

Emportez-moi



Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

Q10 La molécule
pour booster son énergie

L'amlá, une petite
baie étonnante



BEAUTÉ

**Les soins
« veilleurs
de nuit »**

CONCOURS
Cadeaux à
remporter sur
notre page
[facebook](#)

**SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS**

**Un dépistage
précoce peut
vous sauver
la peau !**

**Les fées du logis
gardent le sourire**

Votre expert au quotidien pour votre peau sèche.



Effet hydratant intense et durable



Répare la barrière cutanée



Traitement à long terme abordable



Efficacité prouvée par 8 études cliniques



250 ml : € 8
CNK: 4103-123

500 ml : €15,50
CNK: 4103-131

DISPOSITIF MÉDICAL

DEXERYL

Expert dans le traitement de la peau sèche et des symptômes de l'eczéma



1. Internal calculations by Pierre Fabre based on IQVIA Database retail audit of drugs and food supplements in Belgium, ATOPE MARKET, full year 2017.
 2. Gelmetti C. Therapeutic moisturizers as adjuvant therapy for psoriasis patients. Am. J. Clin. Dermatol 2009; 10 suppl. 1: 7-12.
 3. Extrait de la conférence de consensus sur la Dermatite Atopique. British Journal of Dermatology 2003; 148: 3-10.
 4. Cristaudo A. et al. Ef cacy of an emollient dermoprotective cream in the treatment of elderly kin affected by xerosis. G. Ital Dermatol Venereol. 2015; 150(3):297-302.
 5. Martini J, Huertas C, Turlier V, Saint-Martory C, Delarue A. Ef cacy of an emollient cream in the treatment of xerosis in diabetic foot: a double-blind, randomized, vehiclecontrolled clinical trial. J EADV 2017. DOI: 10.1111/jdv.14095.

Dyna'Mag

NUMÉRO 44 – PRINTEMPS 2021

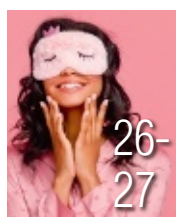
DYNA-NEWS	4-5
LE MOT DU PHARMACIEN	7
DOSSIERS	
Les fées du logis gardent le sourire	8-10
Un dépistage précoce peut vous sauver la peau !	20-21
DYNA-FICHE T comme torticolis	23
DYNA-BEAUTÉ Les soins « veilleurs de nuit »	26-27
SOLUTION SANTÉ	
Votre cure minceur au naturel	11
Q10 : la molécule pour booster son énergie	12
Votre peau sèche	13
L'ama, une petite baie étonnante	15
Découvrez notre gamme de produits Dynaphar !	16-17
Une bonne flore intestinale, un solide atout santé	18
Au bout du rouleau ?	19
70 % des Belges ont des problèmes aux oreilles	22
Rechargez vos batteries !	24
Infections respiratoires virales : un soutien naturel !	34
DYNA-JEUX	28-29
DYNA-CONCOURS	30
PROMOS DYNAPHAR	32-34

**Home sweet home**

Avec l'arrivée du printemps, la saison du grand nettoyage est aussi de retour même si nous n'avons pas perdu cette bonne habitude. Car la crise sanitaire nous aura démontré ô combien il est essentiel d'avoir une excellente hygiène, à commencer par se laver les mains, aérer nos intérieurs et désinfecter régulièrement les surfaces de contact (pages 8 à 10). En plus, faire le ménage aide à brûler quelques calories. Eh oui, à quelques mois de l'été, ça compte ! Mais malgré le masque (dont on espère vite se débarrasser), ce que l'on remarque en premier, c'est votre mine, et donc, votre peau. Y a-t-il d'ailleurs une réelle différence entre une crème de jour et de nuit ? On vous explique tout (pages 26 et 27) ! A propos de peau, sachez qu'un dépistage précoce de son cancer permet à la maladie d'être soignée, alors, ne laissez pas vos grains de beauté sans surveillance et profitez des premiers rayons du soleil printanier, avec modération, toujours (pages 20 et 21).



8-10



26-27



4-5

18



15



20-21

Dynaphar n'est pas responsable du contenu des rédactionnels et publicités fournis par les Labos. Les prix indiqués dans les pages promos sont indicatifs et Dynaphar ne pourrait être tenu responsable en cas d'erreur.

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

RÉDACTION : MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER ET SERVANE CALMANT **COLLABORATION** : 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** : DRIFOSSETT PRINTING SA, 5 AVENUE DU FOUR À BRIQUES - 1140 BRUXELLES

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



L'huile de ricin, l'atout lipide

Pure, elle est riche en acides gras de bonne qualité et hydratante. Voici donc la potion magique pour vos cils et sourcils qui les répare, booste leur repousse, favorise leur volume et les rend plus brillants. Pour un œil de biche sans grand effort, utilisez une ancienne brosse à mascara ou une mini-brosse à dents, puis appliquez-en une petite quantité sur les longueurs, chaque soir. Psst, ça marche aussi sur les ongles et même les pointes des cheveux! (Entre 6 et 12 €/100 ml)

Le sport à jeun, c'est mieux ?

Cela reste l'une des meilleures manières de puiser directement dans ses capotons! Bonus supplémentaire: le corps est léger et les efforts digestifs ne sabotent pas les performances. Veillez malgré tout à vous limiter à 30 minutes d'activité, sans oublier de siroter régulièrement de l'eau à petites gorgées. Cependant, pratiquer des efforts sans manger ne convient pas à tout le monde: certains éprouvent des difficultés à terminer leur séance, d'autres voient leurs muscles fondre au fil du temps ou accumulent les hypoglycémies. A tester donc avant de choisir son camp!



De tous les peuples de la Gaule...

La Belgique est le pays disposant d'un des réseaux de pharmacies les plus denses d'Europe. En effet, on compte 4841 pharmacies pour 11 millions d'habitants, soit 1 pharmacie pour près de 2500 habitants. (www.apb.be)

Maux de ventre, révisez vos connaissances...

C'EST FRÉQUENT : vrai: 1 Belge sur 6 en souffre chaque jour.

C'EST LA FAUTE AU STRESS: pas toujours, ni même des excès alimentaires. En effet, dans l'abdomen se retrouvent de nombreux organes susceptibles d'occasionner des gênes: ceux du système digestif, urinaire, génital, nerveux... Demandez d'office un avis médical en cas de sang dans les selles, de vomissements et/ou diarrhées, de perte de poids; d'antécédents de cancer digestif ou ovarien ou de symptômes persistants.

UN COMPRIMÉ ET ÇAVA MIEUX!: non et attention à l'automédication: certains médicaments (dont des antidouleurs et laxatifs) sont inutiles ou, au pire, augmentent les douleurs. Demandez conseil à votre pharmacien. (Enquête réalisée sur plus de 1000 Belges, décembre 2020, Sanofi.)





N° 1

La tendinite est la maladie professionnelle la plus fréquente en Belgique. Les plus touchés sont les caissières, aides ménagères, nettoyeurs industriels, ouvriers du bâtiment (Fedris, Agence fédérale des risques professionnels).



Regard sur une profession méconnue : le podologue

Ce professionnel prend en charge toute la structure du pied (cutanée, musculaire, statique, locomotrice) ainsi que la personne dans sa globalité. En effet, une douleur au talon peut avoir des répercussions sur les genoux ou la nuque... Et vice versa. Alors que le pédicure se concentre davantage sur les ongles et la peau, sans être habilité à traiter, par exemple, les diabétiques. Néanmoins, ces deux experts exercent souvent en pleine complémentarité : ainsi, le podologue réalise les soins nécessaires pour soulager et soigner des ongles incarnés avant d'envoyer son patient chez un pédicure, qui va effectuer régulièrement de bonnes coupes... (www.podologie.be)

INFO OU INTOX

Café bouillu, café foutu

Info. D'abord pour une question de saveur : nos papilles apprécient rarement le café longuement réchauffé. En plus, ce dernier libère des substances liposolubles, des diterpènes, qui augmentent le cholestérol sanguin.



MINCEUR

PROGRAMME MINCEUR EN 3 ÉTAPES

1. JE RÉDUIS L'APPÉTIT
2. JE BRÛLE LES GRAISSES
3. JE DRAINE



VITALITÉ 4G

JW TSONGA
JW Tsonga

**MON COUP
DE FOUET
NATUREL !**





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

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

ENTRE ABATTEMENT ET ESPOIR

Il n'est pas difficile d'imaginer que la très grande majorité d'entre vous sort des 12 derniers mois dans un grand état d'abattement psychologique, la Covid-19 nous ayant privés de tant de choses, à commencer par nos nécessaires contacts humains, que ce soit à la maison, autour d'une table ou au travail. N'oublions évidemment pas tous ceux pour qui les mesures sanitaires ont mis les projets professionnels à l'arrêt, voire pire, les ont simplement réduits à néant.

