

Emportez-moi



Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

5 pas pour gérer les
douleurs du genou

Le système immunitaire :
notre protection contre les intrus



BEAUTÉ

**Les ongles,
miroirs de
notre santé**

CONCOURS
Cadeaux à
remporter sur
notre page

facebook

**SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS**

**Mieux vivre
la ménopause**

**Rester chez soi
pour... bouger !**

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 !



DYNA-NEWS	4
LE MOT DU PHARMACIEN	5
DOSSIERS	
Du sport dans son salon	10-13
Des phytohormones pour mieux vivre la ménopause	22-23
DYNA-BEAUTÉ Les ongles, miroirs de notre santé	30-31
SOLUTION SANTÉ	
Chute de cheveux?	6
5 résolutions contre l'acné	7
Pour une peau de bébé	9
Silicium mobility!	13
5 pas pour gérer les douleurs du genou	15
Envie d'un bébé? Alors il faut de l'acide folique!	17
Des vitamines complémentaires	18
Le système immunitaire, notre protection contre les intrus	19
Découvrez notre gamme de produits Dynaphar!	20-21
La combinaison gagnante contre les troubles du sommeil	26
Votre cure minceur au naturel	28
L'arthrose: le vrai du faux!	29
Des plantes pour résister au froid hivernal	38
DYNA-JEUX	33
PROMOS DYNAPHAR	34-36
DYNA-CONCOURS	37



Home, sweet home

On l'a vu avec la pandémie, télétravailler quelques jours par semaine a bien des avantages. Fini le stress et la perte de temps dans les embouteillages. Pendant les pauses, on peut s'occuper de son chez-soi mais aussi de soi! Prenez un petit moment, chaque jour, pour vous sculpter un corps de rêve depuis votre salon. On vous donne toutes les astuces pour vous y mettre et réussir votre remise en forme (pages 10 à 13). Dans chaque numéro de ce magazine, on vous propose également un dossier sur les problématiques des 50 ans et plus, et s'il y a bien un sujet qui revient toujours sur le tapis à cet âge-là, c'est la ménopause. Vous vous méfiez d'un traitement hormonal classique? On vous présente les phytohormones, des plantes qui peuvent atténuer les symptômes désagréables de cette étape de la vie (pages 22 et 23). Enfin, saviez-vous que l'état de nos ongles reflète notre santé? Rendez-vous pages 30 et 31. Et profitez aussi de cette belle nature flamboyante que vous offre l'automne!



30-31



10-13



22-23



18



4

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



Naturel et pas cher

Après un effort physique intense, un bain chaud relaxe les muscles et prévient les courbatures. Cet effet est multiplié si on dilue 3 à 4 c. à s. de bicarbonate de soude dans l'eau.



10 000

CLIGNEMENTS PAR JOUR ET 60 % DES EXPRESSIONS FACIALES...

... sont concernées par les muscles du contour de l'œil. Une autre bonne raison de chouchouter cette zone fragile. Avec le masque, c'est la partie de notre visage qui attire d'office les regards.

La meilleure manière d'apprendre... c'est chacun la sienne !

Certains étudiants ont besoin d'écouter le cours pour l'intégrer, d'autres utilisent davantage leurs yeux, alors que les plus hyperactifs bougent constamment pour activer leurs neurones. Toutes ces situations se valent et peuvent parfois se cumuler. En prendre conscience favorise la mise en place des outils les plus efficaces.

- **MÉMOIRE VISUELLE**: on retient mieux ce que l'on voit -> optez pour des synthèses avec des couleurs, des schémas, des posters...
- **MÉMOIRE AUDITIVE**: on retient mieux ce qu'on entend -> mieux vaut raconter ses notes, les expliquer à voix haute, écouter des podcasts...
- **MÉMOIRE KINESTHÉSIQUE**: on retient mieux ce qu'on ressent -> l'apprentissage passe par le mouvement, la marche (en déclamant son cours), les gestes pour marquer des éléments à retenir.



Méfiez-vous des imitations

ALLERGIE >> INTOLÉRANCE AU LAIT

L'intolérance peut surgir à l'âge adulte. Elle est due à un déficit en lactase rendant la digestion du lactose compliquée. Elle se manifeste par des signes digestifs (nausées, crampes, diarrhée...). Contrairement à l'allergie alimentaire qui est présente dès la petite enfance et entraîne parfois également des troubles cutanés ou respiratoires.

ALLERGIE >> SURDOSAGE À UN MÉDICAMENT

L'aspirine, par exemple, est susceptible de provoquer, à des doses normales, des douleurs gastriques et des nausées. Et, en excès, des manifestations inconfortables comparables à une allergie (troubles cutanés, digestifs...).





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

A l'heure d'écrire ces lignes, il est bien difficile de prévoir quel sera le menu de la rentrée: serons-nous presque débarrassés du coronavirus sous toutes ses variantes ou, au contraire, assisterons-nous à une nouvelle flambée de contaminations, ou encore, serons-nous en présence d'une situation de statu quo ? Bien malin qui pourrait le dire !

Soyons positifs et imaginons simplement que grâce à une majorité de la population vaccinée, les soubresauts liés à tel ou tel variant n'auront que peu ou pas d'impact sur le bon déroulement des soins de santé et de notre vie sociale.

Cela veut-il dire que la vaccination et/ou l'immunité collective face au coronavirus fera de nous des superhéros méga-protégés à qui rien ne peut arriver ? La réponse est évidemment NON !

La kyrielle d'infections liées à l'automne nous attend au tournant, parce que même si les mesures de distanciation et de protection nous les ont largement éloignées de nos organismes pendant 18 mois, les bestioles en tout genre qui y sont liées n'ont pas disparu pour autant. Et il y aura même lieu d'être particulièrement vigilant, parce que, en ayant été tenue si longtemps éloignée des germes plus « classiques », notre immunité a eu aussi une forte tendance à les oublier. Il y a donc fort à parier que chacun de nous sera bien plus sensible aux infections diverses, surtout en ce qui concerne la grippe saisonnière chez les 50+.

Ce serait, en effet, une bien mauvaise croyance de penser que le vaccin anti-Covid-19 (ou une immunité à

son virus) nous protège de tout le reste. Au contraire, le fait d'avoir été vacciné a littéralement détourné l'attention de notre immunité vers le coronavirus, tout en baissant la garde vis-à-vis du reste des bactéries et virus.

Faut-il paniquer pour autant ? Non, mais par contre, il faudra rester attentif et continuer de pratiquer de nombreux gestes que la Covid-19 nous a appris à réaliser quotidiennement, à commencer par le lavage régulier des mains.

Il faudra, bien entendu, que les 50+ pensent à se faire vacciner contre la grippe saisonnière, et ce, même si un troisième vaccin contre la Covid-19 est d'actualité. On vous le répète, ce dernier vaccin ne vous protège pas du tout des autres virus.

Mais le geste le plus intelligent sera plus que probablement, dans ce contexte, de doper votre immunité. Et pour cela, votre pharmacien possède un véritable arsenal qui vous aidera à développer la meilleure protection possible grâce, entre autres, aux produits suivants: les vitamines C et D, le zinc, la Propolis, la gelée royale, les oméga 3 et une fameuse batterie de complexes immunostimulants.

