



Emportez-moi

# Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

Mon poids  
*est-il idéal ?*

*Le cannabis*  
conquiert la Belgique



**BEAUTÉ**

*Un été  
sans tache*

**CONCOURS**  
Cadeaux à  
remporter sur  
notre page

facebook



**SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS**

*L'hypertension,  
véritable indi-  
cateur de santé*

*Nutriments :  
sommés-nous tous  
carencés ?*



# Aïe Pipi!

dès  
les 1<sup>ers</sup>  
symptômes



extrait sec de  
**busserole**

## traitement en cas d'infections urinaires

**Médicament sans ordonnance**

### UTILISATION



**FEMMES ADULTES : 2 comprimés 3 x / jour**

avec un grand verre d'eau pendant maximum 7 jours.

*Demandez conseil à votre pharmacien !*

  
**Tilman**

Médicament traditionnel utilisé pour traiter les symptômes d'infection bénigne récurrente des voies urinaires basses chez la femme, à utiliser dans cette indication spécifique, sur base exclusive de l'ancienneté de l'usage. Réservé aux femmes adultes sans autres problèmes de santé et n'étant pas enceintes. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Pas d'utilisation de plus d'une semaine sans avis médical.

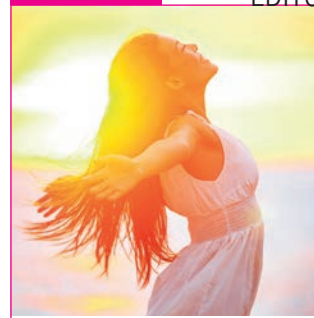


## Dyna'Mag

NUMÉRO 45 – ÉTÉ 2021

ÉDITO

<b>DYNA-NEWS</b>	4
<b>LE MOT DU PHARMACIEN</b>	7
<b>DOSSIERS</b>	
Tous carencés?	8-10
L'hypertension, véritable indicateur de santé	20-21
<b>DYNA-BEAUTÉ</b> Un été sans tache	26-27
<b>SOLUTION SANTÉ</b>	
Magnésium et vitamine D, les essentiels	5
Ces verrues qui nous gênent tant!	12
Votre cure minceur au naturel	13
Prenez un supplément d'acide folique à temps!	15
Mon poids est-il idéal?	17
Découvrez notre gamme de produits Dynaphar!	18-19
Le cannabis conquiert la Belgique	23
Ne laissez pas les nausées gâcher votre été!	25
Pour des beaux ongles en été, traitez-les maintenant!	28
Zoom sur les infections urinaires	30
Pourquoi dépister la dénutrition?	31
Une vie active avec des jambes légères!	32
<b>PROMOS DYNAPHAR</b>	33
<b>DYNA-CONCOURS</b>	34

**Enfin, l'été!**

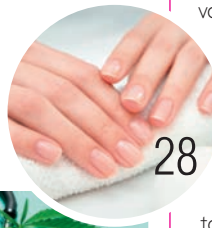
Celui de toutes les libertés? Peut-être pas mais en tout cas, avec la vaccination qui suit son cours, on s'apprête à retrouver le sourire qui, espérons-le, ne sera plus caché derrière un masque... Durant tous ces mois de confinement, on aura aussi pris conscience de l'importance de s'occuper de notre santé. A commencer par notre alimentation. Sommes-nous tous carencés? Doit-on se supplémenter? Petit tour des vitamines de A à Z qui boostent notre organisme (pages 8 à 10). Dans notre dossier spécial 50+, on s'intéresse à votre tension, un véritable indicateur de santé car si 2,5 millions de Belges souffrent d'hypertension, la moitié d'entre eux l'ignore! Alors, cette tension, mesurons-la, même à la maison (pages 20 et 21)! Bel été autour des retrouvailles!



8-10



26-27



28



13



23

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



### Allô, quoi ? On zappe le nettoyage des oreilles ?

Si le coton-tige reste votre fidèle ami, oubliez-le ! Comme il se contente de pousser le cérumen (cette cire protectrice naturellement sécrétée) au fond du conduit auditif, il peut provoquer un bouchon, se manifestant par une diminution de l'audition. Afin de garder cette zone propre, préférez un spray (en pharmacie) 2 à 3 fois par semaine ou juste un mouchoir entortillé sur lui-même. Et surtout, limitez-vous à la partie externe de l'oreille... la partie interne profonde se nettoie seule, grâce au cérumen évacuant les poussières et peaux mortes, tout en bloquant l'invasion des bactéries.

### La menthe poivrée booste tout

Quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée massées sur les poignets ou respirées à même le flacon favorisent la concentration, améliorent la digestion et réduisent la fatigue ainsi que certaines douleurs. Plus facile et discret : elle est également disponible en gélules.



### IDÉE REÇUE : « Ça fait trop longtemps que je fume, inutile d'arrêter »

#### FAUX !

Après 8 heures sans allumer une cigarette, le taux d'oxygène sanguin de votre organisme redevient normal.

Après 24 heures, le corps ne contient plus de monoxyde de carbone et les poumons commencent à évacuer le mucus et les toxiques.

Après 72 heures, votre souffle se fluidifie. Autant d'arguments prouvant que l'amélioration, lors d'un sevrage tabagique, est rapide au niveau respiratoire.



## + 14%

La crise sanitaire a permis de donner un coup de pied aux fesses de nombreux Belges, jeunes et moins jeunes ! Par exemple, le nombre de seniors qui pratiquent une activité physique modérée au moins trois fois par semaine est passé de 40 % avant la crise à 54 % dès la deuxième vague du covid. (Enquête nationale du Bonheur de l'UGent et NN, mars 21, [www.nn.be](http://www.nn.be).)





# Magnésium et vitamine D, les essentiels

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

Le magnésium est l'un des minéraux les plus abondants dans le corps humain. Il est non seulement important pour un bon fonctionnement musculaire, mais aussi pour plus de 600 réactions essentielles dans notre corps. La nourriture moyenne et contemporaine contient des niveaux trop faibles de magnésium.

## Les symptômes de carence en magnésium

- un stress excessif
- l'anxiété
- la dépression
- la fatigue
- un rythme cardiaque irrégulier et hypertension artérielle
- des muscles douloureux
- un mauvais contrôle du niveau de sucre

## Magnésium et diabète

Des recherches récentes ont montré que la plupart des patients atteints de diabète ont des niveaux de magné-

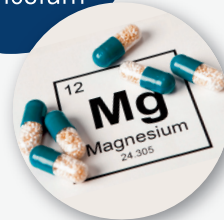
sium trop faibles. Cela conduit à un effet moins efficace de l'insuline et, par conséquent, des niveaux de sucre plus élevés. L'apport quotidien de magnésium peut améliorer judicieusement le contrôle du sucre et soutenir le confort quotidien du patient diabétique.

