

Emportez-moi



Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

Quelles plantes pour
soulager la gorge

Traiter les
articulations douloureuses



BEAUTÉ

*Zéro déchet
dans ma salle
de bains*

CONCOURS

Cadeaux à
remporter sur
notre page

facebook

**SPECIAL
50 ANS
ET PLUS**

**Un système
immunitaire
sain**

**Attention,
toxiques invisibles**

Plantigom®

Apaise LA GORGE



SANS
SUCRE

GOÛT
FRUITS
ROUGES

Gommes au plantain et au pélargonium

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

DEMANDEZ
VOTRE

échantillon
GRATUIT !

Tilman®

www.tilman.be

Dyna'Mag

NUMÉRO 43 – HIVER 2020

DYNA-NEWS	4-5
LE MOT DU PHARMACIEN	7
DOSSIERS	
Attention, toxiques invisibles!	8-10
Quand le système immunitaire dicte sa loi!	14-15
DYNA-FICHE B comme brûlures d'estomac	19
DYNA-BEAUTÉ Zéro déchet dans ma salle de bains	22-24
SOLUTION SANTÉ	
Pour une meilleure élimination	11
Faites le plein de vitamine D	12
La combinaison gagnante contre les troubles du sommeil	13
Découvrez notre gamme de produits Dynaphar!	16-17
Pour des pieds en pleine forme	18
Quelles plantes pour soulager les maux de gorge?	20
Avant la grossesse	21
Traiter naturellement les articulations douloureuses	25
Soigner les maux de gorge au naturel	33
PROMOS DYNAPHAR	26-27
DYNA-JEUX	28-32
DYNA-CONCOURS	34

**A la chasse aux intrus !**

L'hiver est à nos portes. On le craint un peu plus cette année avec les maux habituels qui viennent s'ajouter au virus qui perturbe tant notre existence. Il va falloir encore être plus vigilant pour éviter les petits pépins de santé que nous réserve habituellement cette période de froid.

Votre pharmacien Dynaphar vous donnera tous les conseils pour être au mieux de votre forme, à commencer par le très recommandé vaccin contre la grippe (page 7). Être en bonne santé passe avant tout par un système immunitaire sain. Comment booster vos défenses? On vous dit tout! (pages 14 et 15). On vous met aussi en garde contre les toxiques invisibles. Ces perturbateurs endocriniens sont accusés de saboter notre santé (pages 8 à 10). Autant de pistes pour se sentir bien au coin du feu. Keep safe!

Dynaphar n'est pas responsable du contenu des rédactions 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.



14-15



22-24



18



11



12



33

8-10

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

RÉDACTION: MURIEL HEYMANS, MICHELE 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, BOULEVARD PAEPSEM 11 A – 1070 ANDERLECHT

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



La bonne balance

Pour évaluer soi-même un éventuel excès de gras, le pèse-personne de mammy ne suffit pas. En revanche, il existe dorénavant des balances spécifiques (dites à impédancemétrie), évaluant correctement le taux de graisse. On considère que chez les hommes, le pourcentage de graisse est trop important s'il est supérieur à 20 % et chez les femmes, à 30 %. Néanmoins, ce chiffre est moins significatif que les zones où se retrouvent les capitons : c'est la graisse localisée au niveau du ventre et entourant les organes abdominaux qui reste la plus préjudiciable. Là, le simple mètre de couturière suffit pour indiquer le tour de taille : on le mesure pendant l'expiration en positionnant le mètre ruban sous les côtes inférieures.

• CHEZ LES FEMMES

- si le tour de taille > 80 centimètres : risque accru pour la santé.
- si le tour de taille > 88 centimètres : risque fortement accru.

• CHEZ LES HOMMES

- si le tour de taille > 94 centimètres : risque accru pour la santé.
- si le tour de taille > 102 centimètres : risque fortement accru.

3 h

= le temps idéal entre la fin du repas et le début de l'activité sportive. La digestion exige un travail et un afflux sanguin important. Comme l'effort...

Quels menus pour une chevelure de sirène ?

BONNE NOUVELLE : vous pouvez planquer les cheveux ternes et raplaplas sous les bonnets jusqu'au printemps.

MAUVAISE NOUVELLE : un moment où l'autre, il faudra vous décoiffer... La solution « coiffure lumineuse » se trouve aussi dans votre assiette, avec des aliments riches en vitamines, sélénium, cuivre, zinc... Privilégiez les poissons et fruits de mer ainsi que les abats (foie, rognons...). Plus simples à intégrer à toute heure du jour, parsemez vos plats de graines ou d'oléagineux : lin, amande, sésame, tournesol, noix... N'hésitez pas à les varier afin de profiter de leurs différentes qualités. Enfin, toutes les céréales non raffinées constituent également des trésors de vitamines B : à vous, le pain, le riz et les pâtes complètes.

L'INDISPENSABLE POTION MAGIQUE : la levure de bière, disponible sous forme de paillettes à saupoudrer sur vos salades, légumes, soupes, quiches... En plus, avec son petit goût de parmesan, c'est la bonne astuce gourmande!



Le miel et les abeilles

Vous avez l'habitude de plonger dans le pot de miel dès les premiers atchoums ? N'hésitez pas : le très sérieux « British Medical Journal » (août 2020) a prouvé que ce nectar est efficace contre les infections des voies respiratoires supérieures et plus particulièrement contre la toux. Par rapport aux thérapies habituelles, le miel réduit la sévérité des symptômes.





Happy Birthday !

Même si on a l'impression qu'elle fait partie de notre quotidien depuis des lustres, la pilule contraceptive vient juste de fêter ses 60 ans...

Petit regard dans le rétroviseur : grâce à cette révolution, les femmes ont pu prendre le contrôle de leur fécondité, éviter les grossesses non désirées et ainsi planifier leur vie. En Belgique, la pilule a été approuvée en 1960 et est devenue légale en 1973. Depuis cette époque, chacune peut heureusement bénéficier d'un moyen contraceptif lui convenant le mieux. Pour un aperçu de tout ce qui est disponible dans notre pays : <https://be.mycontraception.com>.

Les désinfectants en spray, c'est mieux pour les enfants

FAUX! Même s'ils sont pratiques et hygiéniques à employer (pas besoin de coton, ni d'y mettre les doigts), leur vaporisation empêche une localisation précise. Du coup, ils ne peuvent pas être utilisés pour traiter une petite plaie, près des yeux et des muqueuses.



Grippe + Covid = ☹️

Un patient à risque sur six (17 % des Belges) n'est pas convaincu de l'efficacité d'un vaccin antigrippal. Et 70 % de nos compatriotes ont zappé cette injection l'an dernier. L'une des solutions visant à toucher le plus grand nombre serait de communiquer auprès des employeurs : en 2019, 68 % des personnes interrogées se sont fait vacciner dans le cadre de leur entreprise. Gretel Schrijvers, directrice générale de Mensura, insiste : « La vaccination des groupes à risque est extrêmement importante. Une cooccurrence éventuelle de la grippe et du coronavirus augmenterait d'autant plus leur vulnérabilité. Voilà pourquoi la vaccination contre la grippe peut contribuer à éviter une saturation de notre système de santé et des capacités de tests pour le coronavirus. En effet, les symptômes de la grippe et de la Covid sont très similaires. Moins il y aura de personnes se rendant chez leur généraliste pour un diagnostic et un test, mieux cela vaudra. » Même si l'idéal reste de se vacciner contre la grippe dès l'automne, l'injection peut être programmée jusque fin décembre, voire janvier selon le moment où l'épidémie commence. En sachant néanmoins qu'il faut 2 semaines avant de bénéficier de l'efficacité du vaccin.

(Source : Mensura, service externe pour la prévention et la protection au travail, enquête réalisée auprès de 1045 travailleurs belges en juin 2020.)



Bienheureux au boulot

Pour que le Belge soit heureux au travail, 5 éléments sont, selon lui, déterminants.

