

Emportez-moi



Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

3 atouts précieux
pour votre foie

La marche :
pour rester en bonne santé

SPÉCIAL
cahier de jeux

CONCOURS

Cadeaux à
remporter sur
notre page

facebook



BEAUTÉ

**Haut les
seins !**

SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS

**L'incontinence
urinaire,
on en parle ?**

**Les épices
du bien-être**

Momentum

Have fun together!

OFFRE SPÉCIALE !
15 mois au lieu de 12.
Compléter le code
Dynaphar lors de votre
inscription sur
www.clubmomentum.be



C'est le choix
entre **100 activités**
culturelles, sportives,
ludiques, insolites ou
encore touristiques.

Vous choisissez et on
s'occupe de tout
pour vous !



Le tout généralement
en **semaine**
et en **journée**.

A des **prix**
privilegiés...
des prix d'amis !



Momentum,
c'est donc découvrir,
voyager, apprendre,
se dépenser, partager,
rencontrer... et surtout
s'amuser en profitant
du bon moment !

Contactez-nous ! Il y a toujours un Club Momentum dans votre région

Bruxelles 0472 51 11 40
Namur 0471 01 11 91

Brabant wallon 0471 10 10 04
Tournai/Mouscron 0472 22 38 82

Liège 047580 88 85
Mons/Charleroi 0475 80 08 75

Découvrez toutes nos activités sur www.clubmomentum.be
Inscrivez vous aux sessions d'info gratuites pour en savoir plus.

Dyna'Mag

NUMÉRO 47 – HIVER 2021

DYNA-NEWS	4-5
LE MOT DU PHARMACIEN	7
DOSSIERS	
Les épices du bien-être	8-11
L'incontinence urinaire, on en parle ?	12-13
Ça marche !	20-21
DYNA-BEAUTÉ Haut les seins !	16-17
DYNA-FICHE A comme Acouphène	19
SOLUTION SANTÉ	
Les pouvoirs guérisseurs du gingembre	6
Découvrez notre gamme de produits Dynaphar !	14-15
C'est le pied !	18
3 atouts précieux pour votre foie	22
PROMOS DYNAPHAR	23
DYNA-JEUX	24-30
DYNA-CONCOURS	31

**Un hiver chaud-froid**

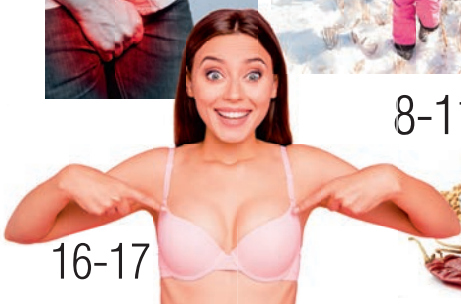
Nous voilà dans la saison « cocooning » par excellence. Parmi nos loisirs préférés : concocter de bons petits plats qui réchauffent, rehaussés de saveurs qui illuminent. Et justement votre cuisine regorge de ces petites poudres « miracles » : les épices. Pour tout savoir sur les aromates qui ont aussi des vertus soignantes, lisez notre dossier (pages 8 à 11). Autre activité très simple pour se réchauffer et transpirer un peu, sans risque de bobos et accessible à tous : la marche ! Pratiquée régulièrement et d'un bon pas, celle-ci favorise la prévention de divers troubles médicaux (pages 20 et 21). Notre dossier beauté vous donnera aussi quelques astuces pour garder une belle poitrine. Pour des seins fermes, osez le froid (pages 16 et 17) ! Et pour nos seniors, l'incontinence urinaire, ça vous touche ? Un problème qui concerne autant les hommes que les femmes, mais on vous rassure, des solutions existent, encore faut-il oser en parler (pages 12 et 13) ! On vous souhaite une bonne lecture de votre Dyna'Mag... au coin du feu !

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.



8-11

16-17

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** : DRIFOSSET PRINTING SA, 5 AVENUE DU FOUR À BRIQUES – 1140 BRUXELLES

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

Kiwi, on dit « oui »

C'est l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) qui l'affirme, de récentes études à l'appui : le kiwi est un excellent anti-constipant grâce à ses bonnes doses de fibres solubles et insolubles. Les premières forment un gel fluidifiant les selles et les secondes favorisent la mobilité du transit. Il suffit de 2 gros kiwis pour profiter de ces vertus. Infos : www.efsa.europa.eu.



Pourquoi grossit-on ?

La réponse est valable depuis toujours et partout sur la planète : seul un excès de calories provoque une prise de poids. Si ces calories proviennent d'aliments sains et qualitatifs, elles auront alors un effet positif sur votre santé et votre bien-être. Mais pas sur votre tour de taille.



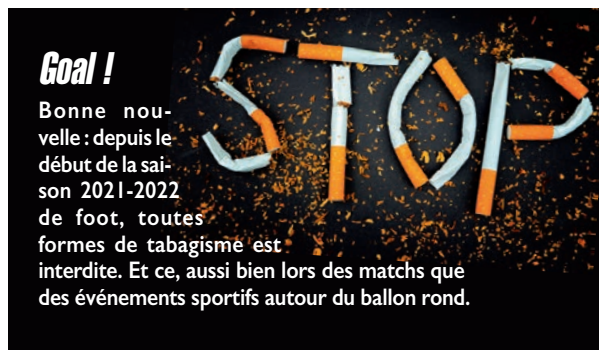
Le pharmacien, vrai pro des gélules

Même sous leurs apparences anodines, les compléments alimentaires à base de vitamine D destinés aux enfants ne doivent pas s'avaler comme des bonbons. Selon le magazine belge « Test Achats », ceux-là sont souvent chers et contiennent des doses trop élevées d'actifs. Surtout si, soucieux de bien agir, on cumule plusieurs de ces compléments (oméga 3, probiotiques, etc.). Ce qui aggrave encore le risque de surdosage. Informez-vous auprès de votre pharmacien.



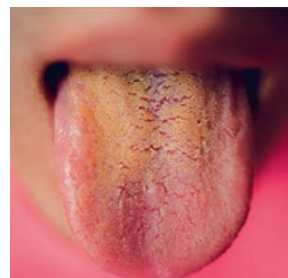
A table !

Difficile de combiner une thérapie anti-cancer (perturbant les besoins nutritifs, la manière de s'alimenter...) et des assiettes à la fois gourmandes, équilibrées et ressourçantes... Or, la Fondation contre le Cancer insiste : ici, la nutrition doit encore plus être considérée comme un traitement de support et s'inscrire carrément en complément des autres thérapies. Qui plus est, elle est source de plaisir. Voilà pourquoi la Fondation propose gratuitement un livre de 32 recettes adaptées, réalisées notamment par des onco-diététiciennes. Infos et téléchargement : www.cancer.be, www.kanker.be.



Goal !

Bonne nouvelle : depuis le début de la saison 2021-2022 de foot, toutes formes de tabagisme est interdite. Et ce, aussi bien lors des matchs que des événements sportifs autour du ballon rond.