Dans ce cadre, les laboratoires pharmaceutiques ont rivalisé d'ingéniosité pour vous proposer des solutions « tout en un » les plus efficaces possibles.

N'hésitez donc pas à venir nous demander des conseils pour appréhender de la meilleure façon l'automne qui est à nos portes. Portez-vous bien !

Chute de cheveux ?

Souvent source d'inquiétude, la chute des cheveux est plus fréquente chez l'homme, mais touche également la femme.

Elle peut prendre différentes formes et être causée par une multitude de facteurs, tels que le stress, le soleil, le tabac, le changement de saison, l'accouchement et certains médicaments.

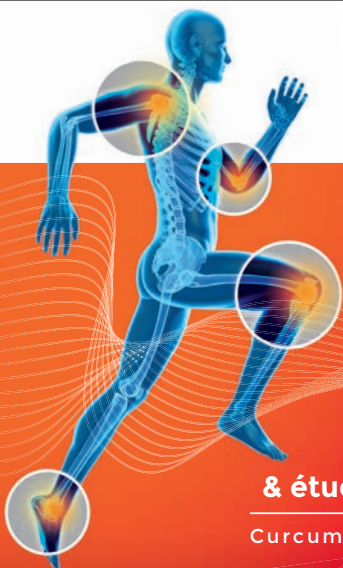
Pour apporter une réponse à cette problématique, il est recommandé d'utiliser un complément alimentaire, qui va redonner de l'éclat, de la force aux cheveux ainsi qu'aux ongles, idéalement constitué d'acides aminés comme la cystine, élément indispensable à la formation et à la structure du cheveu.

La durée du cycle pileux étant de 3 mois, il est recommandé, pour un maximum d'efficacité, de prendre le complément alimentaire à bonne dose durant 3 mois.



Pour une efficacité optimale, il est également conseillé d'associer le complément alimentaire avec un ou plusieurs soins locaux :

- Les shampoings anti-chute ont pour rôle de nettoyer en douceur, ils évitent le dessèchement des cheveux et diminuent les irritations du cuir chevelu.
- Les lotions anti-chute prolongent la durée de vie des cellules du bulbe capillaire, elles le protègent contre les agressions extérieures et favorisent la repousse des cheveux.



Flexofytol[®] FORTE

NEW

2 x plus FORT

Exigez le meilleur pour vos articulations¹ !

Formulation bioactive & étudiée scientifiquement²

Curcuma • Boswellia • Vitamine D

- ▶ Peut être utilisé sur une longue période sans effets contraire
- ▶ Produit belge



5 résolutions contre l'acné

L'acné est une pathologie inflammatoire de la peau dont l'évolution **peut être influencée par de nombreux facteurs comme l'alimentation, le stress, la contraception...**

Les chercheurs vous apportent des informations et des conseils pratiques pour une prise en charge globale de votre acné. Voici les 5 résolutions à mettre en place :

1. Mieux comprendre

L'acné est une maladie fréquente qui se traite très bien, il est important de comprendre ses causes et ses mécanismes et d'adapter les soins selon chaque type d'acné.

2. Mieux manger

Une alimentation saine et équilibrée est un allié de choix pour préserver une peau en bonne santé, mais vous ne devez jamais être dans la restriction, tout est une question de quantité. Il faut aussi privilégier les bons aliments qui n'aggraveront pas l'inflammation.

3. Bouger plus

Augmentez votre temps d'activité physique par jour simplement en vous garant plus loin sur le parking du supermarché ou en descendant à la station de métro d'avant.

4. Se réapproprié sa peau

Prendre le temps de prendre soin de soi : (ré)apprendre à nettoyer, hydrater et maquiller sa peau acnéique.

5. Mieux gérer son stress

Pour combattre le stress, rien de mieux que d'en comprendre l'origine. Grâce à des exercices simples, l'art-thérapie permet de prendre conscience du problème, et c'est déjà le premier pas sur le chemin de sa résolution.



BimunixX



BimunixX

60
capsules végétales

β -1,3/1,6 glucan
Bacillus subtilis
vitamine D

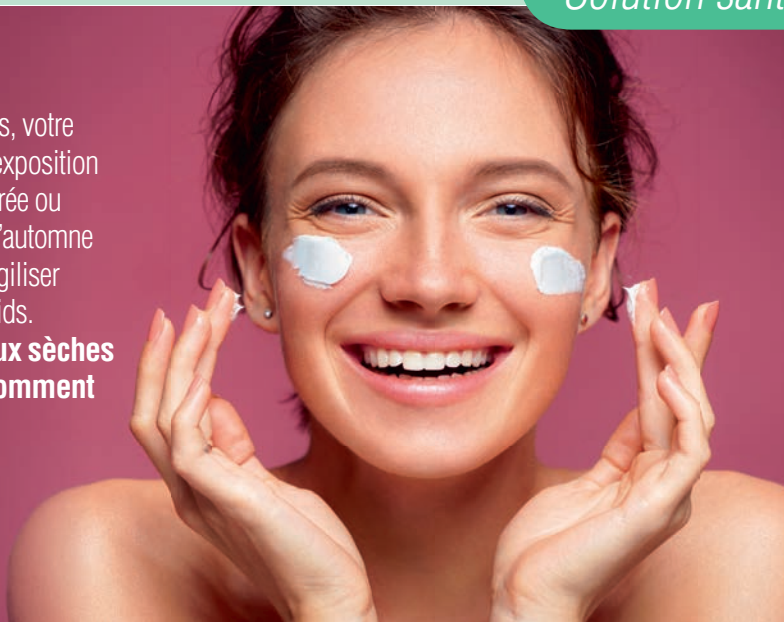
Pour soutenir vos défenses naturelles. BimunixX
contient le fameux Imunoglukan[®]*,
des bactéries très saines et des vitamines.

plus d'info: www.ixx.be

(*) 97% de β -1,3/1,6-glucane ultra pur, isolé de Pleurotus ostreatus.

De retour de vacances, votre peau tiraille suite à l'exposition au soleil, à l'eau chlorée ou salée. Les frimas de l'automne vont également la fragiliser avec les premiers froids.

Zoom sur les peaux sèches et fragilisées et comment les chouchouter !



Pour une peau de bébé

Une peau sèche, déshydratée ou sensible ?

La peau sèche est une prédisposition génétique qui désigne un type de peau (au même titre que la peau mixte ou la peau grasse) : c'est une peau fine que l'on reconnaît par des pores serrés, des rougeurs, des tiraillements, des crevasses et darts ou encore une desquamation (peau qui pèle).

Là où la peau sèche manque de lipides, la peau déshydratée, elle, manque d'eau. Une peau déshydratée est un état passager qui peut concerner tous les types de peau : ainsi, vous pouvez très bien avoir une peau sèche ET déshydratée ! Ce manque d'eau se traduit par des inconforts localisés et ponctuels (tiraillements, squames), surtout après la toilette. Beaucoup de peaux sèches et/ou déshydratées sont des peaux sensibles, car elles sont plus exposées aux irritations en raison de leur barrière cutanée altérée.

Pourquoi ma peau est fragilisée ?

