votre pharmacien, médecin ou diététicien nutritionniste ! Ils pourront vous donner des informations sur l'utilisation de cette nutrition spéciale sous surveillance médicale. www.fresubin.be

CONCOURS

DU 1ER AU 30 SEPTEMBRE 2020

CÉLÉBRONS L'AUTOMNE



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

POUR PARTICIPER, **RENDEZ-VOUS SUR FACEBOOK!**
LIKEZ ET PARTAGEZ NOTRE PAGE
ET RÉPONDEZ À CES QUESTIONS **AVANT LE 30 SEPTEMBRE**
2020.

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



QUESTION 1 :
VRAI OU FAUX : LES OEUFS SONT UNE BONNE SOURCE DE VITAMINE D ?

QUESTION 2 :
VRAI OU FAUX : POUR UNE COLORATION DE VOS CHEVEUX À LA MAISON,
PRÉFÉREZ TOUJOURS LA NUANCE LA PLUS FONCÉE.

QUESTION 3 :
VRAI OU FAUX : LES ALIMENTS FERMENTÉS SONT NOCIFES AU MICROBIOTE.

QUESTION SUBSIDIAIRE :
COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 38 POUR RÉPONDRE
À CES QUESTIONS.

LES GAGNANTS SERONT AVERTIS PERSONNELLEMENT.

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

BONNE CHANCE !



Dynaphar

VOTRE SANTÉ, NOTRE PRIORITÉ !

Septembre 2020

Des solutions simples pour affronter l'hiver

Cette année, vous aimeriez passer l'hiver en évitant les états grippaux et les rhumes. Pensez-y!
C'est maintenant, le bon moment pour doper vos défenses immunitaires.

Adoptez les bons gestes

AÉREZ VOTRE HABITATION. Un intérieur confiné favorise la prolifération des microbes.

LAVEZ-VOUS LES MAINS RÉGULIÈREMENT. Elles peuvent être des vecteurs de virus.

MANGEZ DES FRUITS ET LÉGUMES. Leurs vitamines stimulent votre système immunitaire. De nombreuses vitamines (principalement les vitamines C et D), le sélénium et le zinc renforcent les défenses et sont à privilégier tout au long de l'hiver. A consommer sans modération via une alimentation variée et colorée et via des compléments alimentaires si votre apport alimentaire est insuffisant.

BOUGEZ! Un exercice modéré, c'est-à-dire 30 à 60 minutes de marche par jour par exemple, est bénéfique et immunostimulant. Il réduit le risque d'infections respiratoires d'environ 40%. Pour autant, n'en faites pas trop, un exercice intense et prolongé peut avoir l'effet inverse!

Le port du masque : une nouvelle habitude à prendre

Lorsqu'une personne infectée par un virus respiratoire tousse, elle émet des millions de particules infectieuses. Or une partie infime suffit à contaminer l'air de toute une pièce non aérée pour plusieurs heures. Ces deux constats suffisent à démontrer l'importance de la transmission par gouttelettes respiratoires et justifient l'intérêt que représente le port du masque dit « chirurgical » quand il s'agit d'éviter la propagation de la maladie.



Repérez les symptômes des états grippaux

- Vous avez de la fièvre autour de 38 °C.
- Vous avez des frissons sans avoir vraiment froid et éprouvez comme une sensation de mal-être.
- Vous avez de légères courbatures et des douleurs musculaires alors que vous n'avez pas fait d'effort physique.
- Vous avez des maux de tête, plus ou moins forts et durables.
- Vous êtes anormalement fatigué.

Ces symptômes sont des signaux d'alerte que votre corps vous envoie. Sachez les reconnaître. Plus vous réagirez rapidement, plus vous pourrez aider votre corps à se défendre.

S'aider de l'homéopathie

L'homéopathie connaît actuellement une forte croissance, elle s'inscrit dans l'engouement actuel pour les valeurs écologiques et la recherche de solutions naturelles, plus proches de l'humain.