Tirez la langue (ici, on peut !)

Si cet organe présente, en dehors des repas, des dépôts clairs ou jaunâtres, c'est peut-être dû à une déshydratation, une mauvaise hygiène buccale, l'abus de tabac ou d'alcool, la prise de médicaments, tels les tranquillisants ou les antidépresseurs. Ou, la conséquence d'une surcharge ou affection hépatique, si cette langue couleur canari est couplée à des yeux présentant également des zones plus jaunes. N'hésitez pas à consulter.



Le soir, même pas peur !

Vous n'osez plus sortir en fin de journée hivernale pour vous adonner à votre sport favori ? Deux athlètes olympiques, Kim Gevaert (sprint) et Laurence Rase (taekwondo) se proposent de vous coacher avec des gestes de « combat warm-up », mélange d'échauffement et d'autodéfense : « Les femmes pensent souvent qu'elles ne sont pas assez fortes pour se défendre. Nos exercices sont à la portée de toutes, efficaces et rapides à exécuter si nécessaire », explique Laurence Rase. Ils sont disponibles sous forme de vidéos courtes et gratuites, sur la chaîne YouTube « Garmin combat warm-up » et via www.garmin.com.

75 à 90 %

... des futures mamans et 70 % d'adolescents souffrent de vergetures. (source : Eucerin, en pharmacie)



Les pouvoirs guérisseurs du gingembre



Alcool, excès alimentaires et gastro-entérite : pourquoi le gingembre est-il indispensable à votre pharmacie ?

EXCÈS ALIMENTAIRES : Fondue, raclette ou choucroute... Dur dur de résister aux repas gras en hiver. Vous avez trop mangé et votre estomac vous fait souffrir ? Mettez sur les pouvoirs guérisseurs du gingembre, couramment utilisé dans la cuisine asiatique. Ses principes actifs sont les gingérols, ils constituent une arme efficace contre la digestion difficile et la nausée. Le gingembre fait en effet partie des anti-nauséeux les plus puissants.

GUEULE DE BOIS : Que ce soit lors d'un repas en famille ou d'un souper entre amis, l'alcool est souvent au rendez-vous. Un verre, deux verres, trois... et le lendemain, votre estomac vous en fait voir de toutes les couleurs ? Pensez au gingembre, il vous soulagera aussi efficacement contre les gueules de bois !

GASTRO-ENTÉRITE : Diarrhées, crampes, nausées et vomissements : la gastro-entérite frappe chaque hiver et touche les adultes comme les enfants. Voici nos conseils pour vous aider à aller mieux : boire beaucoup d'eau, se reposer et prendre du gingembre pour soulager les nausées et les vomissements.

Pas sous n'importe quelle forme !

La quantité de gingérols présente dans la racine de gingembre peut varier selon le climat, la nature du sol ou la saison de la récolte. Ajouter du gingembre à vos plats ne suffit donc pas à 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.

SUPERDÉTOX¹

Après les fêtes...

CYRASIL

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

Le radis noir, l'artichaut, le chardon-marie et le desmodium aident à maintenir une fonction normale de la bile et du foie.

²Le chardon-marie et l'artichaut aident à détoxifier l'organisme.

Utilisation:

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

15 ampoules (cnk: 4352076)





Le mot de votre *DYNA-pharmacien*

L'hiver est à nos portes et les prévisions n'ont pas menti, il arrive accompagné d'un flot de pathologies respiratoires et intestinales que la distanciation nous avait fait oublier en 2020.

Et pour corser l'affaire, le coronavirus rôde toujours, avec une vigueur retrouvée depuis que les beaux jours nous ont quittés.

On pourrait être pour le moins désemparé face à tout cela, avec la phrase « mais quand tout cela finira donc ? » qui ne quitte pas notre esprit mais, en fait, la situation est bien plus sous contrôle que lors des deux précédents hivers. Une troisième vague de vaccination (qui semble encore plus efficace) sera probablement décidée de manière générale et le Covid Safe Ticket est désormais là aussi pour modérer la diffusion du virus. Et que ce soit face au coronavirus ou aux autres virus hivernaux, il est clair que nous ne pouvons conseiller que de conserver les gestes barrières au maximum, même s'il ne sont plus « obligatoires ».

De nombreuses études ont aussi démontré qu'avoir un taux trop faible en plusieurs éléments peut favoriser la contagion virale et, plus particulièrement, les formes pathologiques les plus graves qui découlent de celle-ci. Parmi les

éléments les plus mis en évidence, il faut noter la Vitamine D, le Zinc et le Sélénium. Certes, une alimentation équilibrée devrait suffire à procurer les apports journaliers conseillés par l'OMS, mais les nombreux dosages sanguins réalisés lors de ces derniers mois montrent que trop de personnes (particulièrement les malades) présentent un déficit en ces éléments. Il y a donc lieu de se diriger vers des suppléments, sans toutefois perdre de vue qu'une prise excessive n'est pas non plus dénuée de risques. Et comme une multitude d'associations vous sont désormais proposées via de nombreux canaux, ces risques sont de plus en plus importants. On voit donc là toute l'importance de se faire conseiller par un professionnel de la santé, médecin ou pharmacien, pour connaître les meilleures combinaisons de suppléments alimentaires qui vous permettront d'affronter au mieux l'hiver à venir.

N'oubliez pas non plus de vous faire plaisir et de profiter de vos proches et amis pour garder le moral, il est largement prouvé qu'on passe bien mieux au-dessus des épreuves quand la lumière brille plus intensément au fond de nos yeux !

Passez de très bonnes fêtes, à l'année prochaine.

Les épices du bien-être



Elles illuminent nos plats, réveillent nos papilles et nous font voyager. **Et surtout, elles valent beaucoup mieux que de prendre la poussière dans nos armoires : ce sont de puissants antioxydants, nous protégeant de nombreuses maladies.**



Si la majorité des épices nous parviennent sous forme séchée et en poudre, c'est parce qu'elles sont souvent issues de lointaines contrées. Contrairement aux herbes, qui arrivent fraîches ou séchées dans nos supermarchés. Certaines, comme la coriandre, sont à la fois des herbes, via leurs feuilles, et des épices, par leurs graines parfumées. Depuis la nuit des temps, ces aromates sont prisés pour leurs vertus soignantes : ils ont la réputation d'améliorer une digestion difficile, d'apaiser les anxieux, de stimuler l'appétit, etc. Juste des remèdes de bonne femme ? Non ! Depuis que le monde médical s'y intéresse, les scientifiques reconnaissent bon nombre de leurs propriétés et même les prouvent... C'est d'ailleurs dans les épices qu'a été découverte, voici quelques décennies, la première enzyme antioxydante (SOD pour superoxydedismutase). Et, quand le Centre de recherche sur le cancer de l'université du Texas (Houston) a répertorié les aliments prévenant les tumeurs, la cardamome, le gingembre, le curcuma ainsi que tous les aro-

mates de la cuisine méditerranéenne figuraient en bonne place. N'empêche, si, nous, on les achète, c'est d'abord pour leurs saveurs qui illuminent nos petits plats d'hiver...