La peau a besoin d'une fine couche protectrice de graisse à sa surface, car le gras ralentit l'évaporation de l'eau. Cette barrière protectrice peut cependant être altérée par de nombreux facteurs : les agres-

sions extérieures comme le froid, le vent, le soleil ou encore la pollution ; l'air chaud, froid ou sec (chauffage, climatiseurs) ; l'usage fréquent de savons et cosmétiques agressifs et décapants ; l'utilisation de soins contenant des allergènes (parfums, colorants, conservateurs, huiles essentielles...); l'utilisation d'eau trop chaude pendant la douche ou le bain ; des traitements médicamenteux asséchants (antibiotiques, anti-acnéiques, diurétiques) ; l'utilisation d'une lessive contenant des colorants et des parfums (présence sur vos vêtements).

Le Calendula, votre meilleur allié

Le Calendula officinalis L., ou Souci des jardins, est un trésor de douceur pour les peaux sèches, irritées et fragilisées. Surnommée « la fiancée du soleil », la plante de Calendula hydrate et nourrit intensément, apaise et répare l'épiderme, et protège des agressions extérieures. Le Calendula a des propriétés apaisantes et cicatrisantes, mais aussi une action antioxydante intéressante pour protéger des radicaux libres causés par les UV.



Du sport dans son salon

Entre le retour des frimas et les horaires surchargés, difficile de trouver la motivation pour rejoindre la salle de fitness ou la piste de running. **Zéro excuse !**

Sortez de votre sofa... et sculptez-vous un corps de rêve à la maison.





Les meilleures raisons **de rester chez soi... pour bouger !**

- A la maison, vous pratiquez quand vous le désirez, comme vous voulez. Y compris le soir quand les enfants dorment ou le matin, avant le premier café. Mieux vaut néanmoins planifier son activité à un moment bien précis et non pas "dès que j'ai 20 minutes". Que vous ne trouverez évidemment jamais (ou très rarement!).
- Afin de vous inspirer, il existe une multitude d'accessoires, des plus discrets aux plus encombrants (élastique, corde à sauter, haltères, tapis de gym...). Et de tutoriels, de vidéos, d'applis...
- Chez vous, vous choisissez votre playlist préférée, sans devoir subir celle d'une salle ou d'un cours collectif. Vous pouvez même chanter à tue-tête... si vous n'êtes pas à bout de souffle!
- Libre à vous de cibler exactement les zones les plus sensibles: les abdos, les fessiers, les bras... Et de progresser à votre rythme, même si au début, vous arrivez à peine à réaliser 3-4 squats sans vous arrêter. Inversement, si vous fuyez les séances trop pépères, à vous d'augmenter la cadence!
- Sans le regard d'autrui, c'est aussi une manière douce de se réconcilier avec la pratique, à son rythme. Quels que soient vos défauts et complexes, réels ou imaginaires.
- Zéro risque d'embouteillages, ni de souci de parking pour retrouver votre tapis de gym... Et donc aucune perte de temps...

Les complications

susceptibles de surgir

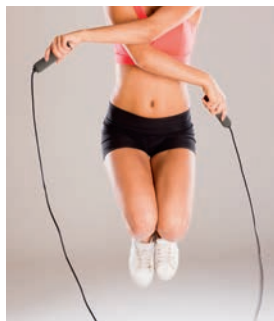
- Prévoyez un minimum de place et gardez cet espace libre entre deux séances. Si vous devez sans cesse bouger les meubles et replier le tapis, ces déménagements vont très vite freiner votre belle motivation.
- Les tutoriels les plus perfectionnés restent parfois obscurs, tant qu'on n'a pas vu le mouvement en "vrai".

Et personne ne vous corrige... Enfin, si vous suivez ces séances affalé sur votre chaise, personne ne viendra vous tirer avec des arguments bien choisis.

- Difficile de rester enthousiaste à long terme sans une solide dose d'autodiscipline. Sauf si vous invitez une amie ou votre conjoint à vous rejoindre, avec éventuellement l'investissement d'un coach à domicile.

Souvenirs d'enfance

Aujourd'hui, le rope skipping (terme moins ringard que "corde à sauter") est devenu un sport très trendy. Mais un vrai sport malgré tout, idéal pour doper le souffle et améliorer le jeu de jambes. Vedette du film "Million Dollar Baby", où l'on voyait la sculptrice Hilary Swank s'entraî-



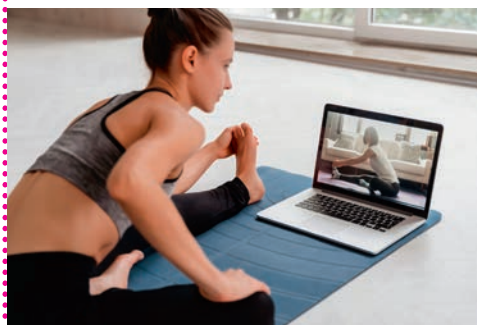
2 erreurs qu'on ne répétera pas

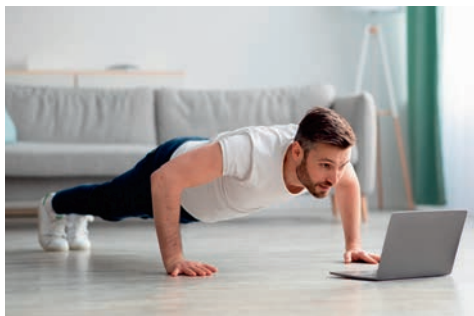
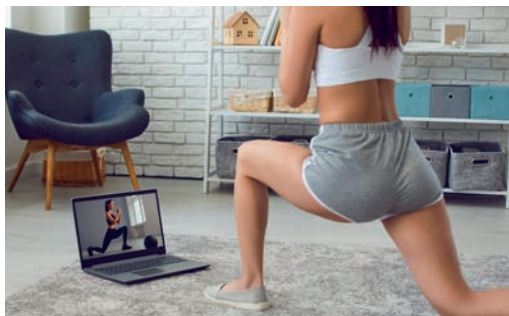
1. OUBLIER L'ÉCHAUFFEMENT

Cette étape cruciale n'est pas réservée aux athlètes de haut niveau. Elle favorise l'élévation de la température du corps et l'augmentation progressive du travail cardiaque. Et surtout, elle limite le danger des blessures. Commencez en douceur: vous devez être capable de parler (ou de chanter!) en trotinant sur place par exemple, durant 5 à 10 minutes.

2. ZAPPER LES ÉTIREMENTS

Une fois la séance terminée, le stretching estompe les tensions musculaires, décontracte le corps, prévient les courbatures et même, à la longue, la survenue de blessures.





Nos accessoires préférés

- Il existe des modèles de petits haltères souples pourvus d'une bande velcro, afin de les accrocher autour des poignets ou des chevilles. Chaque mouvement réalisé avec cette partie du corps intensifie alors le travail musculaire. Parfait quand le travail devient trop facile ou pour transformer votre ménage en une séance de gym.
- Pour muscler les abdominaux sans sueur, asseyez-vous sur un "Swiss ball" ou "fitball", un gros ballon en plastique souple qui affine continuellement la ceinture abdominale, les dorsaux et les jambes.
- Un petit ballon souple augmente également l'intensité du travail musculaire (bras ou jambes) tout en raffermissant la ceinture abdominale. Coincez-le entre les chevilles et levez les jambes en les contractant, même en télétravaillant. Il renforce également les membres supérieurs : prenez-la en main et tendez les bras face à vous. Pressez régulièrement les paumes comme pour l'écraser puis relâchez. Facile et rapide !



ner; cet accessoire est devenu le must des salles de fitness. Et les boxeurs, tennismen, basketteurs, ect., l'utilisent comme entraînement de base. Leur rythme de croisière : une centaine de sautilllements. Juste comme échauffement ! On ne vous en demande pas autant pour commencer... Si le rope skipping est séduisant, c'est aussi grâce à sa réputation non usurpée de mangeur de calories. Environ 15 minutes de corde à sauter équivalent à 30 minutes de footing ou de squash, à 45 minutes de natation (non-stop) ou à 3 sets de tennis. Sans la pluie, ni les gaz d'échappement... mais avec le risque de se fâcher, à vie, avec ses voisins du dessous.