75-80 %  
de la population  
belge souffre  
d'une carence en  
magnésium

## Les avantages du magnésium

Les nombreux avantages de l'apport quotidien en magnésium sont :

- plus d'énergie
- l'amélioration des performances musculaires
- l'amélioration de la qualité du sommeil
- moins de stress et d'anxiété
- un meilleur contrôle du sucre
- un bon fonctionnement du cœur et des vaisseaux sanguins
- l'abaissement de la pression artérielle
- le fonctionnement des voies nerveuses



# Bota

relax 280



## bas de compression

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

### BOTA RELAX 280 – BOTA RELAX 280 COTON

- Soulage les jambes lourdes ou fatiguées dues à une station debout ou assise prolongée
- Favorise la récupération après le sport : marche, course, vélo, ...
- Réduit le risque de thrombose en voyage

### Conseils

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

Disponible dans les pharmacies, dans les bandagisteries et dans les magasins médicaux



RELAX 280

RELAX 280 COTON



AD 2021/03 FR

Plus d'infos : Tél. +32 9 386 11 78 • [info@bota.be](mailto:info@bota.be) • [www.bota.be](http://www.bota.be)



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

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

## LE BOUT DU TUNNEL...

L'été s'installe et de nombreux indicateurs nous font penser que le bout du tunnel entamé il y a 15 mois est enfin à notre portée. En effet, la vaccination a pris son rythme de croisière, les plus fragiles sont ainsi de plus en plus protégés, les portes se rouvrent et nous savons que le coronavirus n'aime pas trop les beaux jours. Ne possédant pas de boule de cristal, au moment où nous écrivons ces lignes, nous espérons évidemment que la réalité aura collé à nos prévisions. A nous, désormais, de réapprendre à vivre pleinement, même si plusieurs d'entre nous ont payé un prix inacceptable, humain ou financier, pendant cette longue crise.

Depuis plusieurs années, nous savons que nous avons une forte capacité de résilience, qui nous permet de tourner les pages les plus dures et d'appréhender l'avenir d'un regard positif.

Nous sommes sortis aussi plus que probablement « grandis » de cette funeste période, rien que par nos nombreux changements de comportements positifs comme, entre autres, l'empathie vis-à-vis de notre entourage, le commerce local, la diminution des voyages débridés et plus que certainement la redéfinition de ce qui nous est essentiel, ceci dit sans la moindre ironie. Nous avons aussi appris à ne plus nous reposer dans l'insouciance, notre

attention retrouvée aux menaces de notre environnement nous permettant désormais de mieux nous préparer face aux multiples agressions que la nature ou notre mode de vie peut nous apporter.

Il est peut-être aussi temps de laisser de côté certaines habitudes que nous avons prises, parce que nous n'avons pas d'autres choix. Nous pensons là plus particulièrement au commerce électronique auquel nous avons fait appel plus que jamais. Il est plus que temps de revenir vers les commerces classiques, qui garderont toujours l'avantage de pouvoir vous conseiller de manière personnelle grâce au dialogue qu'ils peuvent initier. Ils ont fortement souffert de cette crise et ont désormais vraiment besoin de votre retour.

Enfin, n'hésitez pas à vous faire du bien, en pensant à vous, en choyant votre organisme à coups de bons petits soins, d'exercices sportifs retrouvés, de fêtes en famille et entre amis!

Et si, d'aventure, vous avez du mal à tourner cette page, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou votre pharmacien; ils sont là pour vous aider à surmonter ces récentes blessures que ce néfaste virus vous a infligées.

Au très grand plaisir de vous revoir « physiquement »!  
Les équipes des pharmacies du groupement Dynaphar.



# Tous carencés ?

Des crampes ? Un shot de magnésium. Un souci inflammatoire ? Un peu d'omégas 3. Une grosse fatigue persistante ? Un boost de fer. **Mais quels sont ces nutriments dont nous serions tous (ou presque) en manque ? Et faut-il vraiment se supplémenter ?**

## **La vitamine B** comme bébé

Plusieurs mois avant de procréer, toutes les futures mamans devraient se compléter en acide folique (ou folate ou vitamine B9). En effet, un apport augmenté, à prendre le plus rapidement possible dès le désir de grossesse, est nécessaire car ce nutriment prévient les anomalies du développement du système nerveux ou celui de fente labio-palatine chez le fœtus. Et en dehors de la grossesse ? Cette vitamine se retrouve aisément dans nos menus habituels (légumes, noix, abats, etc.) et en quantité suffisante pour un fonctionnement optimal.

## L'essentielle, **la vitamine D**

Fait assez rare pour être mentionné : l'ensemble des scientifiques est d'accord pour affirmer que la prise de

vitamine D en compléments alimentaires est indispensable ! Du moins, pour ceux vivant sous nos cieux couleur brouillard et évoluant peu de temps à l'extérieur. Si le rôle de la vitamine D est connu dans le développement du squelette et des dents (et donc comme prévention des soucis de croissance et de perte de densité osseuse liée à l'âge), elle offre de nombreux autres bénéfices. Elle estompe l'inflammation chronique, booste l'immunité, jouerait un rôle préventif dans le cancer comme les maladies cardiovasculaires et dope même le moral ! Pourquoi la majorité des Européens, y compris ceux qui se nourrissent sainement, présentent-ils un manque ? Observez notre ciel... bien belge : pour fabriquer la vitamine D au niveau de la peau, nous avons besoin des ultraviolets du soleil. Si notre corps en fabrique un peu au printemps et en été, très vite, ces taux chutent pour rester fréquemment très bas avant les belles saisons. On profite donc de chaque jour lumineux





pour prévoir une exposition des bras et du visage au grand air; et ce, durant une quinzaine de minutes. Enfin, l'aliment qui en fournit le plus est synonyme de générations de cuillères à la grimace, l'huile de foie de morue, était autrefois administré pour favoriser le développement osseux des enfants. Si ce souvenir ne vous réjouit pas, dirigez-vous vers les petits poissons gras, le beurre, le chocolat, le lait... Il existe également des aliments enrichis en cette précieuse vitamine mais rarement en quantités suffisantes, et il est mieux de faire appel à un complément régulier chez votre pharmacien.

## Bonne pêche pour **les omégas 3**

Si les acides gras sont dits « essentiels », c'est parce que notre organisme ne peut les fabriquer. Ils doivent donc être automatiquement fournis par l'alimentation. Or, à force de bouder le gras, on oublie que certains sont indispensables pour résister aux infections, améliorer l'humeur, soulager les pathologies rhumatismales ainsi que les troubles inflammatoires. Les omégas 3 ont

également un impact positif sur le microbiote (les bactéries du tube digestif jouant un rôle important sur l'immunité). Attention, toutes les graisses ne se valent pas: mieux vaut toujours rester sage par rapport à celles de source animale (viande, fromage, charcuterie...) et limiter l'absorption d'omégas 6 (huiles de tournesol et de maïs, viande). Et ce, au profit des omégas 3 retrouvés notamment dans les huiles de colza, oléagineux (noix, amandes...), graines (lin), poissons gras (sardines, maquereaux, thon...), avocat, etc.