1. Être satisfait de ses supérieurs hiérarchiques.
2. Profiter d'une certaine autonomie.
3. Conserver l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée.
4. S'épanouir sur le plan personnel.
5. Bénéficier d'une satisfaction financière.

Ce qui stresse davantage nos compatriotes ? La précarité de leur emploi...

(Enquête nationale UGent-NN du Bonheur, septembre 2020.)

Prenez de l'acide folique dès que vous souhaitez être enceinte*

Pour en savoir plus sur l'acide folique, voir sur www.grossessesante.be!



Contient la forme active de folate

NOUVEAU



Made in Belgium



Date de dernière révision des textes: 03/2020



Complément alimentaire
Dose recommandée: 1 comprimé par jour
Délivrance libre

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



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



SUPERDÉTOX

OFF: 2008-10945-Folavit 0,4 Start Advertentie-DynaPharma.indd 2



Après les fêtes... CYRASIL

Détoxification optimale et efficace grâce à la concentration élevée de plantes fraîches avec préservation des enzymes. Avec la phosphatidylcholine pour une **meilleure assimilation!**

Le **radis noir** et l'**artichaut** favorisent la **dépuration** de l'organisme

Le **chardon marie** stimule la **régénération** des tissus

Utilisation

1 ampoule le soir, dilué dans un grand verre d'eau

14 ampoules (cnc: 2629798)



14/08/2020 16:25



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

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

N'oubliez pas de vous faire vacciner contre la grippe saisonnière !

Bien que la COVID-19 occupe aujourd'hui le devant de la scène, il ne faudrait pas oublier que la grippe saisonnière reste un grand problème de santé publique, susceptible de provoquer des maladies graves et des décès, principalement parmi les populations à haut risque.

Pour rappel, chaque année en Belgique, 500 000 personnes en moyenne sont atteintes de la grippe saisonnière, dont plus ou moins 15 000 développent des complications sévères nécessitant souvent une hospitalisation. Parmi ces cas les plus sensibles, 6 % décèdent durant le séjour. En général, plus de 80 % de ces décès concernent des personnes âgées de 65 ans et plus.

Certaines années, le taux de mortalité peut être plus élevé, comme en 2015, où l'on estime que l'augmentation des décès sur le premier trimestre était de 6000 personnes.

Bien que moins anxiogène que la COVID-19 et mieux maîtrisée par le milieu médical, la grippe saisonnière reste donc une importante problématique de santé publique avec des conséquences tout aussi sérieuses en termes de décès.

Toute l'importance donc de penser à se faire vacciner, même s'il semble prouvé aujourd'hui que la vaccination classique contre la grippe saisonnière ne vous protégera pas plus de la COVID-19, son virus et le nouveau coronavirus présentant des structures trop différentes.

Il est tout aussi évident que cela serait une erreur de jugement de penser qu'une immunité avérée au coronavirus (présence d'IgG dans le sang) représenterait une défense même infime contre la grippe saisonnière.

Dans le même contexte, en plus de l'importance que revêt la vaccination contre la grippe saisonnière en termes de complications pathologiques et de décès, celle-ci présente un avantage à l'heure où les patients ne sont pas systématiquement testés: en cas de symptômes chez une personne vaccinée contre la grippe, il y aura de fortes chances que l'on soit face à la COVID-19, une indication précieuse pour les médecins.

Au-delà du vaccin, il existe, bien entendu, plusieurs actions pour se protéger de la grippe saisonnière, des actions très proches de celles conseillées face à la COVID-19 :

- Favoriser une forme concrète de distanciation.
- Aérer son habitation.
- Se laver régulièrement les mains.
- Manger des fruits et des légumes; leurs vitamines stimulent le système immunitaire.
- Pratiquer une activité physique, le sport permettant d'éliminer les toxines.

Pour revenir au vaccin contre la grippe saisonnière, rappelez-vous que le moment idéal pour celui-ci se situe entre mi-octobre et mi-décembre, le vaccin offrant une protection dans un délai de 10 à 15 jours après l'injection.

Portez-vous bien!

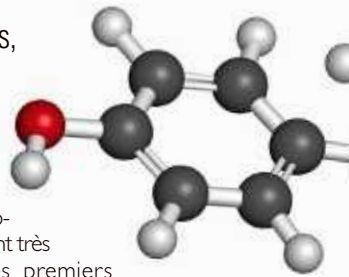


Attention, toxiques invisibles !

Si les médias évoquent régulièrement les perturbateurs endocriniens, **c'est parce que ces derniers sont accusés de saboter notre santé et celle de nos (futurs) enfants.**

Ils portent des noms bizarres et, pour les reconnaître, il faut se transformer en petit chimiste; pesticides, bisphénols A, parabènes et téflon seraient responsables d'obésité, de troubles hormonaux, de cancers... A fuir? En théorie, oui. En pratique, ce n'est pas si simple!

ou perturbent leur action... et provoquent différentes pathologies surgissant souvent très longtemps après les premiers contacts.



De quoi parle-t-on exactement ?

« Perturbateurs endocriniens », voilà un intitulé nébuleux pour des substances chimiques susceptibles d'agir de manières diverses sur notre organisme. Ils imitent l'action des hormones, dont notamment les oestrogènes,

Comment est-on **contaminé** ?

Via trois voies: on les respire, on les avale ou on les applique sur la peau. En théorie, de bonnes raisons de les éviter. En pratique, c'est quasiment impossible car ces éléments se retrouvent partout dans nos



maisons, comme à l'extérieur... Et notamment dans la nourriture, les cosmétiques, les produits ménagers, le plastique...

Connait-on bien **les coupables ?**

Comme le monstre du Loch Ness, tout le monde en a entendu parler mais personne ne les cerne réellement ! Les plus médiatiques sont les pesticides, le bisphénol A, les PFOA et PFOS, les phtalates, les alkyphénols, les parabènes et phénoxyéthanol... Et pour rendre le paragraphe encore plus obscur, sachez qu'il existe notamment plusieurs parabènes portant des noms différents : butyl, ethyl, methyl, propylparabens... L'Organisation mondiale de la Santé a déterminé une liste longue de 800 produits. Impossible de s'en sortir sans

avoir décroché son diplôme de chimiste ou de pharmacien ! Et, bien sûr, il n'y a jamais écrit « perturbateur endocrinien » sur la liste des ingrédients de vos produits favoris.

De quoi les **accuse-t-on exactement ?**

C'est toute la complexité du sujet ! S'ils sont réels, les liens entre les perturbateurs endocriniens et les maladies restent compliqués à prouver. D'abord parce que les effets nocifs se manifestent plusieurs (dizaines d') années après le début des contaminations présumées. Ensuite parce qu'il n'y a pas qu'un unique responsable mais une multitude d'éléments jouant un rôle dans l'apparition des affections. Enfin, parce que les retombées sont fréquemment indirectes : une femme enceinte en contact avec des perturbateurs endocriniens n'en souffrira pas forcément. Mais son fils risque de présenter, vingt ans plus tard, des taux de spermatozoïdes trop faibles. Et sa fille de souffrir d'infertilité.

Pourquoi les experts **tirent-ils la sonnette d'alarme ?**

Selon les scientifiques, ces éléments provoquent l'avancement des pubertés précoces chez les petites filles et petits garçons, observées depuis plusieurs années dans de nombreux pays industrialisés. A priori, rien de grave et pas de quoi fouetter un chat. Si ce n'est que l'exposition durant de plus longues années aux hormones aggrave le risque de cancer du sein, de l'utérus, de la prostate. Outre leurs effets sur le système hormonal, les perturbateurs endocriniens dérèglent le métabolisme. Et entraîneraient des maux de la thyroïde, du diabète, de l'obésité, des cancers, des affections neurologiques, des troubles du comportement...