Bien sûr, l'informatique de réseau a permis à beaucoup d'entre nous de poursuivre notre travail, mais il est clair, tout le monde en convient, que cette solution est bien plus stressante et fatigante que des contacts professionnels classiquement physiques.

C'est donc à une épreuve particulièrement difficile que nous avons dû faire face, alors que, pour beaucoup d'entre nous, la situation financière ou l'état de santé n'était déjà pas au beau fixe avant l'arrivée du coronavirus.

S'il faut toutefois dégager un élément positif, notre capacité de résilience aidant, c'est que ces temps difficiles nous ont obligés à nous recentrer sur l'essentiel, à faire le tri dans nos vies, entre ce qui est nécessaire et vital et ce que notre mode de vie génère souvent de superflu, même si à l'usage, ce superflu nous paraissait souvent une norme.

Nous avons ainsi réappris à nous déplacer, à consommer, à appréhender le « local », et, plus que tout, à revisiter notre rapport à l'autre. Nous nous sommes aussi montrés plus solidaires que jamais, et l'adage « protégez-vous pour protéger les autres » a pris une importance absolue.

À l'heure où vous lirez ces lignes, l'espoir de retrouver très prochainement une vie « normale » devrait être de mise, que vous soyez déjà vacciné ou que vous alliez l'être, si du moins, c'est votre choix. Il est clair qu'une majorité d'entre vous y a souscrit, et sans mauvaise surprise, il n'y a pas que le soleil qui devrait nous réchauffer les cœurs cet été.

Devons-nous, pour autant, adopter ici une attitude directrice en vous enjoignant à tout prix de vous faire vacciner; certes non! Mais il est tout aussi certain qu'en tant que professionnels de la santé, ce serait une folie de vous en dissuader; d'autant que les semaines qui passent devraient montrer massivement que le risque encouru à se faire vacciner est minime, voire inexistant.

Pour ce qui est de cette rubrique, l'espoir de vous écrire des lignes bien plus positives dans le prochain numéro de votre magazine est, lui, bien réel!

En attendant, portez-vous bien et continuez de prendre soin de vous et des autres.

Les fées du logis gardent le sourire

La crise sanitaire nous l'a douloureusement rappelé : **une hygiène correcte de nos mains mais aussi de nos intérieurs est essentielle pour éloigner les microbes.**

C'est le moment de programmer... un grand ménage du printemps! Avec le sourire: d'abord, parce que nous disposons dorénavant de produits agréablement parfumés et d'accessoires joyeusement colorés. Ensuite, parce que ce geste est important (et souvent négligé) pour notre santé, vu les lieux insoupçonnés où vont se cacher les germes. Enfin, parce que réaliser son ménage de manière active permet de brûler environ 200 kcal. Un intérieur sain et des abdos en béton: on plonge sur la serpillière!

Dans la cuisine, **bon appétit, quand même!**

Commencez par trier le contenu des armoires et du frigo. Réemballez les paquets entamés dans des boîtes hermétiques ou éliminez les aliments périmés. Chassez les résidus (miettes de pain, coulées de confiture, etc.) qui se multiplient dans les recoins. Nettoyez à fond les intérieurs du four et micro-onde avec des produits spécifiques, plus rapides même sur les traces te-

naces. Pensez aussi à savonner ou remplacer les planches à découper (surtout celles en bois et plus encore si elles sont fortement rayées car les germes se logent dans les fissures). Veillez aussi à changer vos serviettes et lavettes tous les jours. Enfin, si les bactéries prospèrent avec bonheur sur les éponges de cuisine, c'est parce qu'elles y dénichent tout ce dont elles ont besoin: des restes de nourriture, de l'humidité, de la chaleur... Pensez à les nettoyer, les rincer et les sécher après chaque usage. L'idéal reste également de les renouveler une à deux fois par mois, afin d'éloigner tout danger d'intoxication alimentaire.

→ **FOCUS SUR LE FRIGO.** Sa faible température ne tue pas les germes, mais ralentit juste leur déve-



loppement. Voilà pourquoi le réfrigérateur est conçu pour des conservations de courte durée. Jetez sans état d'âme les aliments fragiles endéans les 3-4 jours : la viande hachée, le poisson, la mayonnaise maison, les plats cuisinés, les sauces. Plus résistants : la charcuterie se garde 4 à 6 jours et les fromages, 8 jours (après ouverture du sachet). Emballez chaque denrée séparément et nettoyez toutes les semaines l'intérieur du frigo. Sans oublier de vérifier les joints : un frigo qui ne ferme pas correctement se transforme vite en garde-manger tiédasse...

La chambre, **le refuge de Morphée**

Les pulls et bottes vont bientôt laisser place aux t-shirts et tongs ! Profitez-en pour passer les couettes, couvertures et oreillers dans la machine à laver (si son format le permet).

→ **FOCUS SUR LE MATELAS.** Maniaque du ménage, soignez-vous... si vous êtes incapable de quitter votre chambre sans avoir replié rigoureusement draps et couettes jusqu'aux oreillers. En agissant ainsi, vous chouchoutez les acariens qui vont s'épanouir dans un endroit sombre, chaud et humide. Ce qui déclenche, chez les plus sensibilisés des allergies, des gênes respiratoires, voire tout simplement un sommeil de moindre qualité. Laissez donc le matelas à découvert afin de l'aérer, si possible fenêtre ouverte.

Le salon, **la pièce cocoon**

L'endroit où chacun passe (y compris les amis à quatre pattes) plusieurs fois par jour. Si vous avez de la moquette, dépoussiérez-la soigneusement avant d'appliquer un shampoing spécifique au moins une fois par an. N'oubliez pas les poignées de portes qui hébergent bon nombre de germes.



→ **FOCUS SUR LES JOUETS DU CHIEN OU DU CHAT** que l'animal emporte partout dans sa gueule après les avoir ramassés sur le sol ou dans le panier. Lavez-vous les mains après les avoir manipulés et passez-les à la machine une fois par semaine. Pour les objets plus durs (balles, etc.), laissez-les tremper dans de l'eau savonneuse. ▶

Dans mon caddy

- Limitez les bombes aérosols, dont les gaz propulseurs libèrent de fines particules agressives pour les bronches.
- Oubliez les désodorisants qui masquent les odeurs, tout en les remplaçant par des parfums chimiques de synthèse.
- Privilégiez les produits naturels, tels le vinaigre et le bicarbonate de soude, par exemple.
- L'eau de Javel n'est pas très écolo ! Mélangée à un autre produit, et notamment à du vinaigre, à un détartrant ou à de l'ammoniac, elle entraîne aussi un dégagement de chlore provoquant des troubles respiratoires graves. Mieux vaut donc l'oublier, d'autant qu'il existe de nombreuses alternatives plus sûres.
- L'essentiel : l'aération de toutes les pièces, durant vingt minutes par jour.



▶ La salle de bains, place à la tornade blanche

Les serviettes sont le paradis des champignons, avec leur humidité, squames (des bouts de peau), résidus de savon... Faites-les sécher rapidement et lavez-les au moins une fois par semaine. Des moisissures risquant de provoquer des

soucis respiratoires peuvent apparaître si

la salle de bains (ainsi que la

chambre) n'est pas assez bien

aérée. Ouvrez la

fenêtre systématiquement

après chaque

douche et évitez d'y laisser le

linge sécher. Certains indésirables à

Ni trop peu... ni trop !

L'une des explications des scientifiques face à l'avancée importante des allergies, serait l'hygiénisme. En effet, depuis que nous sommes devenus plus « propres » et ce depuis l'enfance, nous limitons les interactions avec les microbes, ce qui a modifié le fonctionnement de notre système immunitaire.

l'origine d'infections

pulmonaires se

cachent aussi

dans les pom-

meaux de douche.

Pour ne pas trans-

former votre rituel

propreté en aérosol à

germes, nettoyez-le

régulièrement avec du

vinaigre blanc (laissez tremper une nuit)

et laissez un peu couler l'eau chaude avant de

vous savonner: Le rideau de douche et le tapis de bain

hébergent aussi diverses moisissures. Passez-les régu-

lièrement à la machine.

→ **FOCUS SUR LES BROSSES À DENTS.** Trop

souvent, on les rince brièvement et, dès lors, les germes

ont tendance à s'y accumuler. De bonnes raisons de

les renouveler régulièrement et d'office après une

grippe, une bronchite ou une infection ORL (ou le

covid). Dans le même état d'esprit, on prône une

hygiène familiale égoïste: à chacun sa brosse, sa

serviette, son peigne et même ses ciseaux de manucure!