La cannelle, l'amie des régimes

• DE QUOI PARLE-T-ON ?

Son nom ? Cinnamomum. Il en existe différentes variétés cultivées au Sri Lanka, en Chine, en Malaisie... C'est son écorce qui contient les arômes et les actifs.



• SES VERTUS

Elle améliore les digestions difficiles et limite les flatulences. Elle possède aussi une réputation tonifiante et antigrippe. Mais c'est surtout son effet atténuant les yoyos de la glycémie qui fait l'unanimité chez les diabétologues.

• DANS MA CUISINE

En bâtonnets ou en poudre, elle adoucit les gâteaux, les compotes, les tajines... On l'intègre aussi dans les vins chauds anti-frimas et dans la composition du curry. Une goutte d'huile essentielle (maximum !) dans le café offre une boisson santé originale.

Le gingembre, l'arme antifatigue

• DE QUOI PARLE-T-ON ?

Il est originaire de Malaisie, et on le trouve un peu partout en Asie du sud-est. Ici, c'est le rhizome (sa racine) qui est utilisé frais ou en poudre.



• SES VERTUS

Reconnu pour ses actions aphrodisiaques, il a pourtant plus d'un tour dans son sac ! Il est également stimulant et antiseptique. Absorbé plusieurs fois par jour, il élimine les nausées chez les futures mamans, durant une affection ou avant un voyage en voiture. Et ce, sans effets secondaires...

• DANS MA CUISINE

C'est l'épice internationale par excellence : les Anglais l'utilisent en boisson, les Japonais avec le sushi, les Indiens dans les currys... Pour une marinade savoureuse, pelez quelques centimètres de gingembre, mélangez avec de la sauce soja et de l'huile : ajoutez des morceaux de poulet et laissez reposer durant une nuit.

► Le curcuma, l'atout cancer

• DE QUOI PARLE-T-ON ?

De couleur jaune, cette plante vivace se retrouve en Inde, au Vietnam, à Madagascar, au Brésil, etc. Elle est fréquemment employée pour teindre les tissus et illuminer les plats. En Europe, elle sert de colorant dans les moutardes, le beurre, les bonbons, les fromages...

• SES VERTUS

Les Asiatiques la plébiscitent pour soigner les fièvres, les troubles digestifs et les affections dermatologiques. Il a également la capacité de freiner la multiplication de cellules cancéreuses et de soigner l'insuffisance cardiaque. D'autres études mettent d'ores et déjà en évidence son action bénéfique pour lutter contre la maladie d'Alzheimer et ralentir la progression des atteintes cérébrales.

• DANS MA CUISINE

Il intervient dans la préparation des currys, des colombos... Ajoutez 1/2 c. à c. dans l'eau de cuisson du riz afin d'obtenir un plat couleur soleil. Mélangez-le d'office avec du poivre, ce dernier multiplie par 2000 l'absorption du curcuma par l'organisme.

La cardamome, pour souffler le frais

• DE QUOI PARLE-T-ON ?

De la famille des zingiberacées, cette plante vivace ressemble au roseau. Elle contient des fruits dissimulant eux-mêmes des graines vert pâle. On la retrouve dans la composition du curry et des pains d'épices.

• SES VERTUS

Elles sont quasiment identiques à celles du gingembre mais la cardamome est moins irritante. Elle rafraîchit l'haleine, améliore les troubles digestifs et est souvent considérée comme aphrodisiaque. Elle pourrait encore prévenir l'apparition des tumeurs cancéreuses.

• DANS MA CUISINE

Les Indiens réalisent un thé au lait aromatisé en y écrasant plusieurs gousses de cardamome. Faites chauffer doucement et dégustez sucré.



Le poivre, avec modération

• DE QUOI PARLE-T-ON ?

Longtemps considéré comme la reine des épices, le poivre ne se trouvait qu'à la table des riches : une simple poignée avait autant de valeur qu'un bœuf ! L'origine de cette plante grimpante se retrouve en Inde, mais sa culture s'étend aujourd'hui à de nombreux pays tropicaux ; le poivrier a besoin de chaleur et d'humidité pour s'épanouir.

• SES VERTUS

Comme les épices agressives, le poivre devrait être utilisé avec modération car ses actifs (la pipérine) aggravent une inflammation du tube digestif. Ce qui, outre la douleur, favorise les passages d'aliments insuffisamment digérés et en-



Le clou de girofle, le chouchou des dentistes

• DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les grands producteurs sont la Réunion, Zanzibar, Madagascar, les Seychelles... Le clou de girofle représente en fait le bouton floral déshydraté.

• SES VERTUS

Son principe actif, l'eugénol, ouvre l'appétit et favorise la digestion. Mais ce sont essentiellement ses qualités antiseptiques et anesthésiques qui ont fait sa bonne réputation ! Son pouvoir antioxydant élevé prévient les affections cardiovasculaires et cérébrovasculaires ainsi que certains cancers.

• DANS MA CUISINE

Ajouté dans un bouillon de poulet, il évite un rancissement trop rapide. Il parfume typiquement la choucroute ainsi que certains ragoûts. En cas de rage de dents, appliquez un clou de girofle écrasé pour apaiser la douleur.



7 conseils essentiels pour en profiter longtemps

- Achetez vos épices chez un vrai spécialiste : renseignez-vous sur leur provenance et vérifiez leur odeur et leur saveur.
- Méfiez-vous des produits trop bon marché, souvent éteints.
- Privilégiez les épices d'origine biologique.
- Rangez-les dans un flacon opaque (en verre ou en métal), à l'abri de l'air et de la lumière. Gardez-les dans un endroit sec.
- Broyez les graines idéalement dans un mortier et en petites portions.
- Utilisez-les plusieurs fois par jour dans les yaourts (cannelle, gingembre...), les viandes, poissons et légumes (curcuma, clou de girofle, muscade, etc.). Ou sous forme d'infusion...
- Comme elles aromatisent parfaitement tous vos plats, profitez-en pour diminuer progressivement la quantité de sel. voire de sucre, à remplacer par l'anis, la cannelle, le gingembre...

traîne quelquefois des intolérances. Une fois que la pipérine passe, en excès, dans la circulation sanguine, elle peut être responsable d'autres troubles, telles les hémorroïdes et l'insuffisance veineuse. Pourtant, ce n'est pas une raison pour le zapper totalement : une portion homéopathique de poivre favorise l'absorption des principes actifs d'autres épices. Voilà pourquoi il est intégré dans certains mélanges comme le curry.

• DANS MA CUISINE

Dans les légumes, la viande, le poisson, à petites doses et avec d'autres épices. Il relève aussi la saveur de fruits, comme les fraises ou le melon.





SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS

L'incontinence urinaire, on en parle ?

Combien d'entre vous ont déjà perdu quelques gouttes d'urine en éternuant ou en riant ?