Comme **les stars**

Le sport, c'est comme le régime : le plus compliqué, ce n'est pas s'y mettre. Mais de tenir sans perdre haleine dès la première courbature. Et surtout sans risque de se blesser. L'une des solutions, c'est le coach privé ou personal trainer. De pros qui s'adaptent à votre situation comme à vos objectifs. Certains se déplacent même à domicile en fonction de vos horaires. Ils vous apprennent et expliquent les gestes corrects pour arriver rapidement à des résultats. Puis font évoluer leurs entraînements selon vos progrès. Et surtout, ils varient constamment les exercices afin d'éviter la lassitude. Le coaching en solo n'est, certes, pas bon marché... mais bien moins cher qu'un abonnement dans une salle de sport lorsqu'on laisse sa carte de membre au fond d'un tiroir !

Même pas besoin **de matériel !**

- Boudez définitivement les ascenseurs pour des montées-descentes d'escaliers à une allure dynamique. Et même les bras chargés de sacs pour intensifier la musculation des bras, du dos et des cuisses. Tenez-vous droit et posez le pied entier sur chaque marche.

- Un exercice efficace pour un ventre plat, des cuisses d'acier et un buste tonique que l'on peut même pratiquer dans 5 m²: la planche! Ap-puyez-vous sur vos coudes ou vos mains, ventre vers le sol et hissez-vous sur vos orteils en contractant tout le corps, des cheveux aux talons. Conservez la position entre 30 secondes et 2 minutes, et répétez 3-4 fois.

L'appli sportive

Toute l'année, la chaîne de magasins Decathlon propose gratuitement des programmes de fitness, à suivre seul ou en famille... On aime les explications claires et la variété des activités proposées. Pour les retrouver, filez sur les réseaux sociaux de la marque ou sur www.decathlon.be (onglet "Nos programmes sport & bien-être").

Allô, Docteur ?

Ceux qui demeurent des champions du duo canapé-zappette aiment rappeler que le sport entraîne aussi des risques de lésions articulaires et/ou musculaires... Or, ces traumatismes s'évitent aisément par un équipement adapté (notamment des chaussures), des échauffements et des étirements systématiques. N'hésitez pas à vous faire conseiller par des pros, kinés, médecins du sport ou des coaches. Et si vous n'avez plus enfilé votre training depuis plusieurs années, si vous êtes en surpoids et/ou si vous avez des antécédents médicaux, commencez par demander le feu vert de votre médecin.



Le silicium est un minéral inconnu pour beaucoup, mais il joue un rôle essentiel: il assure la souplesse de nos mouvements.

Pourquoi en avons-nous besoin ?

L'appareil locomoteur appartient au tissu conjonctif, qui est crucial pour maintenir la peau jeune, les os et la circulation sanguine sains, les cheveux vitaux, les ongles forts, mais aussi les muscles et les articulations souples. Sans un tissu conjonctif sain, vous pourriez souffrir d'une mobilité réduite, d'articulations douloureuses et rigides et de muscles raides. Le silicium est absolument nécessaire pour construire et

Solution santé

Silicium mobility !

Le silicium, le chaînon manquant pour des muscles et des articulations souples !

maintenir un tissu conjonctif sain et un mouvement souple. Le silicium est insuffisamment présent dans l'alimentation naturelle. En vieillissant, la quantité de silicium diminue. Cela réduit le renouvellement du cartilage et provoque l'usure graduelle des articulations.

Quel impact a-t-il sur ma santé ?

La réduction ou l'insuffisance de silicium provoque toutes sortes d'affections.

Le silicium joue un rôle important, surtout en matière de mobilité et de mouvement. À partir de 35 ans, les articulations commencent à se détériorer. La qualité du cartilage se détériore et les articulations sont douloureuses et/ou deviennent raides. Vous pouvez ressentir une douleur accrue, surtout en pratiquant du sport. Le soutien actif de votre corps par des compléments alimentaires contenant du silicium actif n'est pas un luxe superflu.

MINCEUR

PROGRAMME MINCEUR EN 3 ÉTAPES

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

**ACTIFS
100%
NATURELS**



5 pas pour gérer *les douleurs du genou*

Voici quelques conseils pour soulager les douleurs du genou et garder un mode de vie actif **sans aggraver la blessure.**



La douleur et/ou l'inconfort dans les genoux peuvent mettre votre vie en suspens, en particulier si vous avez un mode de vie actif. Beaucoup d'entre nous ont des douleurs aux genoux tôt ou tard à cause de la course, d'un surmenage sportif ou d'une fatigue générale.

Contrairement aux blessures des épaules, des poignets ou des bras, avec lesquelles vous pouvez éviter les zones douloureuses, il peut être difficile de ne pas mettre du poids sur le genou au cours d'une semaine classique.

La méthode PRICE offre 5 étapes à suivre pour soulager les douleurs aux genoux et réduire les effets des blessures immédiates, ce qui accélère le processus de récupération :

1. Protéger

Lorsque vous vous blessez le genou, la première action consiste à le soutenir. Le support que vous choisissez est très important, selon le niveau de maintien requis. Dynapar propose une gamme de bandages et d'attelles offrant différents niveaux de support.

2. Repos

Relevez vos pieds dès que vous le pouvez, surtout lors des 24 premières heures. Évitez toutes les activités fatigantes et attendez que la douleur s'apaise, puis que le processus de rétablissement commence. Le fait de

surélever le genou réduit le gonflement et vous permet de récupérer plus rapidement.

3. Soins à base de glace

Selon le type de blessure et la présence d'une inflammation ou non, le traitement par le froid peut réduire le gonflement. Le traitement par le froid est principalement efficace lorsque vous pouvez vous reposer, car il peut réduire l'inflammation, engourdir la zone et diminuer le flux sanguin.

4. Compression

Selon le NSMI (National Sports Medicine Institute), la compression réduit l'inflammation et le gonflement. Le fait de comprimer la zone autour du genou - mais pas de manière trop intense - peut également encourager le flux sanguin si vous avez été inactif.

5. Élévation

Le fait d'élever le genou blessé au-dessus du niveau du cœur peut réduire le gonflement. C'est un moyen simple mais efficace de rétablir votre genou.

Veillez à consulter un médecin ou un kinésithérapeute pour apprendre des exercices spécifiques permettant de redonner de la force au genou. Consultez toujours un professionnel de la santé si vous avez un doute.

NOUVEAU

PEAUX ET LÈVRES FRAGILISÉES

Dermoplasmine

La science des fleurs apaisantes



Disponible
en pharmacie

À base de Calendula issu de l'agriculture biologique.