Ces grands oubliés de nos chiffons



- **Le téléphone fixe et le GSM.** On les colle contre l'oreille, on y postillonne plusieurs minutes par jour et on les saisit à tout moment, y compris à table. Et pourtant, qui désinfecte ces accessoires? Un nettoyage quotidien s'impose à l'aide d'une lingette antibactérienne ou un chiffon légèrement humide.

- **Les lunettes** sont souvent rincées... au niveau des verres mais pas des montures! Or, elles sont aussi soumises à la transpiration, sont touchées avec des mains pas toujours propres, etc. Lavez-les à l'eau et au savon chaque matin: simple et efficace.

- Contempler **le contenu des W.-C.** avant de tirer la chasse est un réflexe très occidental. Ici plus qu'ailleurs, la curiosité est un sale défaut! Si

vous n'abaissez pas la lunette des W.-C., une partie des germes urinaires et fécaux risque d'être pulvérisée dans l'atmosphère avant d'être inhalée. Enfin, ne pas poser les fesses sur les lunettes des toilettes publiques reste le sport préféré de bon nombre de femmes. Or, cette position semi-acroupie et contractée déclenche à la longue des troubles du périnée, des ennuis de constipation et des risques de cystites... Utilisez plutôt un spray désinfectant. Et profitez-en pour en vaporiser aussi la poignée de la porte: on y trouve bien plus de germes fécaux que sur la planche...

- Mais aussi **les écrans d'ordinateur, la souris du PC, les manettes des jeux vidéo, les interrupteurs, les rampes, les clés...**

Votre cure minceur au naturel

Avec les beaux jours qui arrivent, nous souhaitons tous perdre les quelques kilos accumulés pendant l'hiver. **Afin de vous aider, pensez aux plantes comme le konjac, le thé vert, la piloselle... ou encore l'ananas.**

En effet, en plus d'une alimentation variée et équilibrée, il est possible de se faire aider par des plantes adaptées pour un coup de pouce minceur au naturel. Combinez plusieurs plantes et créez ainsi votre programme personnalisé en 3 étapes.

Mais quelle plante choisir ?

Réduisez votre appétit grâce au konjac. Sans apport de calories supplémentaires, ce gel végétal agit comme coupe-faim naturel en procurant un effet de satiété immédiat. Le konjac permet ainsi de réduire, sans effort, la quantité de nourriture absorbée.

Choisissez ensuite une plante « brûle-graisses » telle que le thé vert, le guarana ou encore le maté. Le thé vert et le guarana, riche en caféine, aident à affiner la silhouette grâce à leur action brûleur de graisses. Le maté, quant à lui, ralentit la progression du bol alimen-



taire, ce qui augmente la durée du sentiment de satiété et favorise une perte de poids.

Pour finir votre programme, choisissez une plante drainante avec ou sans effet « anticellulite ». Les plantes comme l'orthosiphon ou la piloselle ont une fonction drainante et dépurative. Elles augmentent l'élimination rénale de l'eau qui réduit l'embonpoint causé par de la rétention d'eau. Si vous souhaitez un effet anticellulite en plus du draineur, pensez à la Reine-des-prés ou encore à l'ananas. Ils sont particulièrement efficaces pour venir à bout d'un poids excessif associé à une rétention d'eau ou en cas de cellulite. Ils décongestionnent les tissus et favorisent la mobilisation et l'évacuation des dépôts graisseux.

Si vous n'aimez pas prendre plusieurs gélules par jour, il existe également des cures complètes en solution buvable. Ce sont des cures qui combinent toutes les plantes nécessaires afin de vous aider à perdre ces quelques kilos superflus.

Formule unique pour soutenir les défenses naturelles* et contribuer au maintien des voies respiratoires saines**.

Avec 7 substances actives.



(*) Vitamines C et D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. (**) *Andrographis paniculata* aide à maintenir les voies respiratoires saines.

www.ixx.be



Q10 : *la molécule pour booster son énergie*

La coenzyme Q10 est sécrétée par notre organisme mais se trouve aussi dans notre alimentation. **Quand elle vient à manquer, les répercussions sont nombreuses.**

La coenzyme Q10 fait partie des substances nécessaires à la production d'énergie de toutes nos cellules. C'est un composé naturel fabriqué surtout par notre foie et trouvé dans toutes les cellules du corps. Pour cette raison, son autre nom est ubiquinone (« omniprésent »). Elle joue un rôle-clé au sein de nos cellules pour la production d'énergie par ces petites usines que sont nos mitochondries. C'est en effet dans ces organites en forme de haricot qu'est produite notre énergie, à tout instant. La CoQ10 est donc très importante pour le bon fonctionnement des muscles et plus particulièrement le muscle cardiaque, en perpétuel mouvement. Elle est donc la clé du processus biochimique des mitochondries qui produisent 95 % de l'énergie cellulaire.

Où la trouver ?

La coenzyme Q10 a une structure de type « vitamine » et nous est fournie par notre alimentation ainsi que par notre propre production corporelle. Les abats, le bœuf, les sardines, le maquereau, les cacahuètes, l'huile de soja, les fruits riches en huile (noix...) et les légumes verts en sont de précieuses sources. Il est toutefois important, à titre d'exemple, de signaler que les sardines en contiennent 2 fois plus que le bœuf. Une alimentation régulière et équilibrée apporterait en moyenne entre 5 et 10 mg de CoQ10 par jour.

Pourquoi peut-on en manquer ?

Plusieurs raisons peuvent être à l'origine d'une diminution de CoQ10 dans nos tissus. Avant tout, il y a l'âge : en vieillissant, nous en fabriquons moins. La concentra-

tion dans les tissus cardiaques, rénaux ou hépatiques atteint un maximum à l'âge de 20 ans pour diminuer jusqu'à 25 % dès l'âge de 50 ans. La prise de certains médicaments peut également expliquer sa diminution dans le corps. Dans ces cas, une complémentation en CoQ10 peut s'avérer utile.

Quels compléments alimentaires choisir ?

L'un des plus grands défis concernant la CoQ10 est que la substance est composée d'une molécule relativement grande qui la rend, de ce fait, difficilement absorbable par le corps. En d'autres termes, elle a une faible biodisponibilité. Depuis plus de 20 ans, il est procédé à des essais cliniques et expériences en laboratoires afin de proposer une procédure de fabrication hautement spécialisée.

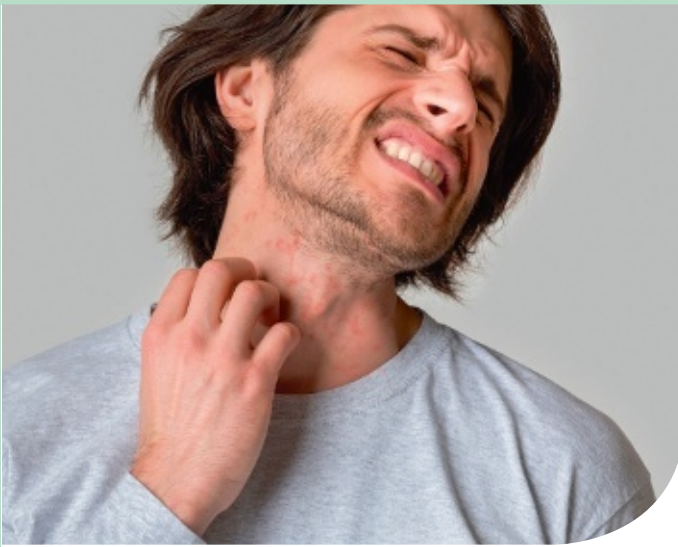
Pharma Nord a ainsi réussi à élaborer le complexe BioActive Q10 qui permet une absorption optimale de sa substance active.

Plus de 80 études documentent la qualité,

l'innocuité et l'efficacité de ce complexe. Pas étonnant donc qu'il soit un des produits Q10 le mieux documenté et reconnu dans plus de 40 pays du monde.

BioActive Q10 contient la coenzyme Q10 sous forme réduite, c'est-à-dire l'ubiquinol. Elaboré selon une technique spéciale qui empêche son oxydation, le BioActive Q10 aide notre organisme à booster son énergie.