## Dur comme **fer**

En déficit de cet oligo-élément (aussi appelé anémie), on se sent plus vite fatigué, avec un teint pâle, des cheveux secs et des ongles fragiles. L'effort devient difficile et provoque de nombreux essoufflements, des vertiges, des maux de tête... Des manifestations touchant souvent les femmes présentant des menstruations abondantes, durant la grossesse ou ayant accouché voici peu de temps, mais également lors de la ménopause. L'ennui, c'est que les mets riches en fer ne font pas toujours partie de nos favoris: outre les viandes rouges, il faudrait consommer davantage d'abats, de boudins, de fruits de mer et de légumes secs. Et parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir, les adorateurs du thé noir et vert devraient en consommer loin des repas (1 heure avant ou après): en effet, cette boisson réduit fortement l'absorption du fer. Attention, on ne se supplémente ici que sur conseil médical.

### Mon caddy bonne santé

Les fruits et légumes frais sont labellisés fournisseurs officiels de vitamines et nutriments depuis la nuit des temps. A condition qu'ils soient frais, locaux, et de saison. Privilégiez les cuissons douces (vapeur) ou consommez-les crus.



## **Le magnésium,** l'atout tout

Cet oligo-élément est indispensable à de nombreuses fonctions de l'organisme: en manque, on est davantage susceptible de souffrir de fatigue, de troubles du sommeil, de stress, d'hypertension... Mais aussi d'une série de manifestations plus subtiles: irritabi-



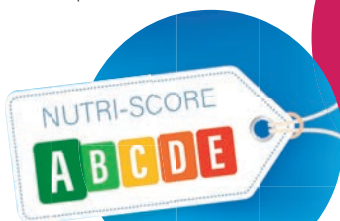
▶ lité, paupières tremblotantes, crampes en cascade, mémoire en gruyère, bourdonnement d'oreilles, reflux gastrique... Bonne nouvelle: on trouve aisément le magnésium dans nos menus: dans les céréales complètes, légumes secs (haricots rouges et blancs, pois chiche, fèves, lentilles), oléagineux, eaux riches en magnésium, fruits de mer... et, le meilleur pour la fin, dans le chocolat noir! Pourquoi est-on alors si fréquemment en carence? Parce que notre organisme reste incapable d'en constituer des stocks. Et parce que nous abusons souvent de ses saboteurs avec nos excès de plats gras et de soda, sans oublier le stress qui vide nos réserves.

## Zinc avec Z comme « J'arrive comme Zorro »

La crise sanitaire a permis de mettre cet élément en lumière: une carence en zinc peut causer des affections dermatologiques, de la fatigue, une moindre fertilité masculine et, sujet d'actualité, une baisse d'immunité. Circonstances aggravantes, on le trouve naturellement dans des aliments peu appréciés ou peu consommés: les huîtres, le foie, la viande, les légumes secs... Ce n'est pas une raison pour jouer au docteur en avalant des gélules sans avis médical: un apport trop élevé de zinc provoque également... une baisse d'immunité! Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

### Où trouver des infos fiables ?

La Fondation contre le Cancer publie sur son site un « Guide des compléments alimentaires »: [www.cancer.be/complements alimentaires](http://www.cancer.be/complements_alimentaires) - [www.kanker.be/voedingssupplementen](http://www.kanker.be/voedingssupplementen).



## Les idées reçues

### « PAS BESOIN DE GÉLULES, JE TROUVE CES ÉLÉMENTS DANS MON ALIMENTATION ! »

Vrai... en théorie (hormis pour la vitamine D, synthétisée par le soleil). Hélas!, souvent faux car, à moins de cultiver son potager, notre nourriture est appauvrie à cause des modes de culture, des transports (les légumes sont souvent cueillis avant maturité, donc moins riches en vitamines et antioxydants) et des conservations (les végétaux restent sur les étals plusieurs jours et sont parfois oubliés dans nos frigos).

### « NATUREL = ZÉRO RISQUE »

Même les jolies plantes sont parfois toxiques! Qui plus est, certains gros poissons gras, riches en acides gras essentiels, sont également chargés en métaux lourds. Si des carences sont gênantes, des doses en excès se révèlent parfois encore plus nocives. Sans oublier que certains compléments alimentaires, même jugés inoffensifs, atténuent l'effet des médicaments. Par exemple, le millepertuis est certes efficace contre l'anxiété mais réduit l'efficacité de la contraception orale. Donc, sans jouer à Dr Google, renseignez-vous chez votre médecin ou chez votre pharmacien, le spécialiste des médicaments.

### « JE SUIS FATIGUÉ, JE PERDS MES CHEVEUX, J'AI LES PAUPIÈRES QUI TREMBLOTENT, JE CHOPÉ TOUS LES GERMES... »

Même si vos manifestations collent tip top avec l'un ou l'autre déficit, seule une prise de sang permet un réel diagnostic. Et donc une complémententation adaptée à des besoins démontrés.



# Maigrir, devient une partie de plaisir avec **Formoline!**

NR.1 EN  
ALLEMAGNE  
**BESTSELLER**  
DEPUIS  
18 ANS



Formoline L12 est un **capteur de graisse** incomparable destiné à soutenir un traitement visant à perdre du poids. Outre le **bénéfice minceur**, il entraîne une **réduction du cholestérol**. Le produit a été cliniquement prouvé (par des études indépendantes<sup>1</sup>). Il est bien toléré et n'est pas connu pour avoir **des effets secondaires**.

<sup>1</sup>Références: 1. Hennen. Chitosan. Woodland Publishing, Pleasant Grove, USA, 1996. 2. Cnubben N. H. P. et al. (2016): A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid in adult female Gottingen minipigs. 3. Cornelli U. et al. (2017): Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L12): Randomized study compared with placebo in subjects after caloric restriction.

Formaline L12 is a Class III Medical Device from Certmedica GmbH to help treat excess weight. It is certified in the EU by an authorized notified body.

Exclusivement distribué par  
ID Phar en Belgique

**ID PHAR.**

Atomveldstraat 8, 9450 Haaltert  
info@idphar.be - idphar.be

# Ces verrues qui nous gênent tant !

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

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

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

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

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

\* « Patient », Dr R. Draper, Dr M. Harding, June 2015. <https://www.excilor.com/fr-be/verruces/plus-en-verruces/>

## Comment attrape-t-on des verrues ?

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

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

## Pourquoi traiter des verrues ?

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



Avec les beaux jours qui arrivent, nous souhaitons tous perdre les quelques kilos accumulés pendant l'hiver. **Afin de vous aider à les perdre, pensez aux plantes, mais quelle plante choisir ?**



## Votre cure minceur au naturel

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.

**1. 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. Il permet ainsi de réduire, sans effort, la quantité de nourriture absorbée.