Faut-il **paniquer ?**

Lentement et au fur et à mesure des avancées médicales, les pouvoirs publics réalisent un travail d'information. Ils ont déjà interdit le bisphénol A dans les biberons, mais cette substance se retrouve toujours dans certaines cannettes, boîtes en plastique, etc. Tout aussi rassurant : les perturbateurs endocriniens risquent d'entraîner des pathologies dont l'origine reste multifactorielle. Ils n'en sont donc jamais la cause unique mais constituent l'un des facteurs. Les médecins préconisent une protection des plus jeunes et des organismes en période de développement : les embryons, les foetus (via les femmes enceintes), les bébés, les enfants durant la pré-puberté et la puberté.

Si l'on est confronté à de mini-doses, comme c'est souvent le cas, le danger reste faible... C'est vrai... et faux ! Car le souci des perturbateurs endocriniens, c'est également « l'effet cocktail ». Cela signifie qu'être soumis à une quantité minime de ces éléments n'est pas gravissime car on reste très éloigné du seuil de toxicité. Hélas, ces substances chimiques se retrouvent de manière omniprésente dans notre environnement. Ce qui provoque des actions cumulatives et élève leur nocivité. ▶

▶ C'est quoi **le bisphénol A** ?

Retrouvé aussi sous l'intitulé BPA, il reste l'un des plus médiatisés. Normal parce qu'il est présent dans de nombreux objets utilisés dans notre quotidien. Dont notamment les boîtes en plastique où conserver la nourriture, les jouets, les tétines, la vaisselle, au niveau du film protégeant l'intérieur des conserves et can-

nettes, etc. Le souci, c'est qu'il migre des lunchboxes et autres accessoires de conservation vers les aliments ou les boissons avec lesquels il reste en contact. C'est encore plus vrai pour les nourritures chaudes et acides. Voilà pourquoi, on finit par en avaler mine de rien. Désormais, il est interdit en Belgique, mais uniquement pour les contenants alimentaires destinés aux enfants de moins de 3 ans.

En pratique, comment agir pour se protéger ?

A table

→ Évitez de chauffer les plastiques alimentaires au micro-ondes.

→ Pour conserver la nourriture, utilisez plutôt des récipients en verre, en céramique ou du plastique garanti sans bisphénol A. Surtout pour les aliments gras.

→ Préférez les casseroles et poêles en acier inoxydable ou enduites de céramique. Si vous cuisinez dans des accessoires antiadhésifs en téflon, jetez-les dès que le revêtement s'altère.



→ Lavez et épluchez fruits et légumes afin d'éliminer un maximum de pesticides. Ou dirigez-vous vers le bio.

→ Variez vos menus afin d'éviter l'accumulation des substances éventuellement nocives dans vos assiettes.

→ Les perturbateurs endocriniens s'accumulent dans les parties grasses des viandes et

poissons. Éliminez-les si vous avez des doutes sur leur origine.

A la maison

→ Aérez régulièrement chaque pièce de votre habitation pendant minimum 20 minutes par jour.



→ Zappez les aérosols, parfums d'intérieur, bougies parfumées, encens à brûler. Oubliez les pesticides pour vos plantes d'intérieur comme dans votre jardin.

→ Choisissez des produits d'entretien sans éléments toxiques. Ou mieux, retrouvez les recettes de mammy avec des nettoyeurs à base de vinaigre blanc, bicarbonate, savon de Marseille, etc.

→ N'entamez pas de travaux de bricolage pendant la grossesse, ni dans des pièces où dort un bébé ou un enfant. Privilégiez des matériaux sains et naturels. Oubliez au maximum les moquettes et textiles synthétiques, bois agglomérés, revêtements plastiques...

Dans la salle de bains

→ Zappez les cosmétiques avec des parfums chimiques. Ou évitez au moins ceux qui ne se rincent pas ou restent longtemps sur le visage.

→ Si votre enfant a des poux, n'utilisez pas un insecticide mais des répulsifs naturels.

→ Dirigez-vous vers des labels bios et d'office des produits simples: plutôt un savon doux qu'un gel douche.

→ Pour les enfants, limitez-vous encore davantage à des soins neutres, sans parfum et dont la composition est la plus basique possible. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien.



Pour une meilleure élimination

Le stress, la pollution, l'alimentation, le sport, les maladies, les fêtes, etc., accumulent **des toxines dans notre corps, qui peuvent y former un véritable dépôt.**

Le foie est l'organe le plus important pour la détoxification des substances toxiques qui entrent chaque jour dans l'organisme. Il est la centrale d'énergie de notre corps qui régule, avec la bile, le métabolisme du cholestérol.

Radis noir

Le radis noir favorise la détoxification par le foie et aide à prévenir les calculs biliaires. La substance active, glucobrassicine, est un antiseptique puissant qui stimule la fonction biliaire et la dépuration. Le radis noir est ainsi utilisé lors de problèmes digestifs et hépatiques.



Artichaut

L'artichaut soulage les ballonnements après un repas lourd ou une fête. La cynarine, sa substance active, stimule la sécrétion biliaire, aide



à la digestion, réduit le taux glycémique et diminue le cholestérol. Contrairement aux statines, l'artichaut ne bloque pas la production du cholestérol qui est nécessaire pour la synthèse de la vitamine D, du coenzyme Q10, des structures cellulaires et des hormones sexuelles.

Chardon-Marie

Le Chardon-Marie soutient la fonction hépatique et nettoie l'organisme. Il est utilisé dans la prévention et le traitement de l'hépatite, de la cirrhose, d'inflammation chronique du foie et d'insuffisance hépatique. Le foie fonctionne de manière optimale grâce au Chardon-Marie, ce qui fait que les personnes avec des antécédents de toxicomanie, de consommation excessive d'alcool ou après une fête exubérante, peuvent recommencer la journée en bonne forme.



J-ixX

INTENSE

bouger librement
muscles & articulations



Selon une étude américaine, une déficience importante en vitamine D **pourrait accentuer de manière significative le risque de complications dues à une infection virale, telle la Covid-19.** Explications.



Faites le plein de vitamine D !

La vitamine D était déjà connue pour plusieurs bénéfices: elle renforce les défenses immunitaires, et, après 60 ans, elle est également utile, car les capacités naturelles de sa synthèse et de sa métabolisation diminuent. Elle est indispensable chez les personnes souffrant d'ostéoporose ou celles à risque: ménopause, et préménopause, surtout s'il y a des antécédents de fractures.

Aussi importante qu'elle soit, les personnes âgées en sont pourtant souvent en carence. En Belgique, ce sont même 8 personnes sur 10 qui n'en ont pas assez. A noter également qu'une supplémentation en vitamine D, associée à du calcium, réduit le risque de fractures non vertébrales après 65 ans.

Le taux plasmatique recommandé en vitamine D est 30 ng/ml en Belgique. De nombreuses études démontrent que lorsque ce taux plasmatique se situe au-dessus des 30 ng/ml, les symptômes de la Covid-19 seront faibles (dans 85 % des cas). Si ce taux se situe entre 20 et 30 ng/ml, les symptômes seront moyens à sévères (dans 72 % des cas). Enfin, si ce taux se situe sous les 20 ng/ml, les symptômes seront sévères à critiques (dans 73 % des cas).

Comment faire le plein de vitamine D ?

En profitant des rayons du soleil... Que ce soit sur notre balcon, sur notre terrasse, dans notre jardin ou encore à

notre fenêtre, il est important d'exposer notre corps aux rayons du soleil. Pourquoi? Une simple exposition journalière de 20 à 30 minutes du visage, des mains et avant-bras serait suffisante pour faire le plein de vitamine D, souvent moins présente avec l'âge. Bien évidemment, les rayons ultraviolets peuvent provoquer des dégâts pour notre peau (coups de soleil, brûlures, etc.), c'est pourquoi, il est essentiel de rappeler l'importance de la protection solaire, aussi légère soit-elle.



Une alimentation équilibrée

Afin de faire le plein de vitamine D, il est conseillé de consommer des aliments gras de façon régulière et en bonne quantité. Certains aliments comme le beurre, le fromage, les poissons gras (le saumon, hareng, etc.), le jaune d'œuf ou encore certaines viandes en sont riches.