Il existe plusieurs types de pathologies cutanées associées à une peau sèche, **notamment la dermatite atopique, la xérose sénile, la xérose du pied diabétique, la xérose urémique et la xérose sur peau noire.**

Votre peau sèche

La dermatite atopique (DA) est une maladie cutanée inflammatoire chronique qui se manifeste généralement au cours des 5 premières années de la vie par des phases de poussées et de rémissions. Elle touche 15 % des enfants dans les pays industrialisés. Cette maladie cutanée est caractérisée par des démangeaisons intenses et des lésions eczémateuses récurrentes. Les poussées de la DA sont généralement traitées avec des corticostéroïdes pour réduire l'inflammation et les démangeaisons. L'hydratation de la peau grâce à l'utilisation d'émollients joue également un rôle important dans le traitement. La diminution de la sécheresse cutanée est associée à une réduction des démangeaisons et à la restauration de la barrière cutanée. Par conséquent, l'utilisation de crèmes émoullientes est recommandée pour le traitement de la peau sèche dans la dermatite atopique.

Il a été démontré que les patients utilisant des crèmes émoullientes dans le traitement de la dermatite atopique avaient moins recours à l'utilisation de corticostéroïdes et immunosuppresseurs. (1)

La peau sèche est également fréquente chez les personnes âgées. En effet, la peau sèche affecte entre 30 et 75 % des personnes âgées dans une maison de retraite. Plusieurs causes peuvent être à l'origine de cette

xérose sénile. Le vieillissement cutané est associé à une diminution du taux de lipides présents à la surface de la peau, ce qui favorise le dessèchement. Il existe d'autres facteurs comme l'utilisation de médicaments dans le traitement des maladies chroniques ainsi que des facteurs environnementaux qui agressent la peau. La peau sèche peut être accompagnée de desquamation et de démangeaisons intenses, qui à leur tour s'accompagnent de grattage pouvant entraîner une surinfection. Les zones souvent touchées sont les jambes et le dos. Le traitement de la xérose sénile consiste à utiliser des produits qui hydratent la peau et rétablissent l'équilibre physiologique de la peau. (2)

Pour conclure, il existe différentes formes de xéroses et l'utilisation de crèmes émoullientes joue un rôle important dans le traitement de base de la peau sèche.



(1) G S Tiplica, A Kaszuba, L Malinauskiene, P Konno, F Boralevi, E Garrigue, M Saint aroman, A Delarue. The regular use of emollients prevents flares in children with atopic dermatitis and reduces corticosteroid consumption: a randomized controlled study. *Pediatric Dermatology*. 2017; 34(3): 282-289.

(2) Cristaudi A, Francesconi L, Ambrifi M, Frasca M, Cavallotti C., Sperduti E. Efficacy of an emollient dermoprotective cream in the treatment of elderly skin affected by xerosis. *G Ital dermatol Venerol*. 2015; 150: 297-302.

BOOSTEZ VOTRE RÉSISTANCE ET ÉNERGIE!

fostprint

ÉNERGÉTIQUE PHYTO-NUTRITIF

Tout en un!

GINSENG
PROPOLIS
GELÉE ROYALE
VITAMINES
MINÉRAUX
ACIDES AMINÉS



INSTANT ENERGY



**SoriaNatural**[®]



L'amlā, une petite baie étonnante

Même si le cholestérol est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme, **il est important de le contrôler.**

Savez-vous que, selon un rapport de l'OMS, plus de 50 % des maladies cardiaques sont dues à un taux trop élevé de cholestérol? Le but de la prise en charge du cholestérol est d'obtenir des taux de lipides plus bas, mais surtout de prévenir la morbidité et la mortalité cardiovasculaires associées à la dyslipidémie. Il existe plusieurs stratégies pour contrôler ce taux de cholestérol dans l'organisme.

- 80 % de notre cholestérol provient de la production hépatique. Agir sur la production du cholestérol est LA stratégie la plus répandue. C'est le cas des statines ou, plus naturellement, de la levure rouge de riz, appelée *Monascus purpureus*, un champignon microscopique cultivé sur du riz. Utilisée depuis des siècles dans les pays asiatiques, celle-ci contient de la monacoline K, qui lui confère ses propriétés hypocholestérolémiantes.

- On peut également travailler sur l'assimilation du cholestérol de provenance alimentaire. C'est le cas de l'ézétimibe, un médicament vendu sous prescription médicale qui doit généralement être associé à une statine pour être efficace.

- Enfin, une 3^e stratégie novatrice consiste à cibler l'élimination du cholestérol au moyen

d'injections, malheureusement encore peu accessibles car très coûteuses et nécessitant des autorisations spéciales.

C'est ici que l'amlā démontre tout son potentiel. Cette petite baie du nom latin *Embolica officinalis* employée dans la médecine ayurvédique bénéficie d'études montrant son intérêt dans la prise en charge du cholestérol.

Elle a la particularité d'agir sur l'élimination du cholestérol, comme ces nouvelles injections encore peu accessibles, contrairement à la plupart des médicaments ou compléments alimentaires existants. Elle peut agir seule ou pour renforcer un traitement qui ne permet pas d'atteindre le taux de cholestérol souhaité.

La prise en charge d'une dyslipidémie doit, pour rappel, s'inscrire dans la prise en charge du risque cardiovasculaire. Des mesures hygiéno-diététiques telles que le sport et un régime méditerranéen riche en huile d'olive, fruits et légumes, sont indispensables. L'hydroxytyrosol, principe actif de l'olive, permet d'éviter l'oxydation du cholestérol responsable des risques cardiovasculaires.

En conclusion, des solutions naturelles combinant diverses stratégies existent; à associer ou non à une médication classique. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

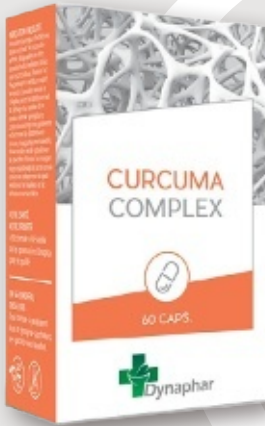




Dynaphar

Découvrez notre de produits D

Votre pharmacien a développé une gamme de produits sous la marque Dynaphar répondant à vos besoins et attentes afin de rester en bonne santé. La combinaison d'un produit de qualité optimale et d'un prix très avantageux vous garantit de maîtriser votre budget de santé.

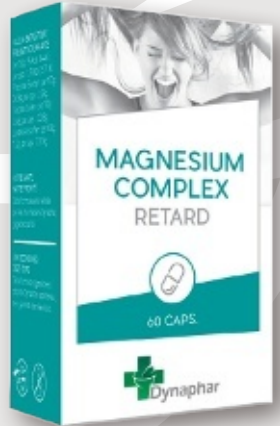


Curcuma
Complex,
15,50 € *



Digest,
9,90 € *

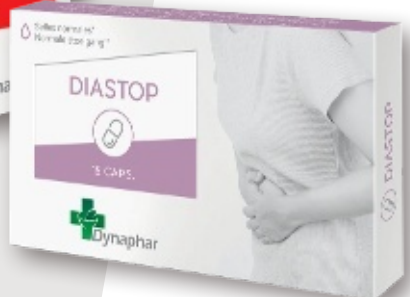
Magnesium Complex,
60 caps = 15,90 € *,
120 caps = 26,90 € *



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



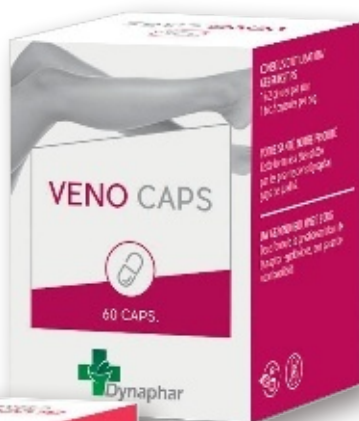
Multivitamines,
11,99 € *



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

Une bonne flore intestinale, un solide atout santé



Consommés régulièrement et en quantité suffisante, les ferments lactiques boostent notre microbiote intestinal. **Naturellement présentes dans le corps, ces bactéries y sont apportées par l'alimentation ou les compléments alimentaires.**

Variable en fonction de l'âge, du statut hormonal et de l'alimentation, la flore bactérienne commensale désigne l'ensemble des bactéries qui vivent sur les personnes en bonne santé. Toutes ces bactéries, réparties en quatre flores principales (cutanée, respiratoire, génitale et digestive), sont indispensables et contribuent au bon fonctionnement de l'organisme.

« Bonnes » et « mauvaises bactéries »

Des milliards de bactéries présentes dans nos intestins œuvrent sans relâche au service de notre organisme. Il y en a plus de 1000 sortes différentes, dont les bactéries lactiques. Elles assurent diverses missions selon leur espèce tout en composant un ensemble équilibré : la flore intestinale. On les appelle les « bonnes bactéries ».