L'incontinence urinaire n'est pas une maladie, mais elle bouleverse néanmoins la vie de quelque 400 000 Belges. Des femmes comme des hommes !

Alors, oui, il faut en parler.

Selon le KCE, notre Centre fédéral d'expertise des soins de santé, « il n'existe pas de définition communément acceptée qui prenne en compte la diversité des formes, des causes et des degrés de gravité de l'incontinence. (...) Ce qui est certain, par contre, c'est que la chose est taboue et qu'on ne l'aborde pas volontiers, même avec son médecin ! » Un sujet tabou, car les fuites urinaires touchent évidemment à notre intimité, que c'est gênant d'en parler même à des proches, que l'on se sent un peu honteux... Pourtant, l'incontinence urinaire est fréquente et, contrairement à certaines idées reçues, elle touche aussi bien les hommes que les femmes, les enfants, les jeunes que les personnes âgées. La dernière enquête de santé de l'Institut de Santé Publique (aujourd'hui Sciensano) qui date de 2013 indique

que « 4,2 % de la population de 15 ans et plus ont déclaré avoir connu des problèmes d'incontinence urinaire au cours de l'année précédente, ce qui représente environ 400 000 Belges ». Cependant si les fuites urinaires affectent toutes les générations, leur prévalence augmente avec l'âge : plus de la moitié des personnes concernées ont plus de 50 ans, et la prévalence la plus élevée est observée dans les maisons de repos. Il s'agit donc d'un véritable enjeu sur le plan de la santé publique. Raison de plus pour en parler !

Il y a incontinence et incontinence

On parle d'incontinence à l'effort, d'urgence ou mixte. Et vous allez voir qu'elle touche également les hommes. L'incontinence urinaire à l'effort se produit lors d'une augmentation



de la pression intra-abdominale, suite à un effort, un simple éternuement, un fou rire aussi. Elle est fréquente suite à une grossesse, mais aussi et surtout chez la femme ménopausée en raison d'un prolapsus génito-urinaire (la descente d'organes, dans le langage courant). L'incontinence urinaire d'urgence pousse quant à elle à se relever plusieurs fois la nuit pour uriner, un exemple parmi d'autres, et elle affecte notamment l'homme vieillissant qui souffre d'une augmentation de volume de la prostate. L'incontinence urinaire mixte combine les deux mécanismes précédents, on l'aura deviné, et touche les femmes et les hommes d'âge moyen ou avancé.

Que faire ?

La prise en charge de l'incontinence urinaire est à géométrie variable et englobe des mesures très simples jusqu'à des techniques chirurgicales sophistiquées, en passant par une rééducation abdomino-pelvienne. Parmi les mesures simples, on citera les protège-slips adhésifs extra-absorbants et les couches-culottes, mais aussi le bon sens ! Réduire la consommation de boissons a forcément une influence sur les fuites urinaires. Perdre du poids et faire du sport également. Supervisés par un kinésithérapeute, des exercices de renforcement

du plancher pelvien et une rééducation abdomino-pelvienne permettent d'améliorer la stabilité de l'urètre. Ces exercices présentent un taux de réussite assez élevé chez les femmes et chez les hommes. La rééducation des habitudes de miction, la stimulation électrique du plexus sacral ou encore des pessaires en silicone à introduire dans le vagin pour soutenir les organes, constituent également une option de traitement non chirurgical pour le traitement de l'incontinence urinaire. Et les médicaments ? « Les plus utilisés sont les anticholinergiques, qui réduisent l'hyperactivité des muscles lisses de la vessie. Le principal médicament de cette classe qui est remboursé en Belgique est l'oxybutynine (par voie orale) », précise le Centre fédéral belge d'expertise des soins de santé belge, avant d'ajouter, « en raison de leurs effets secondaires, ces traitements ne sont généralement pas continués indéfiniment ». Si l'incontinence urinaire devient invalidante, il faudra avoir recours à un traitement chirurgical, qui consiste à positionner, sous l'urètre, une petite bandelette synthétique qui permet de remplacer les structures de soutien défaillantes. Pas de panique : l'intervention en hôpital de jour nécessite à peine 15 à 30 minutes et son taux de succès est relativement élevé.

Les exercices de Kegel

Les exercices de Kegel sont utilisés pour renforcer les muscles du plancher pelvien avec plusieurs bienfaits : augmenter le plaisir sexuel, mais aussi éviter les fuites urinaires, autant chez la femme que chez l'homme. Seul votre kinésithérapeute pourra vous dire comment affermir cette zone avec précision, mais sachez que l'on peut contrôler et intégrer les exercices de Kegel à une autre activité quotidienne. Dix contractions courtes et rapides du périnée en se brossant les dents par exemple, c'est déjà le périnée n'importe où (chez soi, au bureau...) à une autre activité quotidienne. Dix du périnée en se brossant les dents par exemple, c'est déjà mieux que rien !

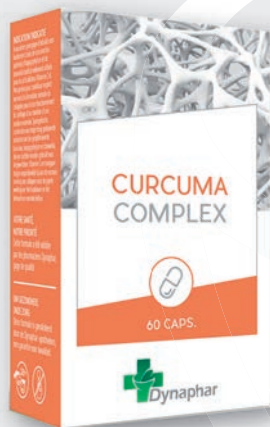




Dynaphar

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 € *

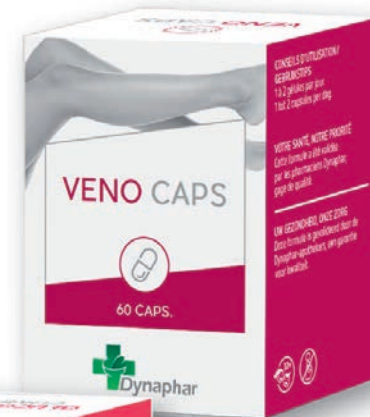
Magnesium Complex, 60 caps = 15,90 € *, 120 caps = 26,90 € *



Omega 3, 9,90 € *



Glucosamine Complex, 14,90 € *



Veno Caps, 14,90 € *



Sleep, 13,50 € *



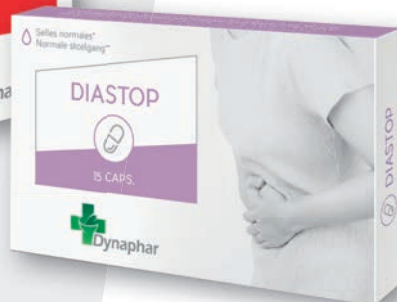
Probioflora, 20 caps = 13,90 € *, 50 caps = 30,50 € *



Multivitamines, 11,99 € *



Pregni test, 6,99 € *



Diastop, 12,99 € *



Thermomètre digital, 7,49 € *



Lipstick nourrissant, 5,95 € *

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

*prix conseillés



Haut les seins !