Des compléments alimentaires

Un complément bien dosé, par exemple 1500 ou 3000 unités internationales (u.i), c'est-à-dire un complément alimentaire quotidien avec une préparation de vitamine D contenant de la vitamine D3 naturelle dans de l'huile (d'olive) dissoute dans des perles de gélatine molle, peut contribuer à atteindre le seuil minimum de 30 ng/ml.

La combinaison gagnante contre les troubles du sommeil

Vous avez du mal à trouver le sommeil ? Vous vous réveillez en pleine nuit ? **Vous faites donc partie de la grande majorité de ceux qui font face à des problèmes de sommeil.**

Parmi les très nombreuses solutions disponibles en pharmacies, rares sont celles qui agissent sur cette triple problématique. Avec l'association valériane + houblon, vous choisissez la combinaison gagnante, car elle apporte un effet relaxant au coucher, un endormissement plus rapide et un sommeil de qualité (moins d'éveils nocturnes et précoces).

Pourquoi ?

Notre sommeil fonctionne selon un double processus :
 - Rythme veille/sommeil (= processus homéostatique) : Plus nous restons éveillés, plus notre besoin de dormir se fait sentir. Nous rechargeons nos batteries en dormant.
 - Cycle jour/nuit (= processus circadien) : Notre cerveau nous invite à dormir la nuit lorsqu'il n'y a plus de lumière.

Un simple changement de rythme dans notre vie, davantage de stress, et ce double processus n'est plus en équilibre.

Nos nuits deviennent alors un cauchemar : Bien dormir est pourtant aussi essentiel que boire et manger...

Grâce à la prise de valériane et de houblon en association, le double processus retrouve son équilibre, et vous retrouvez un sommeil de qualité. Sans dépendance, ni accoutumance, ni somnolence au réveil.

Cette association de plantes est conseillée dès l'âge de 12 ans. Chez les femmes enceintes et allaitantes, l'avis du médecin est recommandé.



Arkopharma
LABORATOIRES

Apaise

LA TOUX

dès le 1^{er} jour

100%
D'ORIGINE
NATURELLE



Dispositif médical

SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS

Quand le système immunitaire dicte sa loi !

Immature à la naissance, le système immunitaire évolue puis décline avec la vieillesse, exacerbant une inflammation silencieuse qui pourrait contribuer à alimenter de nombreuses maladies.

Comment aider à maintenir un système immunitaire sain ? On vous dit tout.

Le système immunitaire lutte contre tous les intrus qui ont réussi à pénétrer dans l'organisme : les virus, les bactéries, les champignons, les parasites, les cellules cancéreuses et les corps étrangers (de l'écharde à la greffe). Il assure également la formation d'un microbiote intestinal sain composé de près de 70 % de cellules immunitaires - c'est dire si l'intestin joue un rôle-clé dans la défense de l'organisme contre ses agresseurs !

Oui, vivre, c'est d'abord résister à un environnement hostile composé de nombreux agents pathogènes capables de causer une maladie. Pourtant, curieusement, le système immunitaire inné est immature à la naissance. Il atteindra, en effet, sa pleine efficacité après 3 ans, ce qui explique, notamment, la sensibilité des tout-petits aux infections bactériennes et virales.

Le système immunitaire (inné et acquis) va ensuite mûrir pendant la petite enfance, puis évoluer pour protéger le jeune adulte, mais cette accumulation de mémoire immunologique va malheureusement décliner avec l'âge ! Les réponses immunitaires deviennent alors plus faibles, favorisant les troubles inflammatoires et donc la morbidité chez les séniors...

Votre système immunitaire est-il en bonne santé ?

C'est relativement facile à savoir ! Si vous attrapez « tout ce qui passe » (virus, bactéries, rhumes, infec-



tions urinaires, gripes intestinales...), si votre corps ne supporte plus aucun agent extérieur (poussière, pollution, pollen...) et qu'il l'exprime par des allergies ou par de l'asthme (c'est-à-dire par une réponse exagérée du système immunitaire contre des substances étrangères), si vos blessures ont du mal à cicatriser, si vous êtes épuisé en permanence, alors votre système immunitaire pourrait bien avoir besoin d'être boosté, sous peine de vous exposer à plus grave.

L'immunosénescence, comprenez le déclin du système immunitaire lié à l'âge, surtout après 65 ans, contribue en effet à l'augmentation des maladies infectieuses, des maladies auto-immunes (lesquelles résultent d'un dysfonctionnement du système immunitaire qui attaque alors son propre organisme), des cancers, de l'ostéoporose, des maladies cardiovasculaires... La liste est longue!

Comment booster ses défenses?

Comment empêcher, par exemple, qu'une bronchite ne dégénère en pneumonie? Comment être plus résistant face aux infections? Comment booster ses défenses immunitaires?

On l'a écrit d'emblée: 70 % de notre système immunitaire se trouve dans l'intestin. Une flore intestinale équilibrée (grâce notamment aux fibres, aux probiotiques, à l'activité physique, et en évitant les antibiotiques sauf s'ils sont vraiment nécessaires!) va donc offrir une plus grande résistance aux infections.

Les lymphocytes sont des globules blancs qui défendent l'organisme contre les agents pathogènes. La vitamine A et... l'ail stimuleraient la production de ces piliers de l'immunité. Gardons



La sédentarité, l'ennemi du système immunitaire

Une activité physique régulière sur le long terme permettrait de préserver son immunosénescence. Dans « Louvain Médical », la revue de la Faculté de médecine de l'UCL, on peut lire: « Les résultats montrent que les relations entre l'entraînement physique et les paramètres immunitaires suivent une courbe en U inversé. Le statut immunitaire s'améliore sous l'effet d'un entraînement modéré puis se dégrade pour des entraînements intenses. Il a été démontré que l'augmentation du niveau d'activité physique de sujets âgés prévient le déclin des fonctions immunitaires. » Vous savez désormais ce qu'il vous reste à faire pour booster votre système immunitaire et retarder sa sénescence!

cependant à l'esprit que l'alimentation n'influence qu'en (petite) partie la réponse immunitaire!

Toujours au rang des vitamines: la C, généreusement présente dans de nombreux légumes et fruits crus, et prise conjointement avec du zinc, ainsi que la D, favoriseraient également un bon système immunitaire.

A ranger également du côté des amis du système immunitaire: le magnésium, le fer, le sélénium... Les compléments alimentaires promettent souvent beaucoup de choses, restez vigilant et identifiez bien les besoins à combler!

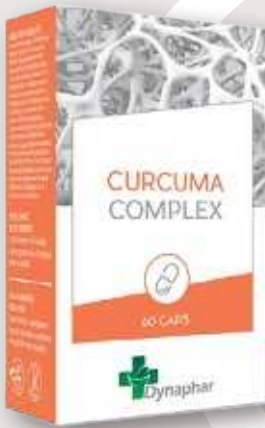
Ce n'est pas une surprise: l'alcool, le tabac et le stress affaiblissent les défenses immunitaires, les rendant moins résistantes face aux maladies.



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!



Veno
Caps,
14,90 € *



Omega 3,
9,90 € *



Glucosamine
Complex, 14,90 € *



Sleep, 13,50 € *



Pregni test, 6,99 € *

Lipstick
nourissant,
5,95 € *



Thermomètre
digital, 7,49 € *



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

Pour des pieds *en pleine forme*

3 conseils pour avoir de **beaux et bons petits petons !**

1. Soignez vos pieds

Une bonne hygiène des pieds est primordiale. Portez des chaussettes propres chaque jour et inspectez vos pieds régulièrement. Si vous êtes diabétique, vérifiez quotidiennement l'absence de blessures au niveau de vos pieds.

Utilisez une crème nourrissante pour hydrater vos pieds et prévenir les crevasses. Pour éviter un phénomène de macération, il n'est pas recommandé d'hydrater la peau entre les orteils. Retirez délicatement les callosités à l'aide d'une râpe pour pieds ou consultez un(e) pédicure. Veillez à couper les ongles bien droit et couper les coins (tailler les ongles trop en arrondi favorise le risque d'ongle incarné).