Préserver l'équilibre de la flore est important, car les intestins jouent un rôle majeur dans la digestion et l'assimilation des nutriments, dans le fonctionnement du système de défense immunitaire, dans l'élimination des toxines et comme barrière face aux « intrus » (les « mauvaises bactéries ») susceptibles de nuire à notre organisme.

cool, stress, fatigue... Une flore intestinale perturbée n'a plus les moyens d'assurer toutes ses missions, ce qui peut entraîner, entre autres, des désagréments digestifs mais aussi des allergies et des déficits immunitaires. On considère qu'il faut de 8 à 12 milliards de ferments lactiques au quotidien pour régénérer la flore.

Dans l'alimentation, les ferments lactiques sont présents dans les yaourts, le kéfir, le kombucha ainsi que dans tous les produits fermentés. En complément alimentaire, ces micro-organismes se présentent sous forme de poudre ou en gélule. Les bactéries probiotiques appartiennent à quelques familles, dont les plus importantes portent les noms latins de *Bifidobacterium*, *Lactobacillus*, *Lactococcus* et *Streptococcus*. Au sein de ces familles, on peut sélectionner certaines souches du fait de leur capacité de survie dans l'intestin et des interactions qu'elles peuvent développer avec ce dernier. Pour s'assurer que les ferments lactiques parviennent intacts jusque dans les intestins, mieux vaut privilégier les gélules acido-résistantes qui permettent aux souches de ferments lactiques de traverser l'estomac sans trop souffrir de l'acidité gastrique.

L'apport de ferments lactiques

La flore intestinale peut être perturbée pour toutes sortes de raisons : agents externes, alimentation déséquilibrée, excès de café ou d'al-



Au bout du rouleau ?

Les derniers mois ont été éprouvants pour notre organisme et notre psychisme. Beaucoup d'entre nous ressentent une grande lassitude. Notre corps lance un signal d'alerte : il a besoin de récupérer ! **C'est le moment de prendre les choses en main et de lui donner un petit coup de pouce pour relancer la machine !**

Il y a fatigue et... fatigue ! Pour commencer, il est important de déterminer la cause de la fatigue afin de pouvoir la combattre de la façon la plus adaptée qui soit.

- LA FATIGUE PHYSIQUE : consécutive à un effort physique soutenu (sport intensif, effort physique inhabituel, coucher tardif...).

- LA FATIGUE PSYCHIQUE : elle fait souvent suite à des activités de concentration importantes (travail, examens...), à des situations de stress...

- LA FATIGUE ÉMOTIONNELLE : elle résulte d'émotions fortes et difficiles à intégrer comme un choc affectif, un deuil...

- LA FATIGUE CHRONIQUE :

elle est ressentie tous les jours et il est difficile de la faire disparaître, même avec du repos. Elle résulte souvent de la combinaison de facteurs négatifs : stress de la vie quotidienne, surmenage, perturbations du sommeil... C'est un état à prendre au sérieux. Il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin ou à son pharmacien pour demander un conseil personnalisé.

Les gestes anti-fatigue

- Prendre son temps pour prendre ses repas et privilégier les aliments « anti-fatigue » tels que :

- les céréales complètes et les légumineuses, riches en sucres lents, qui apportent de l'énergie à notre organisme ;
- les fruits et légumes riches en vitamine C, pour mieux résister aux infections (agrumes, persil, brocolis, carottes, chou, poireaux...);
- les poissons, surtout les poissons gras tels le thon, le saumon, les sardines... pour la vitamine D et les oméga 3 ;

- les fruits de mer pour le zinc et le sélénium ainsi que le magnésium.

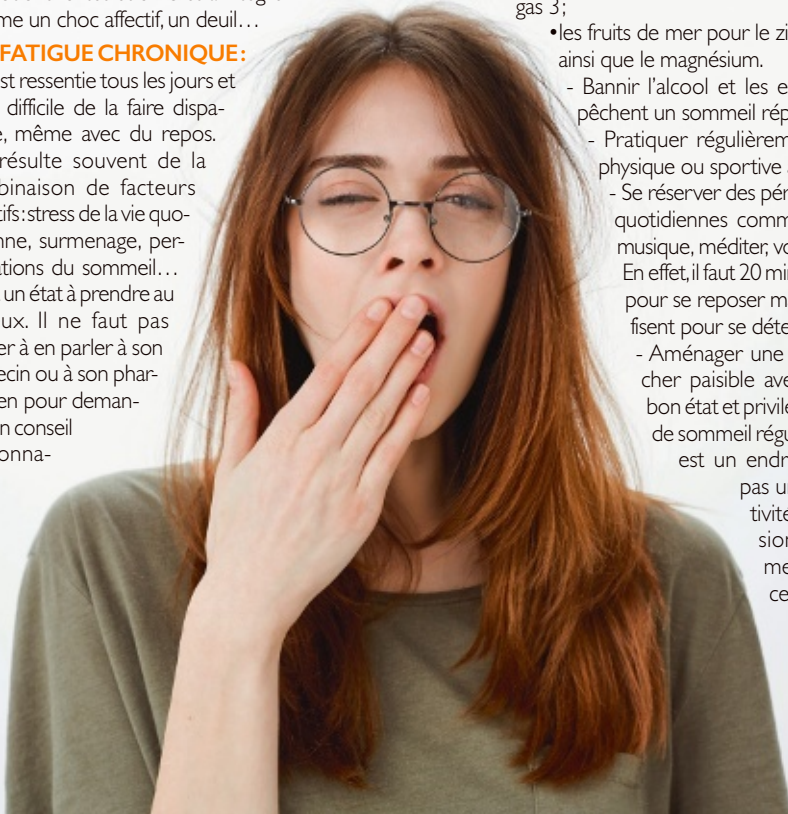
- Bannir l'alcool et les excitants qui empêchent un sommeil réparateur.

- Pratiquer régulièrement une activité physique ou sportive adaptée.

- Se réserver des périodes de détente quotidiennes comme écouter de la musique, méditer, voire faire la sieste. En effet, il faut 20 minutes de sommeil pour se reposer mais 3 minutes suffisent pour se détendre.

- Aménager une chambre à coucher paisible avec une literie en bon état et privilégier des rythmes de sommeil réguliers. La chambre est un endroit pour dormir,

pas une salle multi-activités. Éviter la télévision et toutes formes d'écrans dans cette pièce...





SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS

Un dépistage précoce peut vous sauver la peau !

Près de 40 000 nouveaux cas de cancer de la peau sont diagnostiqués chaque année en Belgique. Ce type de cancer peut être soigné s'il est détecté de manière précoce, or de nombreux cas ne sont diagnostiqués que quand le cancer est déjà trop avancé. **Si un grain de beauté change d'aspect ou si une lésion vous inquiète, consultez sans plus attendre un dermatologue.**

Près de 40 000 nouveaux cas par an, dont environ 35 000 carcinomes cutanés (petites tumeurs peu agressives) et 3000 mélanomes malins (et agressifs) ! En Belgique, c'est le 5^e cancer le plus fréquent, dixit Statbel, l'office belge de statistique. Les chiffres avancés par la Fondation du Registre du Cancer ne disent pas autre chose et ont également de quoi nous faire réagir: le nombre de cas de cancer de la peau en Belgique a augmenté de 350 % entre 2004 et 2019. De tous les cancers, celui de la peau affiche la progression la plus rapide: peu fréquents dans les années 50 où avoir le teint clair était encore à la mode,

les cancers de la peau dans la population blanche du nord de l'Europe doublent tous les dix ans.

Le soleil, à consommer avec modération

La médecine s'est évidemment attachée à mieux comprendre les raisons de cette forte progression du mélanome, et elle pointe du doigt l'excès d'exposition au soleil et/ou au banc solaire. Car si le soleil est indispensable à la vie (c'est la principale source de vitamine D) et au moral (qui ne rêve pas d'avoir bonne



mine?), l'excès de soleil et/ou de banc solaire est la cause de 90 % des cancers de la peau. 90 %, vous avez bien lu! Et même si à 50 ans, vous avez pris la bonne décision de vous exposer moins, le développement de la maladie dépend aussi de notre comportement dès l'enfance. Les scientifiques distinguent en effet deux déclencheurs importants: « l'exposition aux UV du soleil ou du banc solaire cumulée pendant toute la vie + le nombre de coups de soleil importants durant l'enfance » (le portail de la Fondation contre le cancer). Sans taire que les émissions de CO₂ ont réduit l'épaisseur de la couche d'ozone, soit la principale barrière aux rayons UV nocifs. Or, plus la couche d'ozone s'amincit, plus les rayons UV occasionnent des dommages à la peau. Bref, si rien n'est fait pour réduire les émissions de CO₂ d'ici peu (dépêchons-nous!), le nombre de cancers de la peau va encore augmenter...