Formulée avec un minimum d'ingrédients, juste l'essentiel pour les peaux sèches et agressées.



Votre santé mérite le plus grand respect

Envie
d'un bébé ?



Alors il faut de l'acide folique !

Nous ne sommes pas satisfaits avec une note de 5 sur 10, n'est-ce pas ? Selon des recherches récentes, on atteint le même chiffre en apport d'acide folique chez les femmes souhaitant une grossesse. **On ne peut pas s'en contenter !**

Les bienfaits de l'acide folique sont nombreux, surtout pour une future maman. Il 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. Il 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.

Puis-je simplement obtenir cet acide folique via mon alimentation ?

L'acide folique se trouve principalement dans les légumes frais (surtout verts), mais aussi les légumes secs et certains fruits (fraises, agrumes, kiwis et melon). Avec une

alimentation normale et variée, vous absorbez suffisamment d'acide folique. Mais dès que vous êtes enceinte, votre corps en a besoin de bien plus.

Pourquoi devrais-je commencer avant la grossesse ?

Vous devez commencer à prendre l'acide folique avant d'être enceinte afin que votre corps puisse constituer des réserves suffisantes à temps, en raison de la fermeture rapide du tube neural du bébé. Par conséquent, prenez quotidiennement un supplément d'acide folique 0,4 mg au moins 4 semaines avant d'arrêter votre contraception et continuez jusqu'à la douzième semaine de votre grossesse.

Si vous avez des questions sur l'acide folique, adressez-vous à votre médecin ou à votre pharmacien. Informez-les également si vous souhaitez tomber enceinte. Ils ajusteront votre médication en fonction de votre désir de grossesse.



Des vitamines complémentaires

Pourquoi avons-nous tous besoin de magnésium et de vitamine D chaque jour ?

Magnésium : l'essentiel

Le magnésium est un minéral essentiel dans le corps humain, mais aussi l'un des minéraux les plus sous-estimés dont votre corps a besoin. Il est important pour un bon fonctionnement musculaire, mais aussi nécessaire pour plus de 600 réactions corporelles essentielles. On estime que 75 à 80 % de la population belge souffrent d'une carence en magnésium.

Nous ne pouvons ingérer du magnésium que par la nourriture et la nourriture moyenne contemporaine contient des niveaux trop faibles de magnésium.

Une carence chronique peut entraîner des problèmes de santé qui freinent votre qualité de vie. Il est donc important d'apporter consciemment la bonne dose de magnésium chaque jour :

Attention supplémentaire pour une carence en magnésium. Bien que tout le monde ait besoin de magnésium, certaines personnes sont davantage exposées à une carence en magnésium, comme les personnes âgées de plus de 50 ans ou les sportifs intensifs. Une alimentation malsaine, un mode de vie stressant et la prise de certains médicaments, comme les antiacides, contraceptifs hormonaux et médicaments diurétiques, augmentent également le risque de carence en magnésium.

Vitamine D : l'allié

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.

Magnésium et diabète

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



Symptômes de carence en magnésium

- inquiétude et anxiété
- stress excessif
- dépression
- manque de sommeil
- fatigue
- rythme cardiaque irrégulier et hypertension artérielle
- muscles sensibles et crampes musculaires
- mauvais contrôle du niveau de sucre

Nombreux avantages de l'apport quotidien de magnésium

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

trop faibles. Cela entraîne une dérégulation du métabolisme du sucre et des niveaux de sucre plus élevés. L'apport quotidien de magnésium peut améliorer le contrôle du sucre et soutenir le confort quotidien du patient diabétique.

Dès que l'organisme entre en contact avec des substances étrangères, **le système immunitaire se met en action pour nous protéger.**

Le système immunitaire

Notre protection contre les intrus

Une partie du système immunitaire nous est transmise à la naissance. Il inclut nos premières lignes de défense: nos défenses naturelles (la peau, les muqueuses) mais aussi certaines cellules de défense préprogrammées à combattre les intrus dans le corps.

Certaines cellules de défense se mettent au travail après une rencontre avec les intrus capturés et produisent des anticorps spécifiques. L'immunité se construit une mémoire, ce qui permet de réagir plus rapidement au prochain contact avec l'intrus en question (l'immunité acquise).

Renforcer le système immunitaire

Le système immunitaire est occupé en permanence. Bien se nourrir et choisir des aliments sains garantit une immunité optimale. Les nutriments comme le sélénium, le zinc et la vitamine D répondent de manière spécifique au bon fonctionnement de notre système immunitaire.

Sélénium, la clé de notre immunité

Le sélénium est d'une grande aide dans la destruction des intrus dans notre première ligne de défense. Il protège nos cellules des attaques pour un fonctionnement optimal. En cas de carence en sélénium, l'intrus pathogène a la possibilité de se multiplier et de muter en des formes plus agressives. Un niveau de sélénium trop faible peut entraîner un effondrement complet du système immunitaire.

Saviez-vous que le niveau de sélénium en Belgique n'est pas toujours optimal? Assurez-vous d'avoir suffisamment de sélénium! Veillez à choisir un complément avec une forme de sélénium organique standardisée.



Zinc, protection des voies respiratoires

Le zinc, comme le sélénium, est aussi un élément important du système immunitaire de première ligne. Le zinc peut désactiver les virus de manière immédiate et a un effet positif sur les infections respiratoires. Une carence finira par freiner la formation des anticorps, ce qui entraîne un épuisement du système immunitaire. Il est préférable d'utiliser un zinc lié organiquement pour une bonne absorption.

Vitamine D, une défense plus forte

Sous sa forme active, la vitamine D renforce et régule la fonction de nos défenses. Comme la lumière du soleil est la principale source de vitamine D, il n'est pas étonnant que beaucoup de gens en manquent pendant les mois d'automne et d'hiver: il est dès lors préférable de veiller à un apport suffisant de ce nutriment! Prenez de la vitamine D dissoute dans une huile végétale de qualité pour assurer une bonne assimilation.

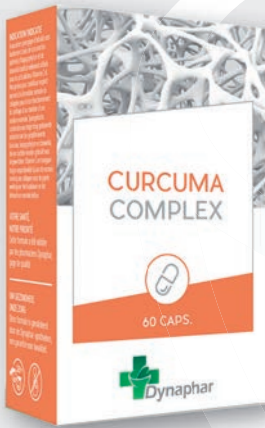




Dynaphar

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,
15,90 € *



Digest,
9,90 € *

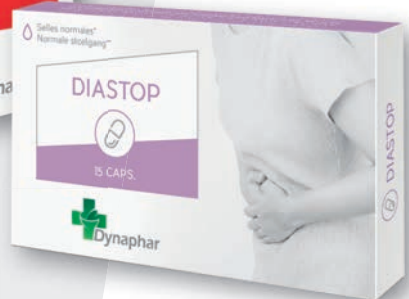
Magnesium Complex,
60 caps = 15,90 € *,
120 caps = 26,90 € *



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



Multivitamines,
11,99 € *



Diastop,
12,99 € *

*prix conseillés

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

Des phytohormones pour mieux vivre la ménopause

**SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS**

Vous montrez une certaine méfiance vis-à-vis du traitement hormonal classique de la ménopause ?