On les trouve généralement trop petits ou trop gros, pas assez fermes ou pas assez haut perchés. **Et pourtant, qu'il y ait du monde au balcon ou non, les seins restent le symbole de la féminité. Et doivent donc être auréolés des meilleurs soins, été comme hiver...**

Hydratez à gogo

Une jolie poitrine, ça commence d'abord par une hydratation maximale. En effet, cette zone hyper-fragile a tendance à virer rapidement Sahara et à se friper. Afin d'éviter ce plan catastrophe, appliquez chaque matin une bonne couche de crème. Pour plus d'efficacité, choisissez un cosmétique spécifiquement destiné au décolleté, car pourvu d'actifs tenseurs. Appliquez-en suivant un schéma bien précis. Démarrez sous les seins, effectuez des mouvements circulaires de plus en plus petits autour du mamelon et remontez vers les épaules jusqu'au cou. C'est, en effet, toute cette zone qui soutient la poitrine. Et qui se ride précocement.

Passez la gomme

Le secret d'une peau lisse ? Des exfoliations régulières ! Et ce conseil est certainement valable pour le décolleté car les cellules mortes ont tendance à s'y accumuler. Ce qui donne un aspect un peu terne. Programmez un gommage doux deux fois par semaine.

Débordez joyeusement

La règle d'or : ce qui convient à votre visage convient également au buste comme aux épaules. N'hésitez donc pas à prolonger l'application du masque hydratant ou régénérant, du gommage ou de l'hydratant jusqu'aux seins.

Protégez tout

Dès les beaux jours, vous n'oubliez jamais de poser une crème solaire sur votre visage. Et sur votre décolleté ? Or, ce dernier est également soumis aux UV, même en ville. Mieux vaut donc appliquer un soin hydratant avec filtres UV sur l'ensemble du cou et descendre jusqu'à la poitrine. N'hésitez pas à choisir un indice élevé : cela vous permet d'être à l'abri des rides précoces et des tâches pigmentées, si compliquées à estomper une fois qu'elles surgissent.

Faites appel aux pros des bonnets

Le soutien-gorge parfait est presque aussi difficile à dénicher que le prince charmant ! Or, s'il est bien ajusté et à la bonne taille, il met en valeur les courbes et évite le relâchement précoce. Demandez conseil à un spécialiste et achetez un modèle adapté à vos mensurations. Tout en gardant en tête que ces dernières se modifient en fonction de la pratique sportive, des régimes, de la grossesse, du temps qui



... passe, des menstruations... Avec ou sans armatures ? Certains affirment qu'elles sont indispensables pour soutenir une poitrine volumineuse. D'autres expliquent qu'elles compriment trop la cage thoracique et sont responsables d'un affaissement. En revanche, là où les spécialistes sont unanimes, c'est sur ce point : pas de pitié pour les soutifs fatigués, distendus, déformés...

Combattez les ennemis

- * Le soleil et la chaleur en général (sauna, bain chaud, etc.), qui accélèrent le relâchement de la peau fine du décolleté.
- * Le tabac, responsable de rides précoces.
- * Les pertes de poids trop rapides et les kilos yoyo (j'en perds 5, j'en reprends 10).
- * Les cosmétiques trop agressifs.
- * Les sports avec des sauts ou des mouvements brusques. Surtout pratiqués sans soutien-gorge.

pratiquée assise dans l'eau et uniquement avec les bras, en étirant au maximum le haut du corps et en effectuant de larges mouvements avec les mains. Il existe aussi des petites palmes (en magasins de sport) que l'on attache aux mains : la brasse ainsi accessoirisée est excellente pour muscler les bras et le torse.

Cherchez le froid

Les douches froides, c'est le truc indémodable pour conserver une poitrine ferme. Elles stimulent la circulation sanguine et améliorent le soutien de la peau. L'idéal reste de pratiquer des mouvements circulaires autour des seins avec le pommeau de douche. Ensuite, alternez avec l'eau chaude et terminez toujours avec la froide. Bonne nouvelle pour les plus frileuses : ça marche aussi avec des glaçons glissés dans un gant de toilette, avec lesquels vous massez doucement cette zone.

Levez le menton

Tenez-vous aussi droite que la reine d'Angleterre, comme si vous portiez un vase de cristal sur le sommet du crâne. La solution la moins onéreuse pour présenter une poitrine plus fière.

Pratiquez la bikini-gym

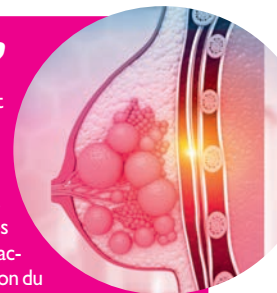
Développer quotidiennement les muscles des pectoraux, des cervicales et même du dos, c'est la garantie de présenter un beau maintien... Un exemple ? Poussez vos paumes de main l'une contre l'autre à hauteur de la poitrine et appuyez très fort, les coudes placés horizontalement vers l'extérieur. Cet exercice, qui affine aussi les épaules, peut se pratiquer partout (y compris au bureau).

Jouez à la sirène

Bien sûr, les seins ne sont constitués d'aucun muscle et uniquement de glandes mammaires. Impossible donc de les renforcer, comme on le ferait pour nos abdominaux. En revanche, en exerçant ses pectoraux, situés juste sous la poitrine, on conserve un buste plus triomphant et on sculpte ses épaules. La meilleure activité, c'est la natation et plus particulièrement le dos crawlé. Autre exercice aquatique ? La brasse

C'est quoi un sein ?

Sa première fonction est nourricière et destinée à allaiter les enfants. Les seins sont constitués d'une masse graisseuse où se retrouvent des glandes mammaires, présentes en grappes, et des canaux galactophores (permettant l'éjection du lait maternel). En revanche, pas l'ombre d'un muscle : donc, le soutien-gorge naturel de la poitrine, c'est la peau ! A cause de la pesanteur, la poitrine est donc physiologiquement condamnée à piquer du nez au fil des ans. Circonstance aggravante : quand les fibres d'élastine et de collagène perdent de leur souplesse, le sein s'affaisse encore...



C'est le pied !



Lorsqu'il s'agit de se tenir debout, de marcher et de courir, vos pieds sont très sollicités. Ils assurent votre stabilité et maintiennent votre corps en équilibre. **Découvrez ce qu'il y a de mieux pour vos pieds.**

Choisissez une chaussure adéquate pour offrir un soutien optimal à vos pieds. Adaptez vos chaussures à votre activité : les chaussures fermées offrent plus de soutien que les sandales. La pointure juste, la largeur et la hauteur du talon sont aussi des critères importants.

Les chaussures de confort avec des matériaux extensibles sont idéales pour les pieds sensibles. Veillez à ce que vos orteils aient suffisamment d'espace. Les diabétiques doivent, de préférence, porter des chaussures sans coutures intérieures irritantes pour éviter des blessures aux pieds. Pour les personnes âgées ou les personnes souffrant d'arthrite ou de rhumatisme, une fermeture velcro est le plus pratique. Favorisez des matériaux respirants et prêtez attention au contrefort ainsi qu'à la semelle extérieure. Les chaussures s'achètent idéalement l'après-midi et toujours après essayage.