Taches suspectes, méfiance

Ils sont nombreux les gens qui reportent le moment de se faire examiner. Un comportement qui empêche évidemment un traitement efficace du cancer de la peau. Lorsque les premiers symptômes sont constatés, « 49 % des personnes attendent en moyenne entre 3 et 6 mois pour consulter un médecin! » s'alarme la Fondation belge contre le cancer. Oui, il faut se rendre chez un dermatologue pour faire examiner les grains de beauté ou les taches suspectes sur la peau, à tout âge et principalement si vous avez plus de 50 ans. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) annonce ses prévisions pour 2030: 768 cancers de la peau supplémentaires

chez les hommes et 1089 chez les femmes, à cause du seul effet démographique. Si la part de la population âgée grandit, le nombre de cancers de la peau aussi!

Prévention : tenez le bon rythme

A vous de jouer: D'un, en vous exposant au soleil de manière progressive et limitée, en évitant les rayons intenses de 11 à 16 h et en vous tartinant d'une crème protectrice écran total ou indice 50. De deux, en surveillant par auto-examen de la peau, l'évolution de vos grains de beauté et papillomes (petites tumeurs cancéreuses bénignes) qui peuvent devenir cancéreux. Observez attentivement votre peau nue, de la tête aux pieds, face et dos, sans oublier la plante des pieds et les organes génitaux. Si un grain de beauté devient asymétrique, s'il est mal délimité par des bords irréguliers, si sa couleur n'est pas homogène et si son diamètre semble en augmentation, consultez! Ne paniquez pas: la présence d'un ou plusieurs de ces signes ne signifie pas forcément que vous avez un cancer de la peau mais justifie amplement de demander un avis médical sans attendre.

Apprendre à surveiller sa peau est une façon facile de détecter un mélanome. Que cet auto-examen ne vous dispense cependant pas de consulter un dermatologue une fois par an, dès 50 ans. Lorsqu'il est dépisté à temps, avant le stade des métastases donc, un cancer de la peau a 80 % de chances de guérir. Une visite de routine annuelle chez le dermatologue, pour prévenir d'un cancer cutané, ça ne mange vraiment pas de pain!

C'est la routine !

- Je m'auto-examine régulièrement.
- Je consulte le dermatologue une fois par an.
- Je prends immédiatement rendez-vous si je constate que mon grain de beauté: devient asymétrique; a des bords mal délimités; a une couleur non homogène; a son diamètre qui augmente.

Sensation d'avoir un ballon dans l'oreille, douleur ou bourdonnement dans les oreilles. Tout le monde y fait face de temps en temps. **Une étude nationale belge en Belgique***, réalisée pour A. Vogel, montre que **70 % des Belges souffrent régulièrement de problèmes auriculaires.**



ÉTUDE NATIONALE SUR LES PROBLÈMES AURICULAIRES EN BELGIQUE

70 % des Belges ont des problèmes aux oreilles

Les plus courants ?

Les tracas liés au cérumen (47 %), les démangeaisons et irritations du conduit auditif (41 %) et les bourdonnements (35 %). De plus, 37 % des Belges indiquent qu'ils ont le sentiment de devoir se curer les oreilles toute la journée. Pour faire face à toutes ces gênes, la majorité des Belges n'utilisent pas seulement des cotons-tiges, mais ils saisissent également des objets qui semblent quelquefois très curieux pour se nettoyer les oreilles.

Le vieillissement, la pilosité excessive des oreilles, l'eczéma ou le diabète sont les causes les plus fréquentes des problèmes auriculaires. Mais ce n'est pas tout. Les bouchons d'oreilles et écouteurs sont de plus en plus utilisés. Nous les utilisons pour écouter de la musique (50 %), pour protéger notre audition par exemple lors de festivals (57 %), mais aussi pour mieux dormir, pour aller nager, etc. Malheureusement, les bouchons d'oreilles ne sont pas aussi inoffensifs que vous le pensez. Ils poussent le cérumen (la cire d'oreille) de plus en plus profondément dans le conduit auditif. Cela provoque une accumulation qui conduit à un bouchon. Bien que l'étude montre que 37 % des Belges ressentent ces gênes auriculaires comme (très) ennuyeuses, la grande majorité

(63 %) ne va pas chez le médecin et ne prend pas les choses en main.

89 % des Belges utilisent des cotons-tiges pour nettoyer leurs oreilles et les 10 % restants admettent honnêtement qu'ils n'hésitent pas à se gratter les oreilles avec d'autres objets parfois des plus fous : ciseaux, clés, pinçettes, cuillères à soupe ou cure-dents. Pour beaucoup, cela ressemble à un « orgasme auriculaire » parce que se curer l'oreille produit une sensation très agréable. Ce n'est pourtant pas très sage, et, après tout cela, le conduit auditif peut en sortir gravement endommagé.

Ça fonctionne !

Malgré qu'une grande majorité des gens enfonce des objets dans leurs oreilles, 81 % sont prêts à essayer une nouvelle méthode de nettoyage. Il existe plusieurs sprays auriculaires sur le marché, en particulier, les sprays contre le cérumen à base d'ectoïne, un composant naturel, offrant un effet protecteur et hydratant supplémentaire. L'ectoïne ramollit l'excès de cérumen et facilite son élimination. En utilisation régulière, il aide à éviter les bouchons d'oreilles.

*Source : étude nationale des problèmes auriculaires en Belgique, étude de marché Right, n° 435, octobre 2019.

T comme torticolis



Le saviez-vous ?

La base du traitement d'un banal torticolis est toute simple, c'est le repos !

Contracture des muscles du cou, le torticolis a beau être bénin, il est douloureux et le plus souvent handicapant.

Il oblige en effet à limiter les mouvements de tête et du cou, en les penchant du côté opposé à la douleur. Que faire ?

Prendre son mal en patience ! Car si le torticolis fait un mal de chien, il est le plus souvent causé par une mauvaise position, tout simplement. Après une semaine de douleur plus ou moins gênante, il s'en ira donc comme il est venu !

Oui mais, il y a torticolis et torticolis. . .

Le torticolis classique dure en général une semaine. Il existe cependant une autre forme de torticolis, dit spasmodique, qui est nettement moins commun. Cette maladie neurologique associée aux maladies rares s'accompagne de mouvements anormaux soutenus ou saccadés et de postures étranges de la tête et du cou, et nécessite des traitements plus conséquents : injection de toxine botulique, médicaments, voire intervention chirurgicale dans le cas d'une dystonie cervicale.

Quels sont les facteurs aggravants ?

Le torticolis survient le plus souvent à cause d'une mauvaise position la nuit (veillez à bien choisir votre oreiller; votre tête n'est pas censée être surélevée ni trop arquée vers l'arrière) ou le jour (après avoir passé une journée entière devant l'ordinateur; par exemple). Il existe néanmoins des facteurs qui favorisent l'apparition du torticolis : stress, surmenage, troubles du sommeil. De fait, à l'instar du lumbago, le torticolis appartient au groupe des Troubles musculo-squelettiques (TMS) qui préoccupent tant la médecine du travail.

Attention à la fréquence des douleurs !

Un torticolis peut devenir chronique et nécessiter alors un diagnostic médical. L'arthrose cervicale en est souvent la cause, notamment chez la femme ménopausée, qui risque de voir apparaître un bec de perroquet, c'est-à-dire une excroissance osseuse anormale le plus souvent douloureuse.

Quels traitements pour soulager le torticolis ?

Le recours aux huiles essentielles (gaulthérie odorante, lavande officinale) et la prise d'antalgiques ou de médicaments décontractants musculaires peuvent soulager. La chaleur peut également aider à détendre le ou les muscles contracturés. Mais si le torticolis perdure, pensez à prendre quelques séances chez le kinésithérapeute !

Rechargez vos batteries !

Une alimentation saine et variée apporte suffisamment de nutriments. **Mais que se passe-t-il si notre alimentation quotidienne n'est pas saine, contient trop peu de vitamines et de minéraux ou trop de graisses trans ?**

Que faire si nous manquons d'énergie pour faire notre travail ou notre ménage comme il faut ? Trop souvent, nous devons puiser dans nos réserves, ce qui peut entraîner de la fatigue, de la dépression, du burn-out. Le stress aussi est un facteur important, vu que sa forme chronique nous prive d'une énorme quantité de vitamines, de minéraux et de neurotransmetteurs pour faire face à cette situation.

Quelques conseils pour mieux résister au stress

PROPOLIS

En plus du miel, les abeilles produisent d'autres substances bénéfiques pour notre santé. La propolis est une résine de couleur jaune-brune que les abeilles génèrent à partir du suc de bourgeons d'arbres et de plantes. Elle est composée de pollen, d'acides aminés, d'oligo-éléments, de stéroïdes, de vitamines, de flavonoïdes et d'acides phénoliques. Les abeilles utilisent la propolis comme antiseptique naturel pour protéger leurs ruches contre les virus, les bactéries et les champignons. La propolis a le même effet sur nous que sur les abeilles, à savoir qu'elle est un antioxydant puissant qui stimule le système immunitaire. Les flavonoïdes de la propolis sont antispasmodiques et augmentent la capacité maximale d'oxygène de nos poumons.