Saviez-vous qu'il existe des plantes à action œstrogénique ou progestative qui aident à atténuer les symptômes de la ménopause ? Les phytohormones, on vous dit tout sur leur efficacité !

La ménopause correspond à une chute hormonale plus ou moins brutale qui constitue un tournant décisif dans le quotidien d'une femme. Comment mieux vivre ce véritable changement de vie ? C'est la question à dix points ! Première réponse : les traitements hormonaux de la ménopause (les THM, dans le jargon médical). En palliant le déficit hormonal en œstrogènes et en progestérone, ces traitements hormonaux de substitution ont une action bénéfique sur les signes de la ménopause, notamment les bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale, les troubles du sommeil, mais aussi - et surtout - les pathologies qui peuvent survenir du fait justement de ces changements hormonaux et de l'âge, à savoir les fractures os-

téoporotiques et les maladies cardiovasculaires et oncologiques. Ces THM ne sont pourtant pas sans risque, de plus, toutes les femmes n'y ont pas accès, soit en raison d'antécédents médicaux (le cancer du sein, par exemple), soit parce que la balance bénéfique/risque ne leur est pas favorable. Sans parler des quinquas qui ne veulent tout simplement pas entendre parler de THM sous prétexte que ce type de traitement n'est pas... naturel. De fait.

L'alternative ?

Les phytohormones, c'est-à-dire des hormones présentes dans certaines plantes, pourraient atténuer les symptômes liés à la ménopause. Vous connaissez sans doute des plantes qui possèdent des propriétés





pharmacologiques intéressantes pour mieux vivre la ménopause, mais saviez-vous qu'il existe également des plantes qui ont une activité hormonale, soit œstrogénique, soit progestative?

Chez nous, les compléments alimentaires à base de phyto-œstrogènes sont majoritairement composés d'extraits de soja. Parce que plusieurs études ont mis en évidence que les populations asiatiques ont un taux plus faible de cancers hormono-dépendants et moins de symptômes gênants liés à la ménopause que les populations occidentales! Cette différence, on la doit principalement à l'alimentation. Les Asiatiques consomment, en effet, plus d'aliments phytohormonaux, notamment du soja (principale source des isoflavones) que les Européens. O.K. mais les phyto-œstrogènes sont-ils bien ingérés par l'organisme d'une quinquagénaire belge? Pas forcément! Pour que les phytohormones soient en activité, elles doivent être « activées » par une certaine flore bactérienne intestinale. Bref, toutes les femmes n'absorbent pas les phyto-œstrogènes avec la même... efficacité!

Qu'en est-il alors des plantes à action progestative? N'oublions pas qu'à la ménopause, les ovaires cessent en effet de produire de la progestérone. Parmi les plantes

à action progestative, on citera le grémil ou encore la verveine officinale, mais c'est le gattilier qui est le plus souvent recommandée. Ne vous attendez cependant pas à un miracle, mais ces plantes montrent néanmoins une certaine efficacité notamment sur l'irritabilité rencontrée pendant la ménopause... Ne boudons pas ce qui peut réduire les désagréments liés à l'âge.

Enfin, on recense également des plantes qui n'ont aucune activité hormonale mais possèdent des propriétés pharmacologiques qui peuvent aider à mieux vivre la ménopause. Quelques exemples: la sauge et son effet anti-transpirant, des gélules d'onagre pour limiter la sécheresse vaginale, la valériane et son action calmante qui agit également sur le manque du sommeil lié à la chute hormonale.

En conclusion

Malgré toutes les réserves de circonstance quant aux effets avérés des phytohormones sur la ménopause, il semblerait qu'elles aient néanmoins un rôle à jouer sur l'expression des symptômes liés à la ménopause. On vient de le voir; certaines plantes à action œstrogénique ou progestative sembleraient pouvoir agir sur la diminution des bouffées de chaleur; la prévention de l'ostéoporose, la maladie d'Alzheimer ou encore sur le cholestérol... Ce qui est à prendre est à prendre, d'autant que l'on pourrait peut-être tirer profit d'un ajout de phyto-œstrogènes au traitement hormonal de la ménopause classique (le THM) pour atténuer les symptômes de la ménopause...

Demandez conseil à votre pharmacien, votre médecin ou un gynécologue pratiquant la phytothérapie. De fait, on ne s'improvise pas spécialiste en phytohormones, car il est important que le dosage et la complémentarité des plantes soient adaptés à chaque femme!



Plus que jamais
TOUT LE MONDE
a besoin tous les jours de
Magnésium & Vitamine D



Découvrez MagneBplusD dans votre pharmacie.

3M



LE SUPPORT DONT VOUS AVEZ BESOIN

POUR VOUS SURPASSER

www.3m.be/futuro-fr

FUTURO™ PRODUCTS



La combinaison gagnante **contre les troubles du sommeil**

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

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

Pourquoi?

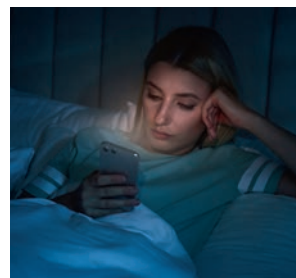
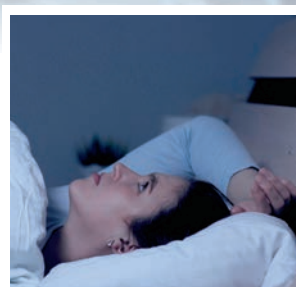
Notre sommeil fonctionne selon un double processus, le voici.

Rythme veille/sommeil (= processus homéostasique): plus nous restons éveillés, plus notre besoin de dormir se fait sentir. Nous rechargeons nos batteries en dormant.

Cycle jour/nuit (= processus circadien): notre cerveau nous invite à dormir la nuit lorsqu'il n'y a plus de lumière.

Un simple changement de rythme dans notre vie, davantage de stress, et ce double processus n'est plus en équilibre. Nos nuits deviennent alors un cauchemar. Bien dormir est pourtant aussi essentiel que boire et manger. Grâce à la prise de valériane et de houblon en association, le double processus retrouve son équilibre, et vous retrouvez un sommeil de qualité. Sans dépendance, ni accoutumance, ni somnolence au réveil.

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



24 H RÉSISTANCE OPTIMALE

FORMULE

XXI

defensat 13-C **XXI**

& ECHINASOR **XXI** composor 08

SOUTIEN VOTRE RÉSISTANCE NATURELLE¹

◇ **propolis**

extrait de propolis concentré et lyophilisé

◇ **echinacea**, extrait lyophilisé

¹soutient la résistance naturelle

defensat 13-C **XXI**
avec libération prolongée
pour une efficacité optimale



 **SoriaNatural**[®]

Votre cure minceur au naturel

Nous souhaitons tous perdre les quelques kilos accumulés pendant ce long confinement. **Afin de vous aider à les perdre, pensez aux plantes. Mais laquelle choisir ?**

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. L'Arkogelules® BIO konjac permet ainsi de réduire, sans effort, la quantité de nourriture absorbée.

2. CHOISISSEZ ENSEMBLE UNE PLANTE « BRÛLE-GRAISSE », telle que l'Arkogelules® BIO 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 graisse. 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'Arkogelules® BIO 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'Arkogelules® BIO 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.

L'arthrose : le vrai du faux !