Réduisez les zones de pression et les frottements avec l'utilisation de coussinets spécifiques pour les orteils en marteau, l'hallux valgus, les épines calcaneennes, les cors... Les coussinets en gel de silicone contiennent des huiles minérales qui adoucissent la peau. Les coussins en silicone contenant de l'argent ont, en plus, un effet antibactérien et antifongique réduisant le risque de mycoses et d'eczéma.

2. Portez les bonnes chaussures

Optez pour des chaussures proposant un volume suffisant au niveau des orteils ainsi qu'un bon maintien du talon. Idéalement, la hauteur maximale du talon ne doit pas dépasser 3 cm.

Choisissez des chaussures dont les coutures intérieures ne sont pas irritantes. Cela évitera des zones de pression qui pourraient provoquer des plaies. Privilégiez les matériaux de qualité qui offrent plus de résistance, une meilleure régulation de la chaleur et plus de confort.

Des chaussures ayant une bonne stabilité et un bon soutien soulagent les articulations. Pour les pieds douloureux et fatigués, une semelle adaptée apportera un soulagement supplémentaire. Si besoin, cette semelle



Petite astuce

Si vos pieds ont tendance à gonfler, achetez vos chaussures dans l'après-midi !

peut être réalisée sur mesure. Il existe également des semelles amortissantes qui permettent une répartition optimale de la pression et un soulagement de l'avant-pied.

3. Portez des bas pour stimuler la circulation sanguine

La mauvaise circulation du sang est une cause fréquente de pieds fatigués ou gonflés. Surélever les pieds ainsi que l'activité physique régulière favoriseront le retour veineux.

Évitez aussi les stations debout ou assises prolongées, de croiser les jambes et le port de vêtements trop serrés.

Les bas de soutien et de compression sont conçus avec une pression dégressive de la cheville vers le haut de la jambe. De cette façon, le sang est chassé des extrémités vers le cœur. La circulation sanguine ainsi stimulée permet de soulager les jambes lourdes et douloureuses. Suivant le type de bas, ils peuvent être transparents ou opaques et ils se déclinent en différents modèles : bas genou, bas cuisse ou panty.

Les problèmes de circulation sont fréquents chez les diabétiques. Par précaution, chez ces patients, un avis médical est recommandé.

B comme brûlures d'estomac



Le saviez-vous ?

Vous festoyez ce soir ? Pensez à prendre de la poudre d'argile verte ou blanche ultra-ventilée (vendue en pharmacie), 30 minutes avant votre repas. L'argile va agir comme un pansement gastrique naturel. A ne pas abuser toutefois...

Plus de 25 % des Belges souffrent de brûlures épigastriques. **La pathologie est certes désagréable mais pas bien grave, pour peu que ces brûlures d'estomac soient intermittentes...**

Petite mise au point : brûlure d'estomac ne signifie pas forcément reflux gastro-œsophagien (RGO), le brûlant étant une... conséquence d'une remontée anormale du contenu acide de l'estomac dans l'œsophage, au même titre que des lourdeurs d'estomac ou des maux de tête.

Où se situe le problème ?

Quand le clapet qui sépare l'œsophage de l'estomac se ferme mal, il laisse s'écouler de l'acide gastrique dans l'œsophage puis dans la gorge. Mais les aliments, condiments, boissons et certains facteurs du mode de vie qui rendent les sucs digestifs plus acides, occasionnent également ce sentiment de brûlure à l'estomac !

Quels sont les aliments qui déclenchent des brûlures d'estomac ?

On ne sera pas étonné de constater que le tabagisme, le stress et le surpoids peuvent déclencher le brûlant et le manque de sommeil en exacerber la perception. Agrumes, ail, oignon cru, chocolat, aliments gras, menthe, aliments épicés, vinaigre, café, thé, boissons gazeuses ou acides sont également pointés du doigt comme aliments, condiments ou boissons à éviter !

Faut-il s'en inquiéter ?

Non, si les brûlures à l'estomac sont occasionnelles ; oui, si elles persistent dans le temps ou si elles sont récurrentes. Il est alors vivement conseillé de consulter un médecin.

Pourquoi réaliser une gastroscopie ?

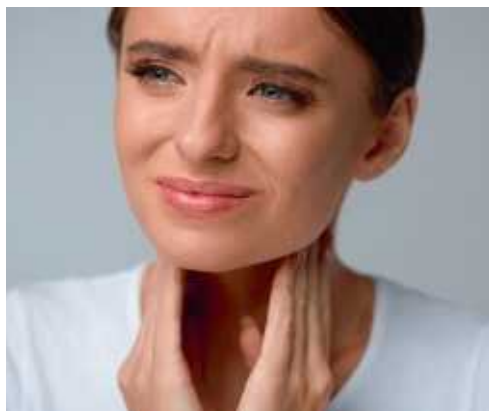
Cet examen qui aide à visualiser la paroi interne de l'estomac, de l'œsophage et du duodénum va permettre d'établir un diagnostic précis, afin d'écartier d'autres pathologies, RGO, ulcère, lésions tumorales ou cancer.

Comment soulager les douleurs ?

Si vous souffrez de brûlures d'estomac intermittentes ou peu gênantes, un médicament qui supprime ou régule l'acidité devrait suffire. Si les brûlures sont plus récurrentes et que l'on vous a diagnostiqué un RGO, vous pourriez avoir besoin d'un traitement continu par des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP), médicaments qui ne sont pas sans effets indésirables quand ils sont pris au long cours.

Y a-t-il un traitement curatif ?

Oui. La chirurgie anti-reflux réalisée par voie coelioscopique qui vise à remplacer la jonction oeso-gastrique défectueuse.



Quelles plantes pour *soulager les maux de gorge ?*

En hiver, nous souffrons tous régulièrement de maux de gorge, du nez... Afin de soigner cela, pensez aux plantes, elles sont au service de notre santé! **Le thym, l'échinacée, l'eucalyptus... ou encore le miel sont de bonnes alternatives aux produits chimiques pour soulager vos douleurs.**

La réputation du thym pour ses bienfaits sur l'inconfort respiratoire n'est plus à faire. Cette plante se révèle très intéressante en hiver ou aux changements de saison, en cas de désagréments respiratoires. Elle aide en effet à dégager les voies respiratoires supérieures et notamment le nez. Adoucissante des voies respiratoires, comme la gorge et le pharynx ou encore les cordes vocales, le thym leur procure une influence apaisante et aide à combattre les désagréments comme l'enrouement ou le nez encombré, ce qui permet de conserver une respiration optimale.

Également antioxydant, le thym aide à lutter contre le stress oxydatif et aide ainsi à renforcer les défenses de l'organisme. En stimulant le système immunitaire, il permet ainsi au corps de mieux résister aux attaques et d'être moins vulnérable et donc de limiter les risques de récurrences de ces attaques infectieuses. Vous pouvez également lui associer l'eucalyptus, mais par précaution, avant toute association, demandez toujours conseil à un professionnel de la santé.

Sans association, l'eucalyptus s'avère un autre traitement de choix. Ses feuilles sont très odorantes, et en phytothérapie, on les utilise pour

leurs propriétés spécifiques sur les voies respiratoires. Cette plante est particulièrement utile en cas d'irritation de la gorge et du pharynx, et elle permet d'adoucir les autres voies respiratoires, ou encore les cordes vocales en cas d'enrouement. L'eucalyptus contribue ainsi à dégager les voies respiratoires et facilite la respiration notamment au niveau du nez. Il est donc particulièrement indiqué dans la prise en charge des pathologies respiratoires.

Grâce à ses propriétés antibactériennes et antitussives, le miel peut accélérer la guérison des maux de gorge. Le miel extrait l'eau des tissus enflammés, il atténue ainsi les gonflements et la douleur. Vous pouvez donc ajouter quelques cuillérées à thé de miel dans une tasse d'eau chaude, ou encore dans une infusion pour soulager vos troubles respiratoires.