Les supports de voûte plantaire peuvent offrir une solution pour les avant-pieds affaiblis, les pieds plats ou creux. Ils offrent un soutien adéquat et corrigent la position du pied. Il existe aussi différents dispositifs pour soulager vos pieds et améliorer leur confort... Des semelles amortissantes peuvent être utilisées pour les

douleurs plantaires. Des talonnettes permettent de soulager une épine calcanéenne ou de compenser une différence de longueur de jambes. Des coussins en gel protègent un hallux valgus ou soulagent des orteils en griffe ou en marteau. Des séparateurs évitent le chevauchement des orteils ainsi que les frottements associés. Pour les cors, des emplâtres ou doigtiers permettent de limiter la douleur.

Il est extrêmement important de prendre soin de vos pieds. Coupez les ongles des orteils bien droit et pas trop court. Utilisez une crème hydratante pour éviter les crevasses. Ne jamais l'appliquer entre les orteils. Utilisez une pierre ponce pour adoucir les callosités et veillez à changer de chaussettes tous les jours. Au besoin, des pédicures peuvent prendre soin de vos pieds à votre place.

Des chaussettes douces et sans coutures réduisent l'irritation des pieds sensibles. Elles évitent les frottements supplémentaires qui peuvent entraîner des blessures. C'est l'idéal pour les personnes souffrant de diabète ou de rhumatisme.

Des pieds sains ont une longueur d'avance !

A

comme
acouphène



Le saviez-vous ?

Quand on souffre d'acouphènes, le silence n'est pas forcément relaxant, car c'est à ce moment-là qu'on les entend le plus !

Alors qu'il n'y a aucune source sonore notoire dans votre entourage immédiat, vous percevez cependant des bourdonnements, des sifflements et d'autres bruits parasites.

Dans ce cas, vous souffrez probablement d'acouphènes comme 10 à 30 % de la population belge. Il n'existe malheureusement aucun traitement scientifique. Ouille...

Ce n'est pas une maladie !

Les acouphènes surviennent quand les cellules munies de cils vibratiles, responsables de la transmission des sons à l'oreille interne, sont endommagées. Or, une fois détruites, ces cellules ne peuvent se régénérer. A quoi sont dues ces lésions ? Au vieillissement, à une pathologie de l'oreille, à un trouble du cerveau, ou « elles sont également la conséquence d'une exposition au bruit, tant dans un contexte professionnel que dans le cadre des loisirs », nous rappelle le Conseil supérieur de la santé. Et de préciser : « Les acouphènes ne sont pas une maladie en soi, mais bien une sensation qui peut être le symptôme d'un trouble ou d'un dysfonctionnement sous-jacent. »

Des troubles qui ne se soignent pas !

Oui, cette altération du système auditif est pénible. Non, aucun médicament ne permet de soigner les acouphènes. Alors, on fait quoi ? Soit vous avez vraiment de la chance et les acouphènes vont disparaître comme ils sont venus, soit vous devrez, hélas, apprendre à « vivre avec » ...

Quels sont les facteurs aggravants ?

Le premier, une évidence : une exposition excessive au bruit, qui va entraîner tôt ou tard des lésions auditives. Certains médicaments (notamment les antipaludéens ou certains diurétiques) peuvent également être des facteurs de risque d'acouphènes. Quant au stress, il en augmente la perception.

Quels traitements pour soulager ?

Des bouchons dans les oreilles, ça ne coûte rien ! Autre piste : faites vérifier votre audition ! Il semblerait, en effet, que les personnes qui souffrent d'acouphènes ont également une forme de déficience auditive. Si déficience auditive il y a, les acouphènes pourraient être réduits grâce à des appareils auditifs modernes. Enfin, les thérapies sonores et alternatives (acupuncture, hypnose...) pourraient également atténuer les acouphènes chez certaines personnes.

Ça marche !

Un kilomètre à pied, ça use peut-être les souliers **mais ça permet surtout de rester en bonne santé !**



65 kcal

Ce que vous éliminez en marchant 1 km.

La dépense énergétique peut vous sembler ridiculement faible mais rien ne vous empêche de marcher deux à trois heures. Alors qu'il reste davantage compliqué de courir ou pratiquer une activité sportive plus intense durant ce laps de temps. Si vous désirez brûler davantage, passez à la marche nordique. Plus active, celle-ci se réalise en groupe, avec des bâtons, et accentue le mouvement des bras, des abdominaux et du tronc.

Vous n'adorez pas le parfum musqué des salles de sport et encore moins patauger au trot dans la gadoue. Que reste-t-il pour rester en forme durant l'hiver ? L'activité la plus ancienne au monde, plébiscitée par les médecins car sans risque de blessure, accessible financièrement à tous, n'importe où et n'importe quand : la marche ! Pratiquée régulièrement et d'un bon pas, celle-ci favorise la prévention de divers troubles médicaux, tels que l'ostéoporose, l'hypertension, l'excès de cholestérol, le diabète, les affections cardiaques, la dépression, les maladies rhumatismales... Elle renforce les membres inférieurs et améliore également l'équilibre. Et surtout, elle représente un anti-stress efficace, luttant contre les insomnies et améliorant la digestion. Environ 30 à 60 minutes, à raison de deux séances hebdomadaires, boostent déjà votre bien-être et votre santé. Ensuite, augmentez progressivement le temps de sortie et les difficultés du terrain (des sentiers plus escarpés, des pentes plus raides...).

suite, les sols irréguliers des espaces verts (voire de certaines rues mal pavées) renforcent les articulations. Les bruits de la nature apaisent les plus énervés. Et cet argument-choc : en bougeant lors des frimas, l'organisme doit dépenser davantage d'énergie pour maintenir sa température à 37 °C et donc brûle encore plus de calories. Avec une précaution : en cas de grands froids, inspirez par le nez (éventuellement à travers une écharpe), afin de réchauffer l'air avant qu'il ne pénètre dans votre gorge. Puis, faites-vous remarquer : tous les moyens sont bons afin de rester visible dans la pénombre des journées hivernales : vêtements avec bandes réfléchissantes, brassards, clips clignotants, gilets de sécurité...

Bien chaussé pour aller loin

S'il n'y a qu'un investissement à prévoir, ce sont de bonnes chaussures, histoire d'éviter le risque de blessures. Privilégiez celles qui amortissent un maximum de chocs, assurent la stabilité et favorisent un déroulé naturel du pied sur le sol. Optez pour des semelles épaisses, souples avec un maintien arrière solide. Achetez-les dans un magasin spécialisé où vous bénéficierez de conseils personnalisés. Si des douleurs surgissent malgré tout et si vous marchez en tournant trop le pied vers l'intérieur ou l'extérieur (à observer selon l'usure de vos semelles), consultez un orthopédiste, qui prescrira si nécessaire des semelles correctrices.

Le sport, oui, mais dehors !