Viellissement, mouvements répétitifs, sports... La vie met vos articulations à rude épreuve, ce qui, à terme, peut engendrer de l'arthrose. **Mais que savez-vous réellement de cette maladie ?**

Le meilleur remède est de se mettre au repos

FAUX La première recommandation des professionnels de la santé est de bouger pour maintenir ses articulations en forme. Pas besoin d'être un grand sportif pour mobiliser ses articulations : marcher, jardiner, bricoler, faire le ménage sont autant d'activités qui vous permettront de vous mettre en mouvement. Le plus important est d'y aller à votre rythme pour éviter de vous blesser.

Seuls les traitements chimiques sont efficaces

FAUX Les traitements chimiques ne vont pas stopper la maladie mais uniquement réduire temporairement la douleur. De plus, ils sont souvent à utiliser à la dose la plus faible possible pendant la durée la plus courte possible. Des solutions naturelles

comme le curcuma et le *Boswellia serrata* ont démontré leur efficacité en cas d'arthrose.

Le curcuma est une solution intéressante

VRAI En 2019, un produit belge à base de curcuma bioactif a cliniquement démontré son efficacité sur l'arthrose du genou. Voici les résultats de l'étude : diminution des douleurs, de la dégradation du cartilage et de l'utilisation d'anti-inflammatoires et antidouleurs. Le tout avec un excellent niveau de tolérance et une amélioration de la qualité de vie des patients. Envie d'en savoir plus sur ce produit ? Demandez conseil à votre pharmacien.



ORGANIC
SILICIUM
BIO-ACTIVATED

SILIX
MOBILITY



**Renforcer
votre mobilité
de l'intérieur.**

Le maillon manquant pour les articulations, les muscles et les tendons.



Leur rôle: protéger les doigts, contribuer à la réalisation des gestes fins et précis mais aussi participer au toucher. Et permettre de se gratter et de griffer pour se défendre! Ceux des orteils favorisent la fermeté et la stabilité des pieds. Constitués de kératine, de cholestérol (qui assure leur élasticité) et de minéraux, les ongles, ou phanères cornés, sont plus utiles qu'on ne le croit!

Jaunâtres, ils s'épaississent

Des signes plaçant en faveur d'une mycose. Mais quelques pathologies dermatologiques non infectieuses, tels le psoriasis et la pelade, sont aussi responsables de ces symptômes. Comment les différencier? Si l'on souffre de maladies de la peau, l'ongle prend un aspect de « dé à coudre », constellé de petits trous. Les ongles blancs et friables indiquent plutôt une attaque de champignons. Mieux vaut consulter un dermatologue afin qu'il prescrive, si nécessaire, un antifongique éventuellement associé à des antibiotiques. Une autre affection pouvant être diagnostiquée via une anomalie des ongles, c'est le lichen plan, qui entraîne d'insupportables démangeaisons souvent localisées au poignet: l'ongle apparaît alors très aminci et parcouru de sillons verticaux. Une anémie

Les ongles, miroirs de notre santé

On les aimerait nacrés comme des coquillages, solides comme de la pierre et lisses comme de l'eau. **Or, parfois, ils deviennent jaunâtres, mous et striés. C'est grave, docteur?**

importante est encore responsable de texture plus friable. Si le manque de fer persiste, les ongles finissent par se creuser en cuillères.

J'ai l'impression qu'ils ne poussent plus!

Les ongles de la main s'allongent de 3 millimètres par mois, soit deux fois plus que ceux des orteils. Dans le cas de gros stress (une intervention chirurgicale, une maladie grave ou un accouchement), l'interruption de la croissance est quelquefois observée et se confirme par l'apparition de traits transversaux. En revanche, les taches blanches ne sont pas dues à un excès ou à un manque de calcium: elles résultent « juste » d'un dysfonctionnement sans gravité de la matrice de l'ongle.

Ils se dédoublent et/ou se décollent

Ce signe souligne généralement notre peu de délicatesse par rapport à ces indispensables parties de nous! Cette fragilité est en effet induite par les excès d'eau, les produits chimiques (dont les détergents), les aliments humides (viande, poisson, fruits, légumes), les traumatismes répétés... Et ce, notamment, quand nous jardinons, éprouvons des aliments, bricolons sans gant...



Des taches noires sont visibles sous l'ongle

C'est peut-être un hématome dont l'apparition coïncide avec un traumatisme ou un pincement. Pas de choc? Surveillez alors ces colorations de près ou, mieux, prenez rendez-vous chez un dermatologue. Il peut s'agir d'un grain de beauté mais aussi d'un mélanome.

Ils présentent plein de petites stries longitudinales

Une caractéristique liée à l'âge, apparaissant vers la quarantaine. A moins qu'elle ne révèle certaines affections rhumatismales ou la prise de médicaments administrés lors d'une chimiothérapie. Ne limez pas leur surface car même légers, ces ponçages les fragilisent.

Grignotez malin

Les vitamines B (B1 et B6) favorisent l'activité cellulaire et aident à la repousse: pour en profiter, saupoudrez un peu de germes de blé sur vos salades et mangez des céréales complètes. N'oubliez pas un bon apport en fer (viande, lentilles, etc.), dont les carences, même minimes, sont catastrophiques pour les ongles et les cheveux. Impossible, malgré tout, de diagnostiquer un manque juste parce que les ongles sont trop mous. Certains sont de nature peu vigoureuse, au même titre que les cheveux peuvent être épais ou fins.



Les bons gestes pour garder des griffes de lion

- Ne vous lavez pas les mains plus de 4 à 5 fois par jour avec du savon. Privilégiez un lait dermo-nettoyant, des lingettes sans rinçage, etc. L'humidité et l'eau sont les pires ennemies des ongles.
- Après chaque passage sous le robinet, appliquez une crème hydratante.
- Pour ôter du vernis, privilégiez les dissolvants sans acétone.
- Abandonnez le bâtonnet en bois car il décolle l'ongle et crée une poche où pullulent les microbes.
- Avant la pose du vernis, appliquez une base traitante.
- Méfiance face aux ongles artificiels: des allergies aux colles, se compliquant de phénomènes inflammatoires, ont déjà été constatées.
- Coupez les ongles au carré et limez (avec un accessoire en carton à grains fins) les coins, en le gardant perpendiculaire à l'ongle.
- Les chaussures à pointes étroites et à talons hauts désespèrent les dermatologues! Deux éléments qui altèrent l'ongle en entraînant des hémorragies, des décollements et des colonisations mycobactériennes.
- Quand la transpiration est abondante, le risque de mycose de l'ongle (appelée alors onychomycose) est plus élevé. Mise sur la prévention en utilisant une poudre antifongique et des chaussettes en matières naturelles (laine, coton...). Une fois le diagnostic posé, un traitement de longue haleine est indispensable (9 à 12 mois), sous peine de récides assurés...
- Adoptez une double paire de gants pour les travaux humides et/ou caustiques (vaisselle, lessive, épluchage...). Sous la paire de gants imperméables, placez-en une autre en coton très fin (en pharmacie, boutique spécialisée dans les vêtements de travail...).

Votre immunité est-elle bien armée ?

Soutenez votre système immunitaire* !

- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D₃* naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.
- **SELENIUM+ZINC** apporte les vitamines A, B₆*, C*, E et les oligo-éléments sélénium* et zinc*.