**2. CHOISISSEZ EN SUITE UNE PLANTE « BRÛLE-GRAISSES »,** tels que le thé vert, le guarana ou encore le maté. Le thé vert et le guarana, composés de caféine, aident à affiner la silhouette grâce à leur action brûleur de graisses. Le maté, quant à lui, ralentit la progression du bol alimentaire, ce qui augmente la durée du sentiment de satiété et favorise une perte de poids.

**3. 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. Elles sont particulièrement efficaces pour venir à bout d'un poids excessif associé à une rétention d'eau ou en cas de cellulite. Elles 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.



# PROBLÈMES DE POIDS? <sup>(1)</sup>



**INNOVATION**  
avec **SOUCHES**  
MICRO-ENCAPSULÉES

<sup>(1)</sup> Le Maté facilite la perte de poids en complément de mesures diététiques, contribue à l'oxydation des graisses et au drainage de l'organisme.  
<sup>(2)</sup> Le Nopal contribue à diminuer l'appétit. <sup>(3)</sup> Le Curcuma aide à limiter l'accumulation des graisses et facilite leur déstockage.  
<sup>(4)</sup> Le Kola aide à brûler les graisses, à soutenir l'amincissement et les programmes de perte de poids.  
 Complément alimentaire. Demandez conseil à votre pharmacien.  
 Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, d'un mode de vie sain et de la pratique d'une activité physique régulière.



## VERRUES? TRAITEZ IMMÉDIATEMENT!

**excILOR**<sup>®</sup>  
TRAITEMENT  
DES VERRUES **2 en 1**

- / Combine traitement  
**CRYO + GEL**
- / Traite efficacement  
les verrues en **5 jours**





Si vous posez la question à votre médecin ou pharmacien, dès qu'ils auront pris connaissance de votre désir d'avoir un enfant, **ils vous recommanderont de commencer l'acide folique à temps. Mais savez-vous pourquoi ?**

## Envie d'un bébé ?

# Prenez un supplément d'acide folique à temps !

Chaque femme qui souhaite avoir un enfant a besoin d'une prise d'acide folique avant d'être enceinte. Les bienfaits de l'acide folique sont nombreux, surtout pour une future maman ! L'acide folique joue un rôle dans le processus de division cellulaire et contribue à la croissance des tissus maternels durant la grossesse. En outre, l'acide folique contribue à la formation normale du sang. L'acide folique aide ainsi à augmenter la masse des globules rouges, favorise la formation du placenta ainsi que la croissance du fœtus, de l'utérus et des seins.

Mais l'acide folique joue également un rôle déterminant immédiatement après la fécondation. C'est à ce moment-là que commence, à partir du tube neural, le développement du système nerveux central de votre embryon. 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 ou d'autres anomalies du tube neural.

Le défi pour vous et votre futur bébé est de commencer à temps la prise d'acide folique ! L'importance de la fermeture rapide du tube neural est la raison pour laquelle il est conseillé 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.

## Conseils supplémentaires

- Il est toujours conseillé de discuter au préalable avec votre médecin si vous souhaitez avoir un enfant. Ne manquez pas de parler des antécédents familiaux de spina-bifida ou d'anencéphalie. Dans ces cas-là, vous avez besoin d'une dose plus forte d'acide folique.
- Informez également votre médecin et votre pharmacien si vous avez un projet de grossesse ou si vous êtes enceinte. Ils ajusteront votre traitement en conséquence. Ne prenez jamais de médicament sans en avoir discuté au préalable avec votre médecin ou votre pharmacien. L'automédication est fortement déconseillée durant cette période.

pilos  
FORTE



## Formule unique pour **des cheveux et des ongles sains**

Une prise par jour

- La formule la plus complète, avec tous les minéraux, vitamines, extraits de plantes et acides aminés nécessaires
- Pas d'éructation après la prise grâce à une formule unique
- Efficacité prouvée depuis plus de 20 ans déjà

**Offre 2+1 mois gratuits, à découvrir chez votre pharmacien.**

**ID PHAR.**



# Mon poids est-il idéal ?

Plusieurs méthodes existent pour estimer son poids idéal, mais le principal est de se sentir bien dans son corps et dans sa tête !



## 1. IMC = poids en kg/taille<sup>2</sup> en m

L'IMC ou « Indice de masse corporelle » est une mesure du poids par rapport à la taille couramment utilisée chez les personnes adultes jusqu'à 65 ans.

Utilisé pour évaluer la corpulence et ses conséquences éventuelles sur la santé, l'IMC s'interprète grâce une échelle définie par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) :

L'IMC ne tient pas compte de la proportion de masse grasseuse, musculaire et osseuse. C'est pourquoi il doit faire partie d'une évaluation plus complète.

**EXEMPLE :** Si je mesure 1,60 m et que je pèse 60 kg, mon IMC est de  $60/[1,60^2] = 23,44$ .

**< 18,5 :** Sous-poids. Cela peut être le signe d'une alimentation inadaptée ou d'un problème médical sous-jacent. Il est prudent de consulter un médecin afin de faire un bilan.

**18,5 à 24,9 :** Corpulence normale. Vous avez un poids sain !

**25 à 29,9 :** Surpoids. Vous avez probablement un peu de gras ou une forte masse musculaire. Mangez équilibré et pratiquez une activité physique régulière.

**30+ :** Obésité. Consultez votre médecin et respectez un mode de vie sain et actif tout en mangeant équilibré.

## 2. Le tour de ceinture abdominale

Pour mesurer votre tour de ceinture abdominale, placez un mètre ruban juste sous la dernière côte. La valeur idéale est de <80 cm pour les femmes et <100 cm pour les hommes.

## 3. L'impédancemétrie

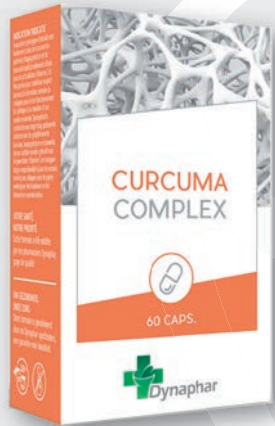
Il s'agit d'une méthode d'évaluation de la masse grasse du corps établie au moyen d'un impédancemètre. Le % de masse grasse idéal est entre 20 et 35 % pour les femmes et entre 10 et 25 % pour les hommes.

D'autres paramètres doivent être pris en considération : la pression artérielle, le taux de cholestérol, le tabagisme, la sédentarité, l'alimentation...