GELÉE ROYALE 'ROYAL JELLY'

La gelée royale est particulièrement riche en minéraux et en oligo-éléments. Elle contient de nombreuses enzymes et de précieuses protéines, ainsi que des graisses et des sucres. L'acétylcholine contenue dans la gelée royale est particulièrement favorable aux nerfs et au cerveau. En outre, elle contient de nombreuses vitamines en par-

ticulier du groupe B. Cette précieuse gelée est utilisée en cas de fatigue, de léthargie, de vieillesse, d'épuisement, de déséquilibre hormonal, de surmenage, de dépression, de fatigue printanière ou automnale et comme nourriture pour le cerveau lors des examens.

GINSENG

Le ginseng renforce et augmente les performances physiques et mentales. Il peut également réduire la fatigue, diminuer les niveaux d'acide lactique, soulager les douleurs musculaires et augmenter l'absorption d'oxygène dans les muscles. Il est riche en vitamines (en particulier du complexe B), en minéraux tels que le calcium, le phosphore, le magnésium, le cuivre, le fer, le zinc, le silicium, le sélénium et de nombreux acides aminés nécessaires à la construction musculaire. Il est idéal en cas de surmenage et de fatigue. Une combinaison de gelée royale, de propolis et de ginseng, appelée le trio royal, est idéale pour améliorer et prolonger la qualité de la vie.



MINÉRAUX ET ACIDES AMINÉS

Le magnésium (antispasmodique), le potassium (cardioprotecteur), le chrome (dégradation des sucres), le calcium (contraction musculaire) et le phosphore (énergie) sont des cofacteurs importants pour la performance.

Les acides aminés glycine, méthionine et arginine augmentent le niveau naturel d'ATP (énergie).



Cholesfytol[®] NG

NOUVELLE
GÉNÉRATION

L'INNOVATION pour votre
CHOLESTÉROL!

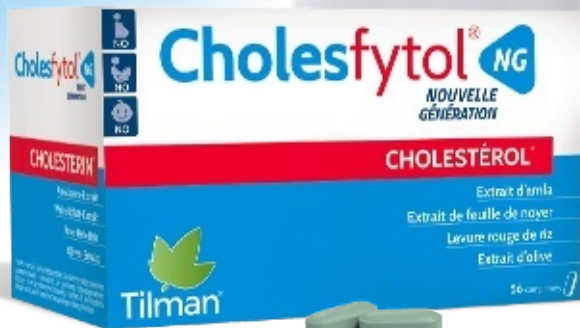


Formule naturelle INNOVANTE

amla + olive + levure rouge de riz + noyer



Excellente tolérance musculaire



2  **par jour**
en 1 prise le soir



Disponible en 56 comprimés & 112 comprimés


Tilman[®]

Les soins « veilleurs de nuit »

La Belle au bois dormant, ce n'est pas qu'un joli conte de fées. Le sommeil reste le meilleur et le moins cher des produits de beauté. **On peut même le booster avec quelques actifs bien choisis.**



Les emballages sont clairs comme... le jour! Quand ils mentionnent « soins de nuit », il s'agit d'un cosmétique à utiliser préférentiellement durant le sommeil. Existe-t-il réellement une différence avec celui destiné à embellir nos journées? Effectivement car, selon les heures, notre épiderme ne travaille pas de la même manière. A l'extérieur et en plein jour, il doit se défendre face à de nombreuses agressions: les rayons solaires, le froid, le vent, la pollution, le stress, etc. En revanche, lorsque nous dormons, notre corps et notre cerveau se reposent... mais notre peau s'active: sa microcirculation s'accélère vers 23 h et son renouvellement cellulaire enregistre un pic entre 2 h et 4 h du matin. L'objectif de ces activités trépidantes, c'est d'éliminer les toxines et radicaux libres accumulés depuis le lever du soleil, de reconstruire les fibres de soutien et de réparer les dégâts... Pour les aider, les cosmétiques de nuit entrent en scène, avec leurs actifs hydratants, détox, antioxydants, régénérants, etc.

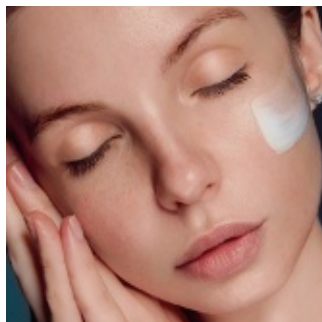
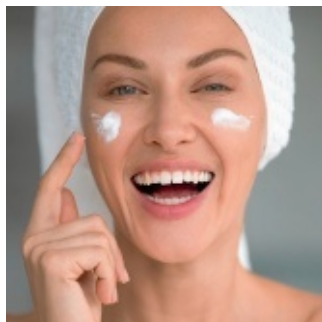
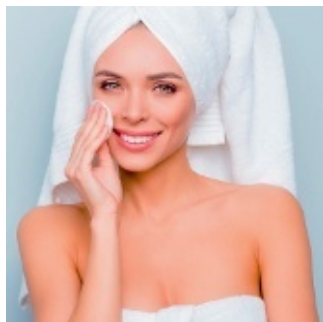
Crèmes cocoon

Ces soins amis de Morphée offrent souvent des textures plus nourrissantes... donc, plus confortables et plus riches. Heureusement, ce sont généralement des périodes où l'on peut briller sans crainte! Afin d'en profiter pleinement, deux priorités: être régulier dans leur appli-

cation et les utiliser après un démaquillage/nettoyage soigneux. Car n'importe quelle crème luxueuse déposée sur des résidus de make-up deviendra, au mieux, inutile... Au pire, engendrera des boutons. Cerise sur l'oreiller: ces cosmétiques de nuit sont fréquemment agrémentés de parfums apaisants, ce qui détend et entraîne le premier pas vers le sommeil. Bien sûr; rien ne vous empêche de les utiliser aussi le jour... mais tous sont évidemment dépourvus de filtres solaires.

Boost d'activités

Lorsque nous dormons, le renouvellement cellulaire est plus rapide et permet une régénération accélérée. A condition que le visage soit suffisamment hydraté avant de retrouver la couette. D'ailleurs, chacun l'a déjà observé: des insomnies répétées entraînent automatiquement un teint grisâtre, des marques accentuées et des poches sous les yeux, signes de toxines mal éliminées et d'hydratation défaillante. Ces soins deviennent d'office une bonne habitude si l'épiderme subit diverses agressions durant la journée (lors de grands froids, de travaux à l'extérieur...). A partir de quel âge faut-il les adopter? Tout dépend de vos plaintes et de votre visage (tiraillements, rides plus marquées...) au chant du coq. En gardant en tête que plus on vieillit, moins la peau se répare rapidement.



Comment choisir ?

Tout comme la crème hydratante de jour, celle travaillant la nuit doit être adaptée à vos besoins et votre type de peau. Les épidermes plus gras s'orientent d'office vers la texture la plus légère, combinée à des actifs qui régulent le sébum et apaisent les glandes sébacées. Au contraire, les peaux sèches optent pour un soin nutritif gorgé d'actifs hydratants. Un doute ? Observez-vous au réveil : si votre visage est très luisant et vos yeux gonflés, vous utilisez probablement un cosmétique trop riche pour votre épiderme. Enfin, profitez de ce moment pour réaliser un massage doux sur le contour des yeux, avec ou sans crème spécifique, en réalisant de grands cercles des sourcils aux pommettes : cela stimule la circulation et draine les excès de liquide.

Jusqu'aux racines

Le cuir chevelu, comme l'ensemble du corps, passe aussi en mode « récupération » une fois que la nuit tombe. Il existe des masques capillaires à poser, non pas pendant dix minutes, mais durant toute une nuit. C'est surtout efficace pour les chevelures très sèches, crépues, etc. En mode plus économique, la pose d'une huile cosmétique est également efficace : il suffit alors de prévoir un bon shampoing le lendemain matin avant d'admirer ce boost de brillance. Si vous craignez de salir l'oreiller ou de vous retrouver la mèche tristounette, tournez-vous plutôt vers des sérums capillaires,

plus légers. Autre ennemi du cheveu ? L'oreiller sur lequel on frotte la tête plusieurs dizaines de fois par nuit. C'est d'ailleurs le secret des divas : une taie en soie ou en satin car cette matière limite au maximum la production de sébum (et donc de cheveux gras) mais aussi les frictions. Et donc prévient le risque de nœuds et de frisottis.

