

Emportez-moi



# Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

Kit de secours pour  
*les petits bobos*

Syndrome du côlon irritable,  
*on en parle ?*



**BEAUTÉ**

*On veut  
du solide !*

**CONCOURS**

Cadeaux à  
remporter sur  
notre page

facebook



**SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS**

**Méfiez-vous  
des virus  
endormis**

**L'endométriose,  
de mieux en mieux  
connue**

# Saforelle®

PREND SOIN DE VOTRE  
HYGIÈNE INTIME



SAFORELLE\_DYNWEBSITE\_2022\_GRP\_010

# Dyna'Mag

NUMÉRO 48 – PRINTEMPS 2022

**DYNA-NEWS** ..... 4-5

**LE MOT DU PHARMACIEN** ..... 7

## DOSSIERS

L'endométriiose, de mieux en mieux connue ..... 8-10

Méfiez-vous des virus endormis ! ..... 16-17

**DYNA-BEAUTÉ** On veut du solide ! ..... 24-25

**DYNA-FICHE** E comme éjaculation précoce ..... 21

## SOLUTION SANTÉ

Des plantes pour plus de résistance et d'énergie ..... 6

Mincissez le jour et la nuit ! ..... 12

Douleurs musculaires après le sport, que faire ? ..... 13

Kit de secours pour les petits bobos ..... 15

Découvrez notre gamme de produits Dynaphar ! ..... 18-19

Prendre soin de son intimité ..... 20

Envie d'un bébé ? Commencez par l'acide folique ..... 23

Syndrome du côlon irritable, on en parle ? ..... 27

Le magnésium, oligoélément clé pour l'organisme ..... 28

Gardez votre plein d'énergie ! ..... 29

**PROMOS DYNAPHAR** ..... 30-31

**DYNA-JEUX** ..... 32-33

**DYNA-CONCOURS** ..... 34



### Ouste les tabous !

Nous ne sommes pas tous égaux devant la maladie. On l'a encore vu avec le Covid-19 qui affecte gravement les personnes âgées ou à comorbidité. Mais pendant ce temps-là, les autres problèmes de santé ne se sont pas mis en veille, hélas. Dans notre dossier 50+ (pages 16 et 17), on s'attaque à un autre virus : le zona. Une maladie cutanée dont risque de souffrir 1 Belge de plus de 50 ans sur 3 dans les années à venir. Et puis parlons de problèmes souvent tus ! Chez la femme, on s'intéresse à l'endométriiose, une triple peine pour la malade qui présente des douleurs répétitives, un diagnostic en attente durant des années et surtout des symptômes pas toujours pris au sérieux par les médecins (pages 8 à 10). Pour ces messieurs, l'éjaculation précoce est loin d'être un cas exceptionnel. Mais qu'entend-on exactement par « précoce » ? Et surtout comment y remédier (page 21) ? Et pour être dans la tendance, les savons et shampoings solides font leur retour dans nos salles de bains. Doux, économiques, écologiques... des qualités qui ne devraient laisser personne de... brique (pages 24 et 25). Bonne lecture !



*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



### + 30 % de survivants

Cette année 2022, la Fondation contre le Cancer consacre 26 millions d'euros au financement de la recherche scientifique, ce qui représente plus de 50 % de son budget. Des travaux amenant des progrès grâce auxquels 70% des personnes atteintes d'un cancer sont en vie 5 ans après le diagnostic. Soit 30% de plus qu'il y a 30 ans. « Il est crucial de maintenir cet effort pour la recherche scientifique, car c'est le seul moyen d'apporter de nouvelles solutions. Les progrès récents pour le traitement du cancer sont le résultat de travaux de longue haleine... Qui avaient parfois commencé avec d'autres objectifs », explique le Professeur Pierre Coulie, président de la Fondation contre le Cancer. (Infos: [www.cancer.be](http://www.cancer.be) - [www.kanker.be](http://www.kanker.be).)

**77%**  
... des Belges  
désirent manger plus  
équilibré que l'année  
précédente.  
(Delhaize)



**UFI...** pour « Unique Formula Identifier »: cette combinaison de chiffres et de lettres se retrouve sur l'emballage des produits chimiques, dont ceux utilisés pour l'entretien de nos maisons. Grâce à ce code unique, les centres antipoisons situés partout en Europe retrouvent rapidement leurs compositions exactes. Et ce, afin de fournir les conseils adéquats en un minimum de temps, en cas d'exposition ou d'ingestion accidentelle. Centre Antipoisons belge, [www.centreaantipoisons.be](http://www.centreaantipoisons.be) - [www.antigifcentrum.be](http://www.antigifcentrum.be).