# Découvrez notre gamme de produits Dynaphar

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, 15,90 € \*



Digest, 9,90 € \*



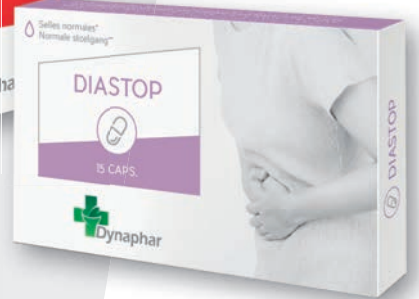
Magnesium Complex, 60 caps = 15,90 € \*, 120 caps = 26,90 € \*



Probioflora, 20 caps = 13,90 € \*, 50 caps = 30,50 € \*



Multivitamines, 11,99 € \*



Diastop, 12,99 € \*

\*prix conseillés

# la gamme Dynaphar!



Omega 3,  
9,90 € \*



Glucosamine  
Complex, 14,90 € \*



Veno  
Caps,  
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](http://www.dynaphar.be)*



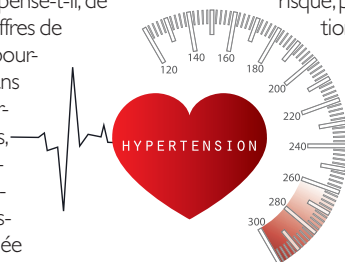
**SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS**

# L'hypertension, véritable indicateur de santé

L'hypertension, une maladie silencieuse et sans symptôme qui favorise pourtant des pathologies graves. **En tant qu'indicateur de santé, le suivi de l'hypertension, une à deux fois par an, notamment par automesure à la maison, revêt une importance capitale et vitale !**

Pourquoi parle-t-on de maladie silencieuse, voire de tueur silencieux? Car l'hypertendu ne se sent pas malade. Il n'a donc aucune raison, pense-t-il, de se préoccuper de son état! Les chiffres de la Ligue Cardiologique Belge sont pourtant interpellants: « On compte dans notre pays près de 2 500 000 personnes hypertendues. Parmi elles, seules 1 250 000 sont diagnostiquées et seules 625 000 sont traitées pour l'hypertension. » La pression artérielle n'est donc contrôlée

que chez un quart des hypertendus. Or, l'hypertension artérielle est une maladie chronique et un facteur de risque, puisqu'elle expose à de graves complications et pathologies. Parlons encore chiffres car ils sont édifiants: l'hypertension qui fragilise le cœur et les artères est responsable de 7 millions de morts par an dans le monde! Et, autant vous le dire d'emblée, la fréquence de l'hypertension augmente avec l'âge, touchant une personne sur deux de plus de 60 ans.





## Une histoire de chiffres

On parle d'hypertension quand la valeur de la pression artérielle dépasse 140/90 (voire 135/85 lors d'une automesure), sachant que la valeur normale est de 120/80. L'hypertension artérielle est donc bel et bien définie par deux chiffres: la pression artérielle systolique et la pression diastolique. Le premier chiffre, le plus élevé, enregistre la pression artérielle lorsque les ventricules éjectent leur contenu de sang. Le second chiffre, plus bas, mesure la tension sanguine quand les ventricules se relâchent et sont au repos. La tension artérielle est donc fonction de la pression avec laquelle le sang circule, ce qui explique qu'elle est extrêmement variable au cours de la journée. Sans grande surprise, on note que la tension s'abaisse durant le sommeil et remonte après, par exemple, un effort physique intense ou un grand stress. Plus la tension artérielle est élevée, plus le risque de maladies cardiovasculaires est important...

Quels sont les risques de l'hypertension? La Ligue Cardiologique Belge met en garde: « L'hypertension artérielle prédispose aux maladies cardio-

vasculaires comme l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral (ce sont les deux premières causes de décès en Belgique), et l'insuffisance rénale. » De surcroît, « accompagnée d'autres facteurs de risque, l'hypertension peut multiplier par deux ou trois la probabilité d'accident cardiaque ou cérébrovasculaire ». Le danger vient donc du cumul de plusieurs facteurs de risque, même peu prononcés!

## Vigilance, plutôt deux fois qu'une!

La fréquence de l'hypertension augmente avec l'âge. Pas la peine pour autant d'être alarmiste ni de vérifier sa tension tous les jours. Néanmoins, à partir de 50 ans, une mesure de la tension une fois par an par votre médecin généraliste, plus une automesure chez vous, entre deux rendez-vous médicaux, n'est vraiment pas un luxe! Pour une évaluation pertinente de la tension à la maison, il existe différents types de tensiomètres électroniques (brassard ou poignet), lesquels nécessitent de suivre quelques règles fort peu contraignantes: se reposer 5 minutes avant d'utiliser son tensiomètre, adopter une position confortable de préférence assise, mesurer sa pression artérielle à heure fixe, 3 fois le matin et 3 fois le soir pendant 3 jours. Le but? Calculer une mesure artérielle moyenne (MAM pour les intimes), qui nuance les irrégularités potentielles des résultats. On vous rassure: plusieurs types de tensiomètre sont aujourd'hui équipés d'une technologie MAM qui indique automatiquement la moyenne des trois mesures. Le bon plan pour les patients qui n'affichent pas de valeurs relativement stables!



## Lutter contre les mauvaises habitudes

En cas d'hypertension artérielle répétée automesurée, nous vous recommandons évidemment de prendre rendez-vous avec votre médecin généraliste, qui vous invitera fort probablement à modifier certaines (mauvaises) habitudes de vie: arrêter de fumer, modérer l'ajout de sel dans vos plats, faire plus de sport, voire maigrir si vous êtes en surpoids. Il sera peut-être également nécessaire de prendre des antihypertenseurs ou d'en associer plusieurs, en fonction de leur efficacité par rapport à vos besoins et à votre tolérance. Mais d'autres facteurs sont souvent impliqués dans l'apparition d'une hypertension artérielle: cholestérol et surtout diabète, souvent détecté trop tardivement! Vigilance accrue donc.

## Perte d'appétit ?

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

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

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

## Fresubin peut-il vous aider ?

**Oui**, Fresubin est une large gamme de produits de nutrition médicale contenant des formules scientifiques riches en énergie, protéines, vitamines et minéraux. De la force vitale à l'état pur pour vous aider à répondre à vos besoins nutritionnels quotidiens et essentiels. Utilisez Fresubin en cas de (risque de) dénutrition. Découvrez tous nos goûts délicieux chez Dynaphar.

*Fresubin est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. A utiliser sous surveillance médicale.*

2020-03/13/20



Reprendre des  
**forces plus**  
rapidement

pour profiter pleinement  
des plaisirs de la vie.



**Fresubin®**  
plein d'énergie

# Voyagez l'estomac léger !

sans somnolence



Dès  
6 ans

- Extrait de gingembre hautement dosé
- Sans effets contraires
- Existe aussi en gommes à sucer

**Tilman®**

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

# Le cannabis conquiert la Belgique



**Le cannabis et le CBD (cannabidiol, un composé non psychoactif et bénéfique du cannabis) sont en vogue dans le monde entier pour leurs propriétés positives.**

Après les Etats-Unis et le Canada, l'Europe est désormais également prête pour la consommation de cette variante de cannabis, y compris la Belgique. Ceux-ci sont récemment devenus disponibles dans les soi-disant boutiques CBD, dans les pharmacies et les parapharmacies. Ces produits ont un effet relaxant et calmant pendant les périodes de stress. Cependant, pour ces types de produits, il est recommandé de les acheter en pharmacie, un point de vente contrôlé et de confiance avec des conseils professionnels.