Agissant fortement sur le « terrain » d'une personne, de nombreuses solutions homéopathiques peuvent vous être proposées par votre médecin ou votre pharmacien pour stimuler votre système immunitaire.

On le sait, chacun a ses petites faiblesses que le stress ou la fatigue auront pour conséquence d'aggraver.



EXPERT ANTI-CHUTE:
90 comprimés –
programme 3 mois –
un mois offert

Une formule complète
et unique pour freiner
la chute de cheveux
et favoriser
la repousse.



34,90 €
au lieu de
49,90 €

**OFFREVALABLE DANS LES LIMITES
DU STOCK DISPONIBLE
DU 1^{ER} AU 30 SEPTEMBRE**

1. Kil&N kit anti-poux et lentes
contient 1 Kil&N mousse
100 ml, 1 Kil&N shampooing
50 ml, 1 bonnet de douche,
1 peigne à poux

2. Kil&N mousse anti-poux
100 ml est très efficace contre
les poux et les lentes grâce
à une formule double action.
Il permet le traitement complet
des poux et des lentes chez
4 personnes aux cheveux
courts ou deux personnes
aux cheveux longs.



13,45 €
au lieu de
19,20 €

Kil&N kit de
traitement



9,45 €
au lieu de
13,50 €

Kil&N mousse
100 ml

**OFFREVALABLE DANS LES LIMITES
DU STOCK DISPONIBLE
DU 1^{ER} AU 30 SEPTEMBRE**

THERABEL 

ProLardii possède une composition unique de 14 milliards de micro-organismes vivants par gélule et d'autres substances actives qui, ensemble, contribuent au confort intestinal.



ProLardii 20 gélules gastrorésistantes

12,95 €
au lieu de 18,50 €

27,65 €
au lieu de 39,49 €



ProLardii Big Pack 60 gélules gastrorésistantes

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

PROMO OCTOBRE



Flexofytol[®] PLUS

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

OFFRE LIMITÉE

182 + 14 comprimés GRATUITS

CURCUMA
hautement assimilable
+
BOSWELLIA SERRATA
+ vitamine D



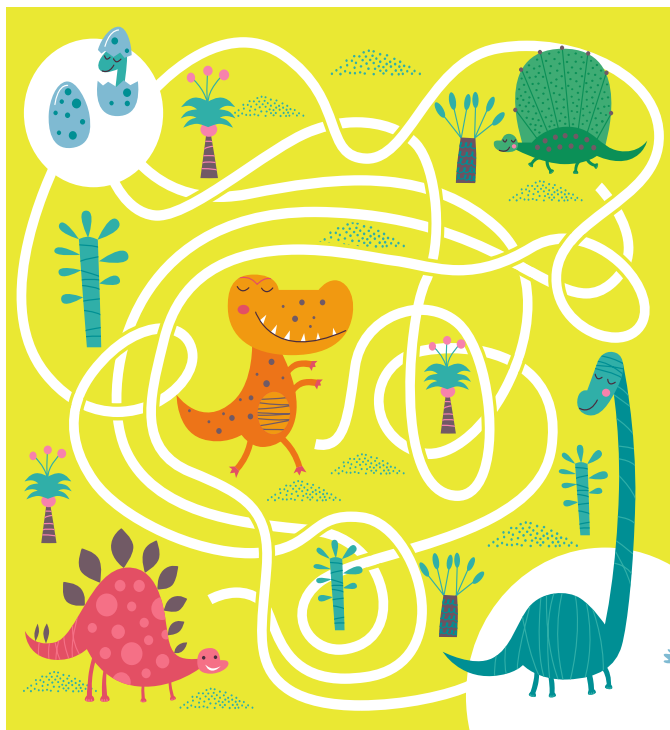
Tilman[®]

www.flexofytol.be

Dyna-
jeux

Labyrinthe

Aide le dinosaure au long cou à retrouver son chemin pour prendre son bébé dans ses bras!