Avant la grossesse

Pourquoi l'acide folique est-il important lorsque vous voulez tomber enceinte ? **Si l'acide folique est bénéfique pour toute la population, il l'est d'autant plus pour les femmes avec un désir de grossesse !**

L'acide folique est utile pour nous tous, mais encore plus pour toute future femme enceinte. Si vous avez une alimentation variée et équilibrée, que vous mangez régulièrement des légumes verts frais et des fruits, alors vous avez tout bon et vous consommez suffisamment d'acide folique ! Tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes ?

Pas vraiment, malheureusement. L'acide folique est une vitamine assez instable qui se décompose facilement lors de la cuisson. Même si vous êtes une championne de l'alimentation healthy, vous ne répondez pas à la demande d'acide folique que votre corps réclame pendant votre grossesse. Vous pouvez résoudre ce problème avec un complément alimentaire quotidien contenant 0,4 mg d'acide folique.

Mais que vous apporte donc cet acide folique ?

L'acide folique présente de nombreux avantages. Il favorise le processus de division cellulaire, la formation normale du sang et optimise le fonctionnement normal du système immunitaire. Mais il est également bénéfique pour les fonctions psychologiques normales telles que la concentration et la réflexion, la mémoire et la résis-

tance au stress. Enfin, l'acide folique contribue également à réduire la fatigue. Alors, convaincue ?

Mais pour une future mère, il peut encore être plus bénéfique. En effet, l'acide folique joue un rôle déterminant déjà immédiatement après la fécondation. C'est à ce moment que commence le développement du système nerveux central chez votre embryon, à partir du tube neural. L'acide folique contribue à une fermeture correcte de ce tube, et ce processus est déjà terminé à la sixième semaine de grossesse. Si cette fermeture n'intervient pas correctement, le bébé est atteint de spina-bifida ou d'une autre anomalie du tube neural.

Un apport quotidien préventif de 0,4 mg d'acide folique permet de réduire d'au moins 50 % le risque d'avoir un bébé atteint de spina-bifida.

Commencez à temps !

Tout est ici question d'anticipation. Il est en effet préférable de constituer vos réserves d'acide folique avant de tomber enceinte.

C'est pourquoi le conseil est de commencer par un apport quotidien de 0,4 mg d'acide folique au moins 4 semaines avant d'arrêter la contraception, et de maintenir cet apport jusqu'à la douzième semaine de votre grossesse au moins.



Zéro déchet dans ma salle de bains Par ici, les économies !

Il y a des moyens très simples pour faire maigrir sa poubelle. Et dans cette pièce où chacun passe plusieurs fois par jour, **le changement d'habitudes devient finalement assez rapide à acquérir ; sans se disputer avec la famille, ni virer baba cool !**

A l'origine du mouvement, il y a une jeune Franco-Américaine, Béa Johnson, et une idée lumineusement basique : réduire nos déchets au maximum. Parce que c'est meilleur pour notre portefeuille, notre environnement, notre bien-être... et que ça nous simplifie la vie. C'est possible ? Oui : la poubelle annuelle (si, si, annuelle...) de Béa constitue actuellement l'équivalent d'un bocal à confiture. Alors qu'auparavant, sa famille remplissait un sac de 240 l... par semaine ! Parfait donc pour son dos mais aussi pour son compte en banque : grâce à ça, elle économise chaque année 40 % de ses

dépenses. Bien sûr, on n'est pas obligé d'adhérer immédiatement à tous ses conseils ! En revanche, observer sa règle des 4 R représente déjà une belle prise de conscience et un petit pas pour soi.

Béa Johnson, « Zéro déchet », éd. J'ai lu. Son site web : zerowastehome.com et zerowastebelgium.



4 R comme...

- Refuser le superflu, comme les échantillons, les imprimés publicitaires...
- Réduire le nécessaire, soit les emballages, les dizaines de gels douche et shampoings divers...
- Réutiliser les achats et opter davantage pour des flacons à remplir et accessoires pour recharger les piles. Privilégier les réparations de l'électroménager (sèche-cheveux, rasoir...) à de nouveaux achats.
- Recycler tout ce qui est possible en triant les déchets.



Nos meilleures astuces

1 Sous la douche et au lavabo, gardez un petit seau à portée de main pour récolter l'eau perdue lorsque vous attendez qu'elle chauffe... Utilisez-la ensuite pour vos plantes.

2 Surfez sur YouTube pour trouver des tutoriels ou filez dans des boutiques prônant l'écologie: il existe énormément d'ateliers vous enseignant comment fabriquer des soins visage et corps (crème hydratante, gel douche, déodorant, body lotion...). Ouvrez néanmoins l'œil avant de foncer: si les ingrédients nécessaires sont tellement nombreux et/ou vous n'en avez besoin que d'une mini-dose, l'intérêt « zéro déchet » tombe à l'eau!

3 Afin d'éviter les flacons en plastique qui garnissent nos salles de bains avant de remplir nos poubelles, on change son caddy d'épaula. Les shampoings solides sont naturels, biodégradables, sans suremballages et s'utilisent jusqu'au dernier morceau. Les pains de savon remplacent tout aussi bien les gels douche, en restant plus écologiques et durent plus longtemps.

Pas convaincu? Il y a d'autres solutions! De plus en plus de magasins spécialisés dans le vrac proposent également ces soins: venez avec votre bouteille, remplissez-la et réutilisez-la à l'infini.



4 Tampons et serviettes sont les plus mauvais élèves de la classe verte, en encombrant nos poubelles lors des menstruations. Voici quelques alternatives.

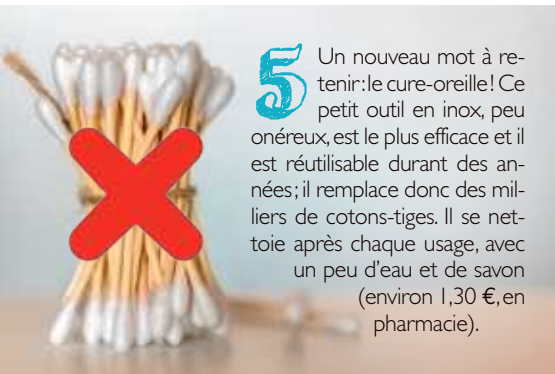
- **Les lavables:** Comme les langes lavables, ces serviettes hygiéniques sont fabriquées avec du tissu bio (chanvre, coton, bambou...) et se fixent au moyen de boutons-pressions. Divers modèles sont disponibles, à choisir selon ses besoins. Tous se lavent en machine, sèchent rapidement et se réutilisent environ 200 fois. Le tout pour un coût minime (à partir de 5 €, en pharmacie, entre autres).

- **La coupe menstruelle:** L'option la plus adoptée, la plus économique et la plus sûre! C'est un petit accessoire souple en forme d'entonnoir, en silicone hypoallergénique. Il se place dans le vagin pour recueillir les menstruations. Il s'installe et se retire aisément (comme un tampon), se vide toutes les 8 h dans les W.-C. et se lave à l'eau savonnée. Entre deux cycles, la « cup » doit être stérilisée quelques minutes dans l'eau bouillante. Elle est destinée à celles qui sont plus à l'aise avec leur intimité, car il faut, au début, un peu chipoter pour bien la positionner. Et peut s'utiliser pendant au moins 5 ans, voire beaucoup plus. Votre portefeuille va (aussi) adorer! (A partir de 15 €, en pharmacie, entre autres.)



- **Moins d'emballages:** Si vous ne vous sentez pas encore prête à changer vos habitudes, commencez par privilégier les protections non emballées individuellement et les tampons sans applicateur. Toujours ça en moins dans la poubelle!





5 Un nouveau mot à retenir: le cure-oreille! Ce petit outil en inox, peu onéreux, est le plus efficace et il est réutilisable durant des années; il remplace donc des milliers de cotons-tiges. Il se nettoie après chaque usage, avec un peu d'eau et de savon (environ 1,30 €, en pharmacie).