« Je mène une vie bien remplie et je me sens souvent agité ou stressé pendant la journée. Je veux me débarrasser de cette sensation pour fonctionner de manière optimale pendant la journée. De plus, je recherche une alternative naturelle aux médicaments traditionnels. » Annemie D.C., 43 ans.

## La consommation de cannabis est-elle alors autorisée ?

THC signifie tétrahydrocannabinol et c'est le composant psychoactif de la plante de chanvre *Cannabis sativa*. Le THC est interdit car il affecte la conscience humaine et peut créer une dépendance. Lors de la commercialisation ultérieure de produits contenant de l'huile de cannabis, ils doivent être contrôlés et approuvés par le SPF Santé publique. La teneur en THC du produit doit être inférieure

à 10 mg/kg conformément aux exigences légales. On peut alors parler d'un produit « sans THC », qui est légal et sûr:

## A qui profite une cure ?

Les Belges sont des champions en matière d'utilisation de somnifères. Sur une base annuelle, 2,4 millions d'unités sont vendues dans notre pays, au sein du segment Calming & Sleeping (source: Red Data MAT 06 2020).

Le grand coupable ici est le stress qu'apporte la vie moderne. Dans leur recherche de calme et d'équilibre dans leur vie, les gens tentent de plus en plus de trouver une solution naturelle. Les compléments alimentaires à base d'huile de cannabis ramènent paix et sérénité. Cela ne vous rend pas indifférent à votre vie bien remplie, mais vous aide à relever les défis quotidiens avec un état d'esprit équilibré.

## Quelle est la différence entre le cannabis et le chanvre ?

Il s'agit de la même espèce végétale *Cannabis sativa* L. Le chanvre fait référence aux variétés de *Cannabis sativa* à faible teneur en THC (moins de 0,2 %), c'est-à-dire les variétés non hallucinogènes. Alors que la teneur totale en THC du chanvre est limitée à 0,2 %, la teneur totale en THC des autres variétés de cannabis telles que l'herbe et la marijuana varie entre 3 et 15 %.



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

NOUVEAU



Contient la forme active de folate



Made in Belgium

## Folavit 0,4 Start

- **Recommandé dès le désir de grossesse**
  - dès la confirmation de la grossesse, passer ensuite au **Folavit 0,4 Essential**
  - ou jusqu'à trois mois après la conception
- **Contient la forme active de folate**
- **Cette forme active est immédiatement disponible pour exercer ses fonctions biologiques, à l'opposé de l'acide folique qui doit d'abord être converti dans notre organisme.**
- **Dose recommandée : 1 comprimé par jour**
- **Complément alimentaire, délivrance libre**

Pour en savoir plus sur l'acide folique, voir sur [www.grossessesante.be](http://www.grossessesante.be) !





# Ne laissez pas les nausées gâcher votre été !

En été, nombreuses sont les situations où vous pouvez vous sentir nauséux. Voici les deux principales.

## Le mal des transports

Si, enfin, nous pouvons partir en vacances cet été, la voiture et le train seront peut-être vos moyens de locomotion pour voyager. Comme de nombreux Belges, votre estomac ne supporte pas les trajets? Pas de panique, c'est très fréquent et en particulier chez les enfants.

**NOTRE ASTUCE?** Prendre du gingembre ½ heure avant le départ. Ce remède naturel combat le mal des transports sans provoquer de somnolence ou d'autres effets contraires.

**NOS AUTRES CONSEILS** pour que le mal des transports ne soit plus du voyage:

- En voiture ou en bateau, installez-vous à l'avant du véhicule et dans le sens de la route. En avion ou en bus, favorisez plutôt le milieu du véhicule où l'on ressent moins les mouvements.
- Fixez un point à l'horizon.
- Évitez les atmosphères confinées en ouvrant les fenêtres, par exemple.
- Évitez de lire ou de vous concentrer sur des objets (comme par exemple les téléphones mobiles, consoles de jeux...).
- Allongez-vous afin de réduire au maximum les mouvements de tête trop brusques qui sont à l'origine du malaise.
- Ne voyagez jamais l'estomac vide.
- Évitez la consommation d'alcool et d'aliments gras avant de prendre la route.

## Les nausées digestives

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

## Le gingembre, sous quelle forme?

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



# Un été sans tache



Tendance léopard, non, merci ! Afin d'estomper les taches cutanées, ou mieux encore, **de prévenir leur apparition, on éclaircit... le sujet !**

Nous adorons tous les bienfaits du soleil mais sans pour autant zapper son côté sombre : ses rayons UVA et UVB entraînent respectivement un vieillissement accéléré et des brûlures. Parmi les marques dermatologiques surgissant suite à un excès d'expositions, citons notamment les rides, le relâchement cutané et les taches. Faut-il pour autant s'enfermer dans un bunker tout l'été ? Non : juste bronzer moins... et mieux !

## Couvrez-vous !

Les taches sont susceptibles d'apparaître sur tout le corps et particulièrement sur le visage, le décolleté et/ou les mains. Personne n'est épargné, ni les peaux claires, ni les plus mates. Bonne nouvelle : elles ne sont pas dangereuses... En revanche, elles aiment les

récidives. Elles surgissent lorsque les mélanocytes, ces cellules pigmentées, sont activées par les UV et/ou d'autres facteurs plus compliqués à cerner : les hormones d'une pilule ancienne génération ou de la grossesse, certains médicaments ou cosmétiques... Pour prévenir l'hyperpigmentation, il n'y a pas de multiples solutions : la plus efficace reste une protection avec des vêtements et cosmétiques à haut indice de protection (50 ou 50+).

Si ces derniers présentent des formules enrichies en actifs anti-âge et/ou anti-taches, c'est encore mieux.

## Attention, faux amis

Un pschitt de parfum avant une balade au soleil ? Mauvaise idée, car s'il contient de l'essence de bergamote, votre épiderme pour-



rait se couvrir de taches brunes. Inutile de dilapider le pécule de vacances en parfums sans alcool, tout aussi générateurs de marques. Très utilisées (sans toujours en cerner les précautions d'emploi), les huiles essentielles sont également susceptibles d'entraîner ces symptômes indésirables. Surtout lorsqu'elles sont appliquées pures sur la peau, avant ou pendant une exposition solaire. Ces réactions inesthétiques peuvent également être provoquées par des substances semblant aussi anodines que l'arnica, le millepertuis, les dahlias, les artichauts, les mauvaises herbes...

## Le coupable est dans l'armoire à pharmacie

Dans le cocktail explosif « soleil-médicament », ce ne sont pas seulement les produits appliqués sur la peau (notamment les pommades anti-inflammatoires) qui sont à surveiller. Certains antibiotiques, médicaments pour le cœur, anti-acnéiques et anti-inflammatoires à prendre oralement peuvent aussi entraîner des photosensibilisations. Même topo pour la pilule contraceptive (surtout les plus anciennes générations), qui risque d'entraîner des taches brunes parsemant l'épiderme. De quoi conseiller à ceux qui réagissent dès qu'ils s'exposent de consulter un dermatologue pour trouver le coupable. Prenez soin d'évoquer la liste complète des thérapies prises, des cosmétiques utilisés, des végétaux manipulés quelques heures auparavant. Certes long mais élémentaire, mon cher Sherlock...