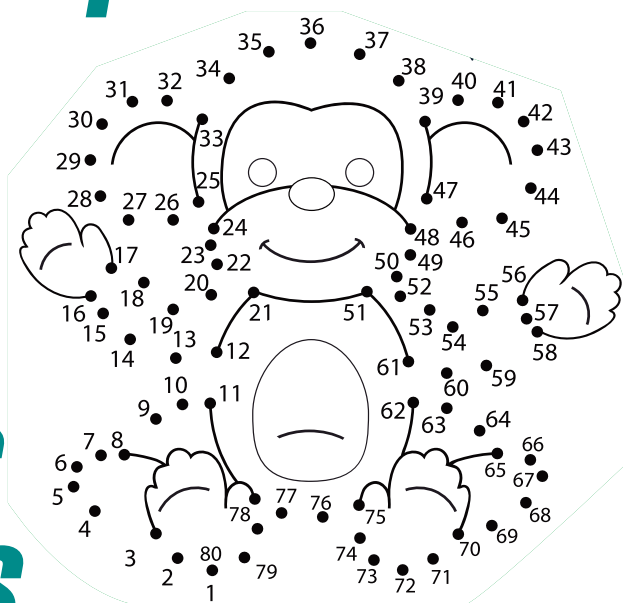
Jeu d'ombres

Relie chaque animal ci-dessous à son ombre...



Point par point

Relie les chiffres de 1 à 80...
et découvre ce qui se cache
derrière ces chiffres. Après,
colorie-le, ce sera encore
plus joli!



Jeu des erreurs

Retrouve les 12 différences qui se sont glissées entre ces 2 dessins.



Résous les calculs ci-dessous... Concentre-toi bien!

Calculs

$$\text{Cactus} + \text{Maracas} \times \text{Cactus} = 18$$

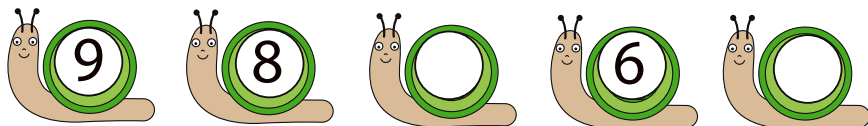
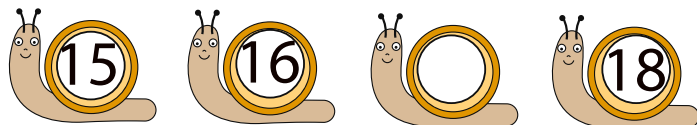
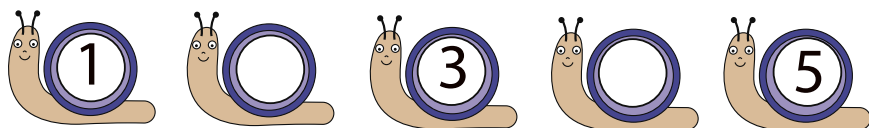
$$\text{Sombrero} + \text{Sombrero} + \text{Cactus} = 33$$

$$\text{Maracas} + \text{Maracas} \times \text{Sombrero} = 38$$

$$\text{Cactus} \times \text{Maracas} \times \text{Sombrero} = ?$$

Jeu de chiffres

Complète les suites de chiffres sur le dos de chaque escargot!



ProLardii®

GR Caps

Contribue au confort intestinal*



La technologie
GR Caps
protège
les organismes
vivants lors du
passage gastrique
et augmente
leur viabilité

Formule unique et complète:

- ✓ **4 bactéries lactiques vivantes**
(*L. rhamnosus* GG, *L. casei* DN114-001, *L. acidophilus* LA3, *B. lactis* B94)
- ✓ **Saccharomyces boulardii**, une levure
- ✓ **Actilight®**, un fructo-oligosaccharide
- ✓ **L'extrait sec d'Inula helenium***, une plante qui contribue au confort intestinal

Contient 14 milliards de micro-organismes vivants par gélule

VOYAGEZ L'ESTOMAC LÉGER !

SANS SOMNOLENCE

Antimetil®



SANS EFFETS
CONTRAIRES

DÈS 6 ANS



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



Tilman®

Votre santé par les plantes

www.antimetil.be