Si la marche peut se pratiquer sur un tapis de course en salle de fitness, progresser dans un bois ou un parc (ou mieux, au bord de la mer) offre d'énormes avantages supplémentaires. D'abord parce qu'on s'oxygène à pleins poumons. La verdure améliore la qualité de l'atmosphère, reste idéale pour recharger ses accus, doper les fonctions respiratoires et musculaires, favoriser la relaxation... En-

3 atouts précieux pour votre foie

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

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

1. RADIS NOIR : il favorise la détoxification par le foie et aide à prévenir les calculs biliaires. La substance active, glucobrassicine, est un antiseptique puissant qui stimule la fonction biliaire et la dépuración. Le ramenas est utilisé lors de problèmes digestifs et hépatiques.

2. ARTICHAUT : il soulage les ballonnements après un repas lourd ou une fête. La cynarine, la substance active, stimule la sécrétion biliaire, aide à la digestion, réduit le taux glycémique et diminue le cholestérol. Contrairement aux statines,

l'artichaut ne bloque pas la production du cholestérol qui est nécessaire pour la synthèse de la vitamine D, du coenzyme Q10, des structures cellulaires et des hormones sexuelles.

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



GARDEZ L'ESTOMAC LÉGER*

Antimetil®



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



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



12,25 €
au lieu de 17,50 €

20 gélules



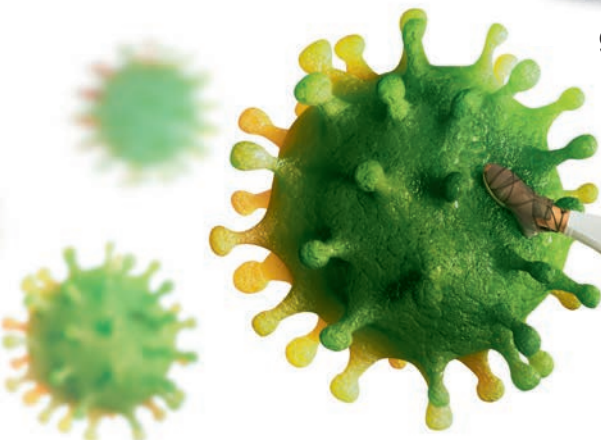
27,95 €
au lieu de 39,95 €

60 gélules



34,65 €
au lieu de 49,50 €

90 gélules

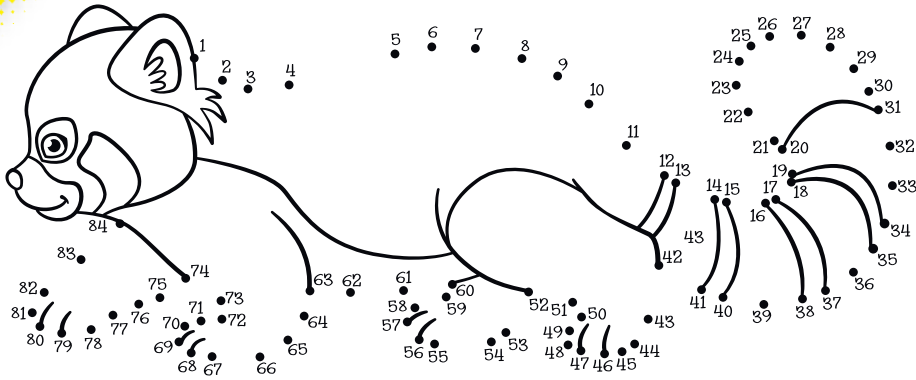


OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES DU STOCK DISPONIBLE DU 1^{ER} AU 31 DÉCEMBRE

PROMO DÉCEMBRE

Point par point

Relie les chiffres de 1 à 84... et découvre ce qui se cache derrière ces chiffres ! Après colorier le dessin, ce sera encore plus joli !



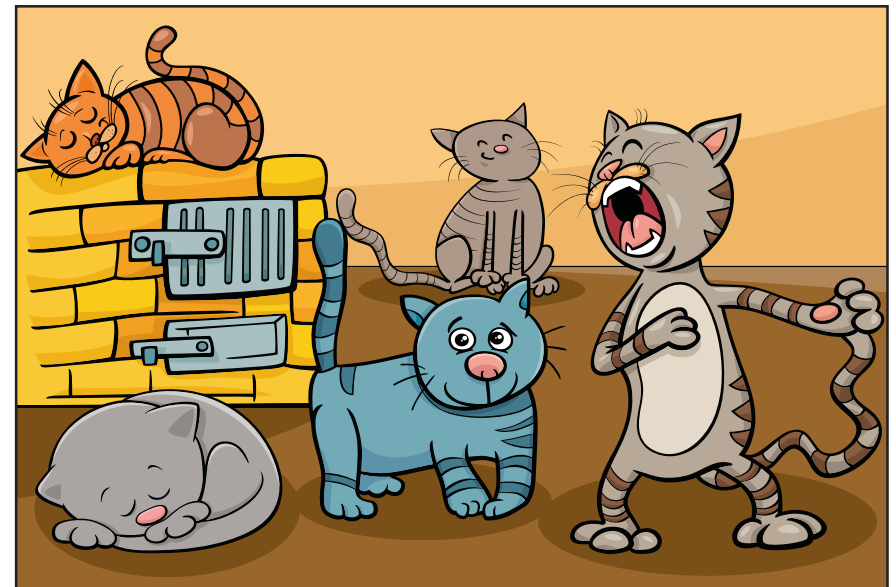
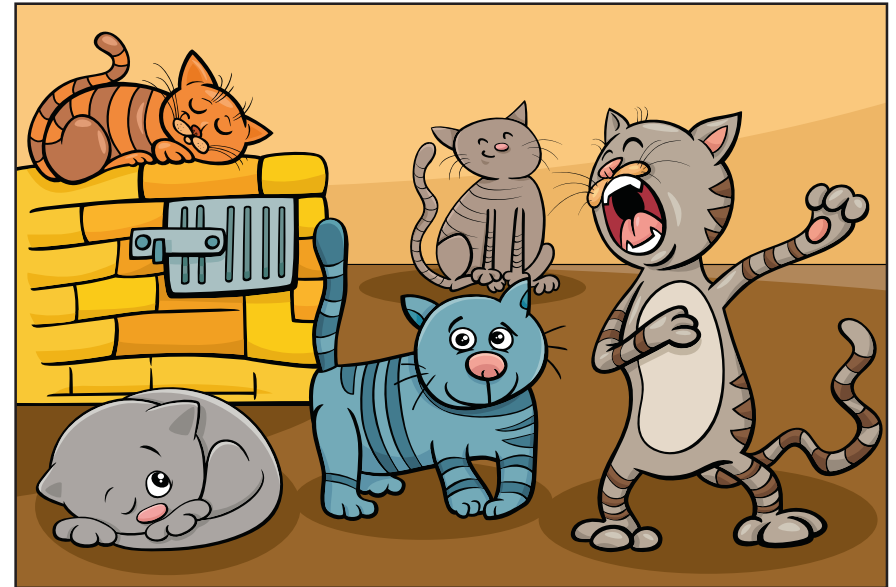
Labyrinthe

Aide le Martien à retrouver son vaisseau spatial... Quel chemin doit-il prendre pour y arriver ?