## Opération camouflage

Trop tard, les taches vous pourrissent le quotidien? Il est temps de les cacher! Après une bonne hydratation du visage et du décolleté, utilisez un fond de teint couvrant (il en existe même pour les hommes!) à appliquer du centre du visage vers l'extérieur. Terminez éventuellement par une poudre. Les imperfections sont encore visibles? Dégainez un stick camouflant. Non pas un anti-cernes mais un produit spécifiquement prévu pour dissimuler les taches et contenant une forte concentration de pigments. Appliquez-en une mini-quantité sur la zone colorée et estompez avec le doigt, jusqu'au moment où la démarcation devient invisible.

## Gommes (presque) magiques

Au rayon cosmétique, les produits dépigmentants atténuent (sans jamais les faire disparaître totalement) les marques légères, à condition d'être patient: au moins six

mois sont nécessaires avant une éventuelle amélioration. Ils contiennent un cocktail d'acides de fruits, de vitamines (la C présente des vertus éclaircissantes) et d'extraits végétaux qui « endorment » la production de mélanine. Plus musclés et plus efficaces: les soins chez le médecin esthétique ou le dermatologue.

Ces pros disposent de diverses techniques qui provoquent une abrasion de la couche superficielle de la peau: peeling, laser, neige carbonique ou azote liquide. L'une ou l'autre méthode sera choisie en fonction de la localisation des taches, de leur étendue et de l'expérience ainsi que du matériel du praticien. Ces thérapies sont toutes valables, mais elles entraînent, durant quelques semaines, des croûtes et une hypersensibilisation du visage, comparable à un coup de soleil. Mieux vaut donc les prévoir bien avant ou après la belle saison. Et se promettre que les bronzettes excessives, c'est fini!



## Pas de radinerie avec les solaires!

Ces cosmétiques appliqués en quantité suffisante et régulièrement préviennent tous les effets nocifs des ultraviolets. Dont les taches.

- Avec une crème ou un gel solaire, prenez l'équivalent d'une balle de golf pour le corps adulte. Oui, même si cela semble énorme!
- Avec un spray, comptez 7 à 12 pressions pour recouvrir tout le corps.



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

Les mycoses des ongles (ou « onychomycoses ») sont des infections fréquentes dues à des champignons microscopiques qui se nourrissent de kératine.

Elles touchent plus souvent les ongles des pieds, mais peuvent aussi atteindre ceux des mains. Très contagieuses et inesthétiques, elles doivent être traitées au plus vite pour éviter une dégradation complète de l'ongle et une contamination de l'environnement.

## L'origine des mycoses

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

- Dans la plupart des cas, il s'agit de dermatophytes, qui s'installent volontiers dans les ongles des pieds, en commençant par le gros orteil : une tache d'un blanc jaunâtre apparaît, l'ongle s'épaissit, et peut même finir par tomber, sans pour autant qu'un nouvel ongle sain repousse. Très contagieux, ce type de mycoses s'attrape généralement en marchant pieds nus sur un sol souillé.
- Plus rarement, des *Candidas albicans* (champignons de type levures) peuvent contaminer les ongles des mains. Ce sont surtout les personnes en contact fréquent avec l'eau (professionnels de la restauration, du jardin, du nettoyage...) qui en sont victimes. Les facteurs favorisants sont la chaleur, l'humidité, l'enfermement, une transpiration excessive, un contact répété

avec l'eau. Mais aussi un ongle abîmé par des microtraumatismes mécaniques répétés, ou un psoriasis de l'ongle.

## Les mesures de prévention

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

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

## Comment les traiter ?

Les onychomycoses ne disparaissent pas spontanément. En l'absence de soins, on observe généralement une progression de l'infection vers la matrice de l'ongle et une extension aux autres doigts ou orteils. Il est donc important d'entamer un traitement dès les premiers signes avec un antifongique suffisamment dosé : consultez votre pharmacien ou votre médecin.

Le traitement est bien souvent de longue durée : pour une mycose touchant un ongle d'un orteil, cela peut prendre de 6 à 12 mois. Sa bonne observance dans la régularité et jusqu'à son terme est essentielle pour obtenir une complète guérison.



# Prenez vos journées avec calme et sérénité\*

## NOUVEAU ! VALDISPRO® Cannabis Sativa

**1<sup>er</sup> complément avec capsules liquides de Cannabis Sativa :**

- Libération rapide
- Actifs naturels de haute qualité
- Sans effet euphorisant, sans THC

**+ Demandez conseil à votre pharmacien**

\* grâce à la Valériane  
Produit notifié avec dérogation, sans THC - LOT n° 09131  
Complément alimentaire à base de plantes. Un complément alimentaire ne remplace pas une alimentation saine et variée ainsi qu'un mode de vie sain.



Envies pressantes d'uriner, picotements, urines troubles, impression que cela brûle quand on urine... **C'est probablement une infection urinaire ! Plus de la moitié des femmes connaîtront au moins une fois dans leur vie cette inflammation de la vessie\***.



# Zoom sur **les infections urinaires**

Une infection urinaire est une inflammation de la paroi de la vessie provoquée la plupart du temps par la prolifération de bactéries naturellement présentes dans l'intestin, principalement E. coli.

## Vrai ou faux

**Se retenir d'uriner favorise les infections urinaires.**

**VRAI** Non seulement il faut boire suffisamment pour faire fonctionner la « chasse » urinaire, mais il faut aussi uriner dès que l'envie s'en fait ressentir. Ne vous retenez pas, les bactéries pourraient profiter de cet environnement favorable pour proliférer.

**Les femmes sont plus touchées que les hommes.**

**VRAI** Les femmes sont beaucoup plus touchées que les hommes, en raison de la proximité entre l'anus et le méat urinaire et d'une plus courte longueur de l'urètre, ce qui facilite la contamination de la vessie par les bactéries.

**Mal s'essuyer aux toilettes peut causer une infection urinaire.**

**VRAI** Si vous vous essuyez d'arrière en avant, vous risquez de mettre en contact les bactéries intestinales avec l'entrée de votre urètre.

**Peut-on attraper une infection urinaire pendant les rapports sexuels ?**

**VRAI & FAUX** Les infections urinaires ne sont pas contagieuses. Par contre, les rapports sexuels sont un facteur les favorisant. Ils permettent aux bactéries originaires de l'intestin de rentrer en contact avec l'urètre. C'est pour cette raison qu'il est vivement recommandé d'uriner après chaque rapport afin d'évacuer les bactéries indésirables.