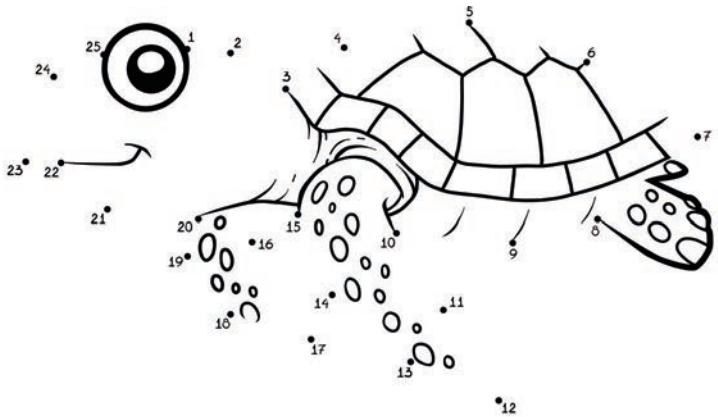
* Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire

Disponible en emballages d' 1 mois ou de 2 mois

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé

Point par point

Relie les chiffres de 1 à 25... 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...





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

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



PROGRAMME DE
PROGRAMMA VAN

3 MOIS
MAANDEN

1 MOIS OFFERT
1 MAAND GRATIS

34,90 €

au lieu de
49,90 €

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

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

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



13,45 €

au lieu de
19,20 €

Kill&N kit de
traitement

9,45 €

au lieu de
13,50 €



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



BIMUNIXX

Avec 2 substances naturelles brevetées, Bimunixx est une formule puissante pour soutenir les défenses naturelles.



€
16,80

au lieu de
24 €

30 capsules



€
30,10

au lieu de
43 €

60 capsules

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

SoriaBél

DEFENSAT

Idéal pour prévenir les maux d'hiver, Defensat se compose des substances naturelles Propolis et Echinacée, qui sont associées pour augmenter la résistance contre les intrus dans votre organisme.



€
17,30

au lieu de
24,75 €

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

PROMO OCTOBRE

PROMO NOVEMBRE

PROMO NOVEMBRE

Pharma Nord

IMMUNITY DUOPACK

Soutenez votre système immunitaire ! D-Pearls 3000 apporte 75 µg de vitamine D3 naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid. Selenium+Zinc apporte les vitamines A, B6, C, E et les oligoéléments sélénium et zinc.

IMMUNITY
DUOPACK 1 MOIS

10,45 €
au lieu de 14,95 €



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

IMMUNITY
DUOPACK 2 MOIS

17,45 €
au lieu de 24,95 €

CHUTE DE CHEVEUX?

DANS LE CHEVEU, L'ESSENTIEL C'EST LA CYSTINE

Biorga
DERMATOLOGY

Shampooing
anti-chute
GRATIS*



ET LE RÉFLEXE CYSTINE, C'EST CYSTIPHANE



POUR LUTTER EFFICACEMENT CONTRE LA CHUTE DE CHEVEUX

* À l'achat de 2 boîtes de 120 comprimés Cystiphane Biorga

CONCOURS

DU 1^{er} AU 30
SEPTEMBRE 2021



CÉLÉBRONS
L'AUTOMNE !

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^{er} OCTOBRE 2021.**

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



QUESTION 1 :

VRAI OU FAUX : VOUS POUVEZ AVOIR UNE PEAU SECHE ET DESHYDRATEE.

QUESTION 2 :

VRAI OU FAUX : ON ESTIME QUE 80-85% DE LA POPULATION BELGE SOUFFRE D'UNE CARENCE EN MAGNESIUM.

QUESTION 3 :

VRAI OU FAUX : LES COMPLEMENTES ALIMENTAIRES A BASE DE PHYTO-ŒSTROGENES SONT MAJORITAIREMENT COMPOSES D'EXTRAITS DE MAÏS.

QUESTION SUBSIDIAIRE :

COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 46 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 !**



Des plantes pour résister au froid hivernal

Chaque hiver, de nouveaux virus apparaissent qui attaquent notre résistance. **Notre organisme, qui fait face à la fatigue et au stress, peut avoir du mal à surmonter cette période.**

Les enfants en pleine croissance et les personnes âgées sont encore plus susceptibles aux agents pathogènes. On peut renforcer la résistance de manière naturelle par des plantes telles que l'échinacée et des composants naturels comme la propolis.

Comme nous, les plantes aussi sont continuellement exposées à toutes sortes de microbes et de conditions difficiles. Chaque plante produit des molécules spécifiques pour se protéger. Certains composants sont très utiles pour augmenter notre résistance contre les microbes.

L'échinacée est l'une des plantes traditionnelles les plus utilisées pour augmenter la résistance contre les rhumes et la grippe. Cette plante raccourcit la durée de la maladie et réduit la gravité des symptômes. L'échinacée a un effet sur l'immunité innée et acquise. Il agit à différents niveaux grâce à 3 ingrédients importants: l'échinacine (arabinogalactane), l'échinacoside (acide phénolique) et l'échinacéine (alkylamide). Ces substances inhibent l'activité d'hyaluronidase des bactéries et stimulent la phagocytose, ainsi que la production d'anticorps, d'interféron et de properdine. L'échinacoside agit

comme un acide phénolique, est bactériostatique, augmente la résistance (stimule la phagocytose) et est un antioxydant puissant. L'échinacée a un effet à large spectre sur un grand nombre de virus sans risque de résistance, car le virus ne peut pas s'adapter aux centaines de substances actives présentes dans la plante.

La propolis est produite par les abeilles à partir de bourgeons et de résines d'arbres. Cette pâte collante sert principalement à protéger leur ruche contre les bactéries, les virus et les champignons. C'est un antibiotique naturel pour les abeilles, mais aussi pour l'homme. Les ingrédients importants sont les flavonoïdes : la pinocembrine, la quercétine, la galangine, l'apigénine et le kaempférol, ainsi que les acides phénoliques : acide caféïque, CAPE (acide caféïque phénéthylque), acide férulique et acide benzoïque. Outre son effet antiseptique, la propolis possède également des propriétés analgésiques et cicatrisantes puissantes.

L'échinacée et la propolis (l'antibiotique des abeilles) sont des alliés puissants dans la lutte quotidienne contre les maux d'hiver; afin que vous et votre famille puissiez profiter des dures soirées de cette période. La synergie de ces ingrédients donne des résultats exceptionnels.



85%
de patients
satisfaits!

SLEEPYL®

Invitation à une nuit parfaite

Sleepyl_Ac1_Dynaphar_210150_FR_24062115h25



Effet relaxant
au coucher



Endormissement
plus rapide



Sommeil de qualité
↳ éveils nocturnes
↳ réveils précoces

3 raisons d'aimer votre oreiller



www.sleepyl.be

Therabel

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

SLEEPYL®

URIAGE

EAU THERMALE



Hyséac

SÉRUM PEAU NEUVE
ANTI-IMPERFECTIONS

RÉSULTATS VISIBLES
APRÈS **7 JOURS***

PEAU PLUS NETTE **100%** PORES RESSERRÉS **94%**

*Etude clinique - % de satisfaction - 17 volontaires. Résultats après 7 jours d'application quotidienne du Sérums Hyséac