Mains et pieds au repos

Savonnages ultra-fréquents et applications du gel hydro-alcoolique plusieurs fois par jour : nos mains souffrent... et on ne prend pas souvent le temps de les chouchouter avec une épaisse couche de crème hydratante. Profitez de notre période d'immobilité pour leur offrir une cure de choc, renforçant leurs réserves d'eau et améliorant leur couche protectrice. Et ce, avant d'enfiler des gants en coton pour doper l'hydratation. Même programme pour les pieds : prévoyez un bain des orteils relaxant suivi d'un séchage soigneux et d'un massage avec un soin très riche. Laissez-en une couche épaisse et posez des chaussettes : vous voilà prêt à galoper vers le pays des rêves...

Bonne et belle nuit

Pour profiter de ces cosmétiques au maximum, dormir comme un bébé reste indispensable. Évitez donc tout ce qui risque de provoquer un retard d'endormissement : écrans, menus trop copieux, alcool, chambre surchauffée, sport intense en soirée...

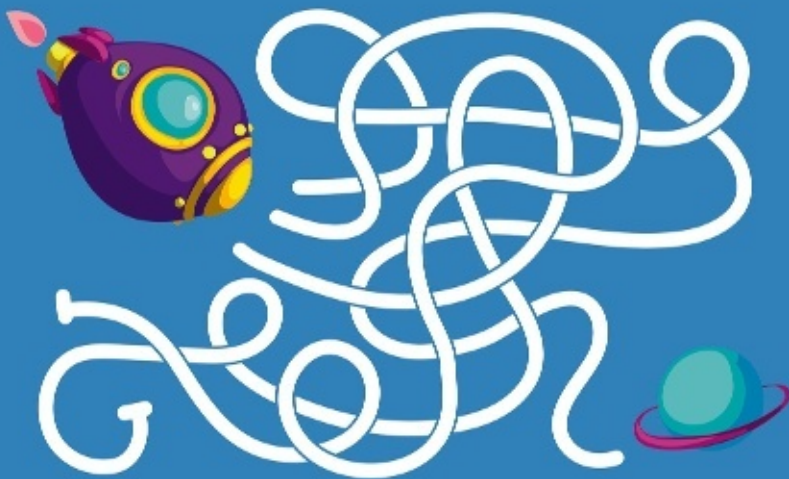


Jeu de paires

Chaque papillon a son double... Relie-les!



Retrouve le chemin qui permet au vaisseau spatial de retrouver sa planète!



Labyrinthe

Point par point

Relie les chiffres de 1 à 65... et découvre ce qui se cache derrière ces chiffres. Après, colorie-le, ce sera encore plus joli!



Jeu des erreurs

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



CONCOURS

DU 1^{er} MARS AU 31
MARS 2021

CÉLÉBRONS LE PRINTEMPS



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 1^{er} AVRIL 2021.**

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



QUESTION 1 :

VRAI OU FAUX : EN BELGIQUE, LE CANCER DE LA PEAU EST LE 3^e LE PLUS FREQUENT

QUESTION 2 :

VRAI OU FAUX : LA TENDINITE EST LA MALADIE PROFESSIONNELLE LA PLUS FREQUENTE EN BELGIQUE

QUESTION 3 :

VRAI OU FAUX : LE TORTICOLIS SURVIENT A CAUSE D'UNE MAUVAISE POSITION LA NUIT

QUESTION SUBSIDIAIRE :

COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 44 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 !

MARS 2021

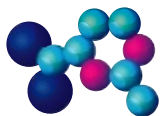
NOUVEAU

**Démangeaisons ?
Excès de cérumen ?
Bouchons d'oreille ?**



**Découvrez les
Sprays pour les
oreilles de A.Vogel**

- ✓ 100% naturel
- ✓ Convient également aux porteurs d'appareils auditifs et de bouchons d'oreilles



Le nouveau Spray pour les oreilles **Cérumen** de A.Vogel contient de l'**ectoïne**. L'ectoïne est un composant naturel aux propriétés protectrices et hydratantes qui ramollit le cérumen et nettoie le conduit auditif.

Disponible dès maintenant en pharmacie !

www.avogel.be

A.Vogel

A.Vogel pour votre bien-être

PROMO MARS

Pharma Nord

BioActive Q10 est un antioxydant puissant qui aide l'organisme à reconstituer des niveaux de coenzyme Q10 plus élevé. BioActive Q10 agit de manière interchangeable dans le cadre de la biochimie humaine, dans laquelle l'ubiquinone initie la production d'énergie cellulaire.

60 capsules
+ 20 gratis

€
40,85
au lieu de
58,35 €



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

€
13,95
au lieu de
19,95 €

20 capsules
+ 10 gratis



PROMO AVRIL

LABOPHAR

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



120 capsules

€
25,35
au lieu de
36,20 €

60 capsules

€
14,70
au lieu de
20,95 €

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



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

39,50 €
au lieu de
56,40 €

FLEXOFYTOL
PLUS
PROMOPACK
182 comp.



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



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



23,80 €
au lieu de
34 €

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

PROMO AVRIL

PROMO MAI



Dynaphar

PROMO MAI



Excilor Traitement des Verrues 2en1 est la première combinaison du traitement cryo et gel. Ce traitement court et efficace avec des résultats cliniques supérieures traite des verrues en seulement 5 jours. Pour adultes et enfants à partir de 4 ans.



20,95 €
au lieu de 29,90 €

MAI 2021

Solution santé

Infections respiratoires virales : un soutien naturel !

L'immunité ou résistance naturelle est un sujet très populaire dans le contexte sanitaire actuel.

Outre les vaccins et les médicaments, des substances naturelles (vitamines, extraits de plantes ou principes actifs spécifiques issus du monde végétal) peuvent apporter un soutien. Ces substances jouent un rôle aussi bien dans la protection que dans le soutien pendant une infection.

Aujourd'hui, il existe une abondante littérature scientifique à ce sujet, avec des études importantes. Le zinc, la vitamine C et la vitamine D ont prouvé leur rôle, mais aussi les plantes comme le très étudié *Andrographis paniculata* (la gentiane indienne) et surtout le -1,3/1,6-glucone qui semblent particulièrement prometteurs. Le bêta-1,3/1,6-glucone est une substance active, essentiellement extraite de champignons, très populaire dans le monde, très bien étudiée et scientifiquement bien fondée.

Dans une très grande méta-analyse publiée en 2017 (British Medical Journal), qui résume 25 études cliniques, il a été démontré que l'apport supplémentaire de vitamine D réduit consi-

dérablement le risque d'infections respiratoires. Il réduit également la gravité et la durée de l'infection respiratoire. Dans la même étude, il est démontré que la vitamine D n'offre pas cette protection si elle est administrée en une seule fois ou en un nombre très limité de prises à très forte dose, par exemple une fois par mois.

L'administration quotidienne de vitamine D est donc recommandée. Il existe plusieurs avis sur la dose quotidienne idéale, mais on estime que 1 000 à 3 000 UI (unités internationales), soit 25-75 µg de vitamine D3 doivent être généralement proposées chaque jour aux adultes. Pour les enfants, on suggère de 400 à 600 UI.



Pour **PLUS D'ÉNERGIE!**

BioActive Q10

- la solution sans stimulant !



Pharma Nord
QH Active Q10
- Patented
Formula



Coenzyme Q10 et vitamine C

** La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal*

Pour réduire la **FATIGUE.**

**Disponible auprès de votre pharmacien Dynaphar.
Des emballages promotionnels spéciaux de 20 +10
capsules et de 60 +20 capsules sont disponibles
jusqu'à épuisement des stocks.**

BOÎTE GRATUITE?

Participez à notre quizz:

www.pharmanord.be/fr/quiz-q3 et tentez
votre chance. Offre valable jusque **06/2021**

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.be/fr

ÉQUILIBRE DE LA FLORE – IMMUNITÉ RENFORCÉE

Be-Munitas Magnum

- + Renforce les acteurs de la flore
- + Stimule les défenses immunitaires

NOUVEL
EMBALLAGE
100%
COMPOSTABLE



Conseils d'utilisation :
1 gélule / jour

BELGIAN 
LABORATORY

Be-Life+

- + La concentration de bonnes bactéries est ici de **60 milliards de ferments lactiques**
- + Les **9 souches exclusives** de ces ferments lactiques, soigneusement sélectionnées par nos experts, résistent sans problème à l'acidité gastrique, afin d'**agir de façon optimale dans le système intestinal.**

FREE



GÉLULES
ACIDO-
RÉSISTANTES

Découvrez notre gamme complète sur www.be-life.eu