Quelques chiffres

* Durant sa vie, une femme utilise environ 10 000 tampons, serviettes hygiéniques et protège-slips, ce qui provoque quelques centaines de kilos de déchets, car ces matériaux sont non recyclables et emballés dans du plastique. (Ecoconso)

* Chaque personne produit 500 kilos de déchets par an. (Ecoconso)

* Un shampoing solide permet en moyenne 80 lavages de cheveux. (Lush)

6 Lavables, pratiques, élégants, économiques et respectueux de la peau mais aussi terriblement vintage! On récupère les mouchoirs en tissu de mammy, bien plus doux que ceux en papier: Une exception: en période d'épidémie ou si l'un de vous est malade, optez plutôt pour les mouchoirs en papier; à éliminer dans une poubelle tout de suite après usage. Et ce, afin d'éviter d'héberger un nid de germes au fond de la poche.



7 Ce ne sont « que » 18 grammes de plastique à jeter... mais tous les 3 mois et par personne! D'où l'intérêt écologique d'opter pour des brosses à dents disposant de tête interchangeable. Afin de rester vert jusqu'au bout du manche, ces derniers en bois ou en bambou deviennent même des objets design (à partir de 5 €).



8 Les lingettes à usage unique et les cotons d'ouate vident le portefeuille et remplissent les poubelles. Alors qu'un gant en microfibre remplace jusqu'à 500 disques démaquillants. Une fois humidifié, il enlève les impuretés du visage et même le maquillage... juste avec de l'eau claire. Néanmoins, en cas d'épiderme sec et/ou sensible, mieux vaut y ajouter une goutte d'eau micellaire ou d'huile démaquillante. Puis, passez ce gant à la machine une fois par semaine.

Autre solution: l'éponge konjac, conçue à base de fibres végétales 100 % naturelles, biodégradables et réutilisables. On la passe d'abord sous le robinet pour qu'elle ramollisse puis on la masse sur le visage. Comme cette plante est légèrement exfoliante, on bénéficie d'une efficacité 2 en 1, avec nettoyage et scrub à partir de 4 € (microfibres) et 6 € (konjac)!

Les anti-inflammatoires et analgésiques naturels (extraits de plantes, substances corporelles) pour le traitement et le soutien des articulations douloureuses **suscitent un intérêt croissant en raison des effets secondaires typiques – et souvent dangereux – des AINS, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène, naproxène, diclofénac...).**



Traiter naturellement les articulations douloureuses

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

Pendant plusieurs décennies, les AASAL (Anti Arthrosiques Symptomatiques d'Action Lente), comme la glucosamine et la chondroïtine, étaient populaires en raison de leur effet de soutien sur le cartilage.

Les limites de ces substances actives naturelles sont une action remarquablement lente et leur faible effet anti-inflammatoire.

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

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

Une combinaison gagnante

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

Il n'existe aucune étude clinique chez l'homme comparant le curcuma avec Boswellia (ou AKBA), mais l'ajout de Boswellia (ou AKBA) au curcuma indique dans plusieurs études un effet significativement meilleur.

Deux avantages supplémentaires, spécifiques de la substance naturelle AKBA, sont son action très rapide et le soutien résolument bénéfique du cartilage. Dans le cadre de plusieurs études récentes, l'AKBA s'est avéré avoir des effets bénéfiques pour diverses affections. Ainsi, le Boswellia serrata soutient et apaise également la fonction intestinale.

Une caractéristique très importante est l'absorption généralement mauvaise de l'AKBA. Afin d'améliorer celle-ci, il est absolument nécessaire de prendre le produit pendant le repas. Dans certains suppléments alimentaires, des substances naturelles, comme le galactomannane du fenugrec ou les tumérones du curcuma, sont ajoutées en vue d'augmenter l'absorption de l'AKBA.

PROMO NOVEMBRE



Probiotal D® contient 18 milliards de bactéries vivantes et aussi de la vitamine D3 qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire. Ne contient pas de lactose.

60 gélules

27,10 €
au lieu de 38,75 €

90 gélules

34,10 €
au lieu de 48,75 €



20 gélules

11,85 €
au lieu de 16,95 €



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

PROMO NOVEMBRE

SoriaBel

Immunostimulant!

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

Indiqué en cas d'immunité affaiblie, Defensup prévient des maux hivernaux comme les refroidissements et les états grippaux.

Sans sucre ou alcool. Sans colorants. Convient aux enfants et aux femmes enceintes.



8,95 €
au lieu de 12,75 €

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



4,50 €
au lieu de
5,64 €



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

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

OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES
DU STOCK DISPONIBLE

**DU 1^{ER} DÉCEMBRE
AU 31 JANVIER**



6 €
au lieu de
7,95 €

Nouvelle formule !

Soin et hydratation
des mains sèches
et abîmées.

- crème enrichie en actifs apaisants, hydratants et réparateurs
- 0 % de paraben, phénoxyéthanol, huile minérale et silicone

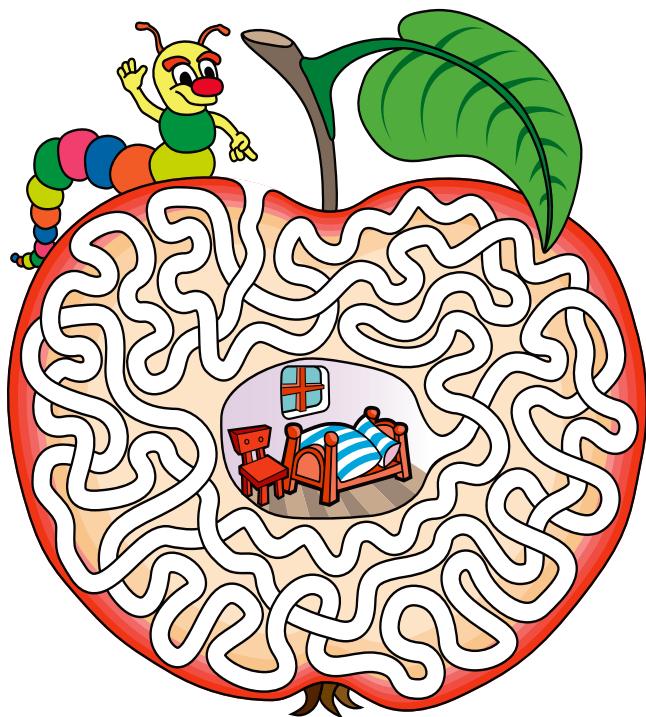


DÉCEMBRE/JANVIER

PROMO

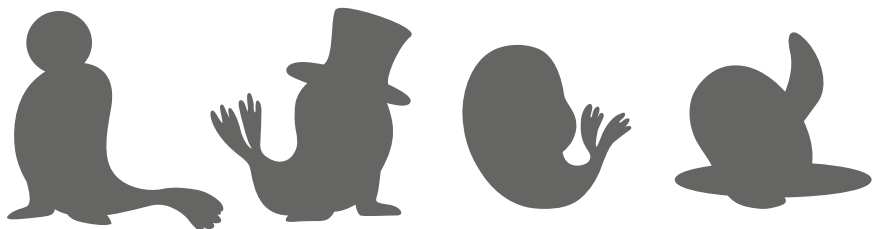
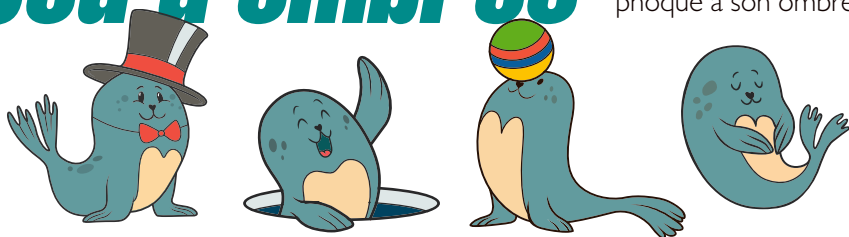
Labyrinthe

Aide le ver de terre à retrouver son chemin à travers la pomme pour arriver à la chambre!