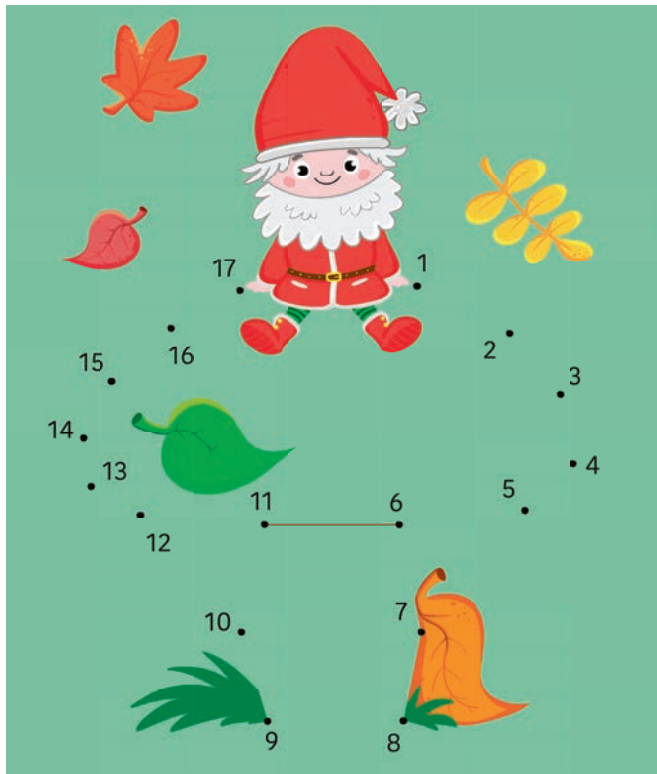
Jeu des erreurs

Retrouve les 6 différences qui se sont glissées entre ces 2 dessins...



Point par point

Relie les chiffres de 1 à 17... et découvre sur quoi est assis le petit lutin !



Calcul

Résous ces calculs pour que le petit chat arrive à jouer avec la pelotte de laine...

$3 + 12 = 15$
 $15 - 9 = 6$
 $6 + 7 = 13$
 $13 - 11 = 2$
 $2 + 17 = 19$
 $19 - 8 = 11$
 $11 + 12 = 23$
 $23 - 5 = 18$
 $18 + 6 = 24$
 $24 - 18 = 6$
 $6 + 14 = 20$
 $20 - 3 = 17$

Jeu d'ombres







Entoure l'ombre qui correspond à notre ami ci-dessous à gauche...



Combien y en a-t-il ?



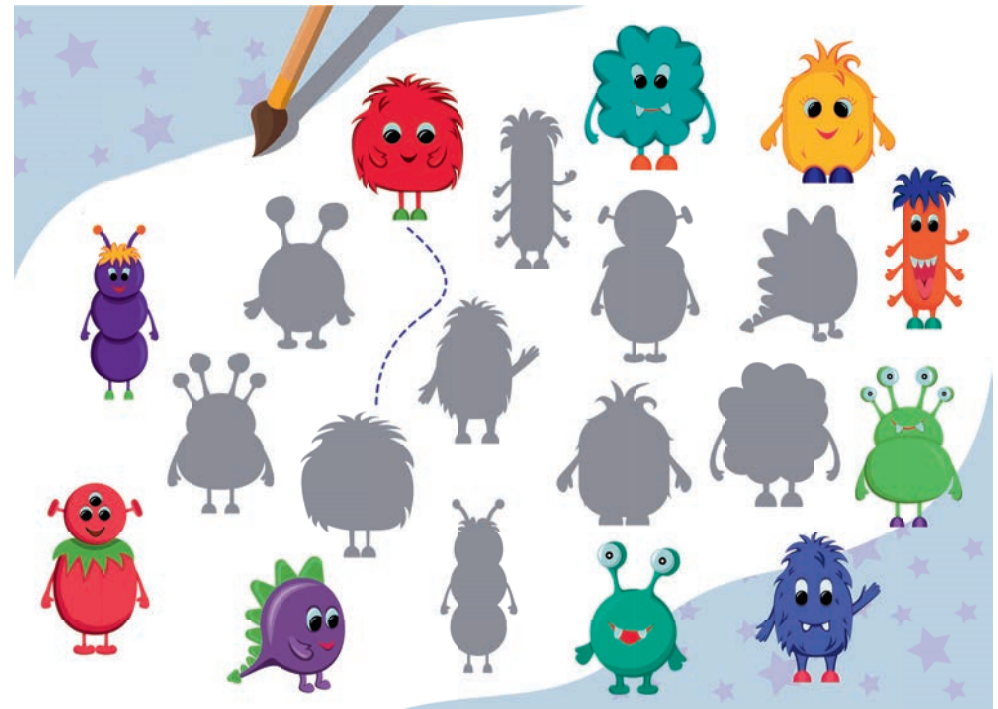
Additionne et colorie

- | | | |
|--|--|--|
|  8 |  15 |  7 |
|  12 |  5 |  10 |



Jeu d'ombres

A chacun son ombre...
Relie-les !



Calcul mental

Résous cette addition en observant bien les dessins...

$$\text{burger} + \text{burger} = 9$$

$$\text{frites} + \text{boisson} = 6$$

$$\text{frites} + \text{burger} = 8$$

$$\text{boisson} + \text{burger} = ?$$

Dyna-
jeux

Labyrinthe

Aide le pompier
à retrouver son
camion...



CONCOURS

DU 18 NOVEMBRE AU 20
DECEMBRE 2021

CÉLÉBRONS L'HIVER



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

POUR PARTICIPER, **RENDEZ-VOUS SUR FACEBOOK !**
LIKEZ ET PARTAGEZ NOTRE PAGE
ET RÉPONDEZ À CES QUESTIONS **AVANT LE 20 DECEMBRE 2021.**

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



QUESTION 1 :

VRAI OU FAUX : LES PRINCIPES ACTIFS DU GINGEMBRE SONT LES RESVERATROLS.

QUESTION 2 :

VRAI OU FAUX : LE RADIS NOIR AIDE À PRÉVENIR LES CALCULS BILIAIRES.

QUESTION 3 :

VRAI OU FAUX : LES CHAUSSURES S'ACHÈTENT IDÉALEMENT LE MATIN.

QUESTION SUBSIDIAIRE :

COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 47 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 !



VOTRE SANTÉ, NOTRE PRIORITÉ !

Décembre 2021

Bien dans ses pieds bien dans son corps



ADOUCIT • PROTÈGE • CORRIGE • SOUTIENT

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

Coussins élastiques en gel ou silicone avec argent – Antibactérien

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

Emplâtres

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

Semelles

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