**Toutes les femmes sont égales face aux infections urinaires.**

**FAUX** Certaines femmes font régulièrement des infections urinaires alors que d'autres n'en souffriront jamais. Outre l'hygiène et le mode de vie, d'autres facteurs peuvent favoriser les infections à répétition : les changements hormonaux, une vie sexuelle active, le manque d'hydratation, l'anatomie propre à chaque femme, la constipation, etc.

## La busserole, un allié en cas d'infection urinaire

La busserole est un remède traditionnel utilisé en cas d'infection urinaire. En phytothérapie, on utilise les feuilles de busserole. Celles-ci sont réputées pour leur action bienfaisante en cas d'infection urinaire. Elles sont récoltées à la fin de l'été et sont ensuite séchées afin de pouvoir en extraire leur principal composant : l'arbutine.

\*Guidelines Cystite aiguë chez la femme/Commission belge de coordination de la politique antibiotique (BAPCOG).



## Pourquoi dépister la dénutrition ?

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

une personne dénutrie est moins résistante et plus vulnérable aux infections. Tout cela entraîne une augmentation du risque de complications, des effets secondaires liés aux médicaments utilisés et finalement un taux accru de mortalité.

### Des besoins accrus !

Avec l'âge, mais aussi après une intervention et pendant certains traitements médicaux, le corps a un besoin accru de certains nutriments essentiels. Les recommandations internationales sont claires : il faut augmenter l'apport nutritionnel total du patient sans réduire la prise alimentaire spontanée. Dans la pratique, une nutrition médicale riche en énergie et en protéines est la meilleure solution.

### Un vrai danger !

Les nausées, les changements de goût, les problèmes de déglutition, la douleur, l'isolement... peuvent entraîner un manque d'appétit et une dénutrition faisant perdre au patient de la masse musculaire et de la stabilité osseuse. De plus,

Plus que jamais **TOUT LE MONDE**  
a besoin tous les jours de

## Magnésium et Vitamine D

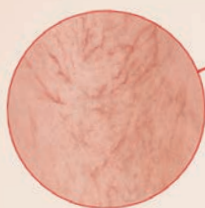


**MAGNEB  
PLUSD**



**DISPONIBLE DANS VOTRE PHARMACIE**

# Une vie active avec *des jambes légères !*



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

## Que sont les varices ?

Grâce à leurs valvules internes, les veines de nos jambes renvoient le sang au cœur. Lorsque ces valvules fonctionnent mal, elles ne sont plus étanches. Le sang s'accumule, la pression augmente et les veines se dilatent formant « les varices ». Les facteurs de risque sont le surpoids, une profession sédentaire, le manque d'exercices physiques, l'hérédité et les grossesses favorisent l'altération du fonctionnement des valvules.

## Prévention

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

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

Les bas de soutien aident le sang à remonter vers le cœur. Les massages favorisent quant à eux la circulation sanguine. Terminez la douche par un jet d'eau froide sur les jambes. Évitez les sources de chaleur comme le chauffage par le sol, les bains de soleil, les saunas et les épilations avec de la cire trop chaude.



## Quelle différence ?

Bas de soutien, bas de voyage et bas de contention médicaux, quelle est la différence ?

**LES BAS DE SOUTIEN**, plus légers et élégants, vous soulagent lorsque vos jambes sont fatiguées ou lorsque vous restez longtemps debout. Ils sont soit transparents soit opaques et sont déclinés en différents modèles : bas jarrets, bas cuisses autoportants ou collants.

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

**LES BAS DE CONTENTION MÉDICAUX** sont recommandés en cas d'insuffisance veineuse chronique modérée à sévère, de jambes gonflées, de phlébite, de thrombose veineuse profonde et après un stripping. Enfilez vos bas de contention le matin avant de vous lever et portez-les sans interruption jusqu'au soir.





Folavit 0,4 Start® est une forme active, immédiatement disponible de l'acide folique, indiquée dans le désir de grossesse. Folavit 0,4 Essential® est un complément alimentaire composé des trois éléments les plus essentiels recommandés pendant toute la durée de la grossesse et pendant la période d'allaitement. Il convient aux végétariens et végétaliens.

Aussi disponible en Folavit 0,4mg Essential 90 comp. + 90 caps au prix de 34,60 € au lieu de 49,40 €.

€  
**10,20**  
au lieu de  
14,60 €

FOLAVIT 0.4 MG  
START 90 comp.



FOLAVIT 0,4MG ESSENTIAL  
30 comp. + 30 caps

€  
**13,20**  
au lieu de  
18,84 €

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

PROMO JUIN



Veinofytol® est un médicament à base d'extrait sec de Marron d'Inde indiqué pour les jambes gonflées et douloureuses, les varices et les hémorroïdes ainsi que les tensions et les crampes dans les mollets. Il agit contre la douleur et réduit les œdèmes.



VEINOFYTOLO  
42 comp.

€  
**9,75**  
au lieu de  
13,90 €

€  
**18,85**  
au lieu de  
26,90 €

VEINOFYTOLO 98 COMP.



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

PROMO JUIN

# CONCOURS

DU 1<sup>er</sup> JUIN AU  
30 JUIN 2021

CÉLÉBRONS  
L'ÉTÉ !



TENTEZ DE REMPORTER DE MAGNIFIQUES CADEAUX\*  
CHEZ LES PHARMACIENS DYNAPHAR !

POUR PARTICIPER, **RENDEZ-VOUS SUR FACEBOOK!**  
**LIKEZ ET PARTAGEZ NOTRE PAGE**  
ET RÉPONDEZ À CES QUESTIONS **AVANT LE 1<sup>er</sup> JUILLET 2021.**

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



**QUESTION 1 :**

VRAI OU FAUX : ON PARLE D'HYPERTENSION QUAND LA VALEUR DE LA  
PRESSION ARTERIELLE DEPASSE 130/80.

**QUESTION 2 :**

VRAI OU FAUX : LA VITAMINE D ESTOMPE L'INFLAMMATION  
CHRONIQUE.

**QUESTION 3 :**

VRAI OU FAUX : LES ACOUPHÈNES NE SONT PAS UNE MALADIE EN SOI.

**QUESTION SUBSIDIAIRE :**

COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 45 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 !

JUIN 2021


# Mycose de l'ongle ? La solution Myconail



**VERNIS À ONGLE  
MÉDICAMENTEUX**

*Actif sur un  
large spectre*

*Facile  
d'utilisation*

 Traitement des onychomycoses légères à modérées, provoquées par des dermatophytes, des levures et des moisissures, sans atteinte de la matrice unguéale/lunule. Ceci est un médicament, pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Médicament réservé à l'adulte. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour un bon usage. Titulaire de l'AMM: Laboratoires Bailleul S.A. 10-12, Avenue Pasteur - 2310 Luxembourg - Luxembourg

BE2020MYC101

  
Bailleul  
LABORATOIRES

# MINCEUR

## PROGRAMME MINCEUR EN 3 ÉTAPES

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

**ACTIFS  
100%  
NATURELS**



**L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ**

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