Jeu d'ombres

Relie chaque pose du phoque à son ombre...



Point par point

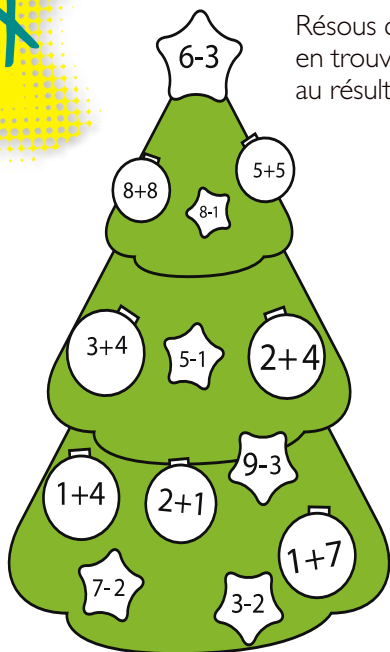
Relie les chiffres de 1 à 48...
et découvre ce qui se cache
derrière ces chiffres!
Après, colorie-le,
ce sera encore plus joli!



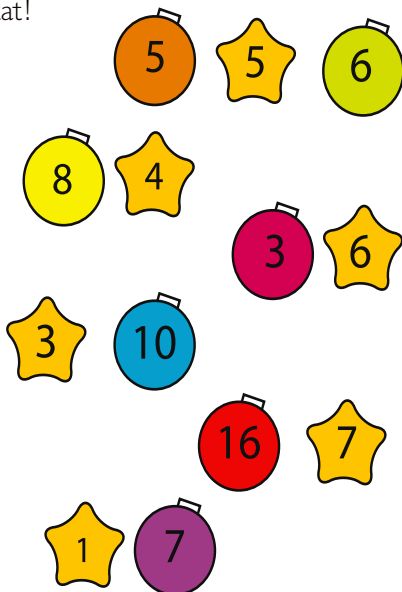
Jeu des erreurs

Retrouve
les 5 différences
qui se sont glissées
entre ces 2 dessins...





Résous chaque calcul dans le sapin de Noël... en trouvant la boule correspondante au résultat!



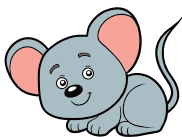
Jeu des erreurs

Retrouve les 10 différences qui se sont glissées entre ces 2 dessins...



A qui appartient...

Relie chaque animal à son pelage... Sois attentif!



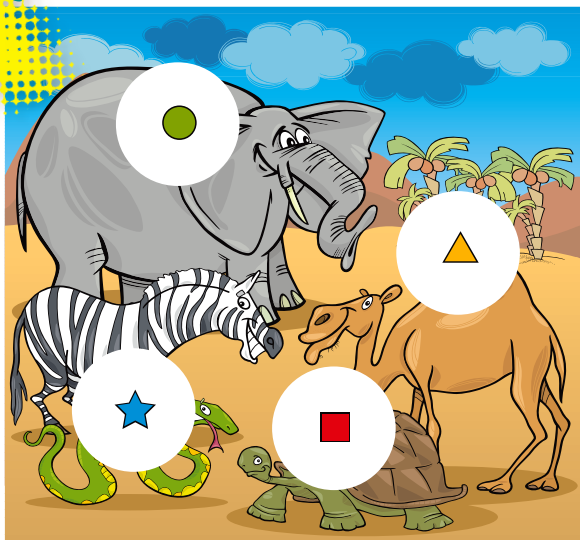
Ouvre l'œil!

Observe bien le dessin, concentre-toi et dis-nous combien de chats se trouvent sur le dessin...



Dyna-
jeux

Retrouve quelle pièce correspond
à chaque partie du dessin...



Puzzle

SLEEPYL®

Invitation à une nuit parfaite

85%
de patients
satisfaits!



Effet relaxant
au coucher



Endormissement
plus rapide



Sommeil de qualité
↳ éveils nocturnes
↳ réveils précoces

3 raisons d'aimer votre oreiller

Nouveau

Grand format
économique



*Etude de satisfaction réalisée par Medistrat (data on file) - Ref. : Notice produit

THERABEL

www.sleepyl.be

Soigner les maux de gorge *au naturel*

Les beaux jours de l'été ont définitivement laissé la place à une météo hivernale dont les écarts de température importants provoquent maux de gorge et rhumes désagréables. **Selon sa localisation, le mal de gorge se nomme différemment : pharyngite, laryngite ou encore amygdalite.**

Mais comment remédier naturellement à cet inconvénient ? Les plantes, par leurs multiples composants, offrent diverses propriétés permettant de soulager les maux de gorge.

Le plantain

Cette plante contient des principes actifs utiles à la résolution des maux de gorge.

Les autorités européennes lui reconnaissent des propriétés adoucissantes et apaisantes permettant de traiter les irritations buccales. L'efficacité du plantain est attribuée à sa teneur en mucilages. Cette substance adoucit et calme les muqueuses des voies respiratoires en raison de ses qualités émoullientes.

Mais ce n'est pas tout ! Le plantain est également anti-inflammatoire, antiviral et antibactérien. Il permet donc de réduire l'infection. De plus, il présente également des propriétés immunostimulantes et il peut réduire la toux. Toutes ces propriétés en font une plante de choix dans la résolution des maux de gorge.

De nombreuses études documentent et appuient son excellente efficacité dans la prise en charge des maux de gorge.



Le péलगonium

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

En outre, le péलगonium présente une activité antivirale en activant les mécanismes de défense de l'organisme permettant de réduire la durée des symptômes.

De nombreuses publications scientifiques appuient ces diverses propriétés.

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



CONCOURS

DU 18 NOVEMBRE AU 20
DECEMBRE 2020



CÉLÉBRONS L'HIVER

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

POUR PARTICIPER, **RENDEZ-VOUS SUR FACEBOOK !**
LIKEZ ET PARTAGEZ NOTRE PAGE
ET RÉPONDEZ À CES QUESTIONS **AVANT LE 20 DECEMBRE 2020.**

* DÉCOUVREZ NOS CADEAUX SUR LA PAGE [FACEBOOK/DYNAPHAR/](#)



QUESTION 1 :

VRAI OU FAUX : LA VITAMINE D RÉDUIT LE RISQUE DE COMPLICATIONS
LIÉES AU CORONAVIRUS

QUESTION 2 :

VRAI OU FAUX : UN TOUR DE TAILLE SUPÉRIEUR À 80 CM REPRÉSENTE UN
RISQUE ÉLEVÉ POUR LA SANTÉ.

QUESTION 3 :

VRAI OU FAUX : LE BISPHENOL A N'EST PAS UN PERTURBATEUR
ENDOCRINIEN.

QUESTION SUBSIDIAIRE :

COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE CE MAGAZINE 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 !

Novembre 2020

Bien dans ses pieds bien dans son corps



ADOU CIT • PROTÈGE • CORRIGE • SOUTIENT

BOTA PODOLOGIE comporte un large assortiment de produits destinés au soin et au bien-être du pied. Ces articles soulagent la douleur et la pression dues aux **orteils en marteau**, **cors**, **oeils-de-perdrix** et **callosités**. Les semelles offrent un confort optimal au quotidien et pendant le sport.

Coussins élastiques en gel ou silicone avec argent – Antibactérien

- Matière douce et élastique pour une adaptation optimale au pied
- Retour rapide à la forme initiale après utilisation
- Absorption des chocs pour une répartition idéale de la pression

Emplâtres

- Emplâtres d'hydrogel
- Emplâtres en gel ou silicone
- Emplâtres en mousse avec couche supérieure douce

Semelles

- Semelles anatomiques avec revêtement cuir et amortisseur Poron®
- Semelles de massage visco-élastiques
- Semelles amortissantes en silicone



D-Pearls – La vitamine soleil

Vous prenez aussi de la vitamine D?



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

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

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

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

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quiz-d4 et tentez votre chance. Offre valable jusqu'au 03/2021.