### Info ou intox?

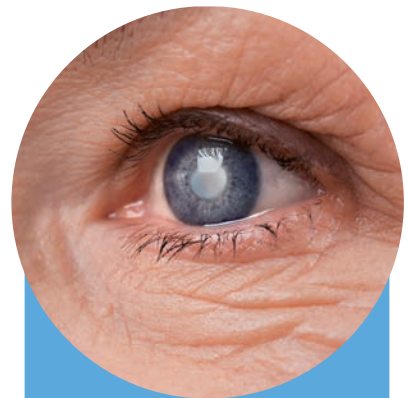
**Lire dans l'obscurité et garder le nez sur les écrans, c'est mauvais pour les yeux**

Faux! Les opticiens se montrent même plutôt rassurants! « Ces activités demandent un effort supplémentaire pour les yeux, ce qui occasionne éventuellement de la fatigue ou des larmoiements. Néanmoins, ces symptômes sont temporaires et s'améliorent rapidement. En outre, il n'existe pas de preuve scientifique sur le fait que s'asseoir près de la télévision est nocif pour la vision des enfants », déclare l'Association Professionnelle des Opticiens et Optométristes de Belgique. D'autres infos: [apoob.be](http://apoob.be).



### Allaiter, c'est naturel

Pourquoi est-ce alors si difficile de mettre son nourrisson au sein dans un endroit public? Afin de briser les tabous liés à ce geste naturel (et super-sain pour le bébé comme pour la maman), la société Elvie distribue des autocollants « Breast Places ». Ces derniers, apposés sur les vitrines d'établissements horeca de Belgique, signifient qu'à ces tables, les jeunes mamans sont les bienvenues pour allaiter ou tirer leur lait en toute sérénité. Infos: [www.elvie.com/fr-be/breastplaces](http://www.elvie.com/fr-be/breastplaces).



### C'est plus clair

La cataracte, c'est la conséquence du vieillissement du cristallin, une lentille située à l'intérieur de l'œil. Les seniors qui en souffrent (10% des Belges) se plaignent d'une vision trouble avec une perception moins fine des détails et couleurs. La thérapie, bien rodée, passe par la chirurgie où l'ophtalmologue remplace le cristallin opacifié par un cristallin synthétique. C'est rapide et efficace!



### Le Covid long, c'est long comment?

On l'évoque si les symptômes de l'infection restent présents au moins 3 mois après la phase aiguë. Parmi les manifestations les plus fréquentes, se retrouvent la fatigue (51% des cas), les maux de tête (28%), les troubles de la mémoire et de la concentration (26%), les difficultés respiratoires (23%), les troubles du sommeil (20%), la dépression (18%), etc. Ce qui entraîne toujours des conséquences sur la santé physique mais aussi psychique. (Sciensano, [www.sciensano.be](http://www.sciensano.be).)



### Ceci n'est pas un bonbon

Mais des gummies, soit les compléments alimentaires les plus récents. Ils ont la forme, la couleur et la texture de gommes gélifiées mais sont élaborés par des pharmaciens et constitués de nutriments essentiels à notre bien-être. On les apprécie pour leur côté ludique et pratique car ils s'avalent sans eau. En revanche, certaines saveurs sont, hélas!, bien éloignées des friandises. Attention, on veille surtout à ne pas les laisser à portée des enfants qui pourraient les confondre avec leurs bonbons adorés.

On est souvent entouré de personnes avec des symptômes de rhume ou peut-être que vous éternuez et êtes enrhumé vous-même. **C'est pourquoi il est très important de donner un coup de pouce naturel à votre résistance et de renforcer votre immunité après une période de maladie. La prise de certaines substances naturelles peut certainement vous aider.**



## Des plantes pour plus de **résistance et d'énergie**

**PROPOLIS** est une substance résineuse avec une consistance visqueuse que les abeilles produisent à partir de résines, de pollen, d'huiles essentielles et d'autres composés de plantes. La composition est complexe et contient des flavonoïdes (quercétine, kaempférol, naringénine, acacétine, pinocembrine, galangine), des acides caféiques et leurs esters. La propolis est considérée comme un antibiotique naturel à large spectre.

**GELÉE ROYALE « ROYAL JELLY »** est une sécrétion gélatineuse des glandes hypopharyngées et mandibulaires des abeilles ouvrières (*Apis mellifera*). Cette sécrétion est utilisée comme nourriture pour la reine des abeilles. La gelée royale rétablit l'équilibre psychologique et hormonal, augmente la vitalité, stimule l'appétit, diminue la sensation de fatigue physique et mentale, régule les processus digestifs et métaboliques, renforce le système immunitaire et a un effet neuroprotecteur.

**GINSENG** Les principaux composants actifs du Panax ginseng sont les ginsénosides, dont il a été démontré qu'ils ont plusieurs effets bénéfiques, notamment des effets anti-inflammatoires, antioxydants et anticancéreux. Les résultats des études cliniques montrent que le Panax ginseng peut améliorer la fonction psychologique, la fonction immunitaire et les conditions associées au diabète.

**NADH (NICOTINE-ADÉNINE-DINUCLEOTIDE)** est une coenzyme qui fonctionne comme un transporteur d'électrons biochimiques dans les cellules de tous les organismes. Le NADH est d'une grande importance dans tous les processus métaboliques. Le NADH n'est pas seulement impliqué dans le métabolisme, mais aussi dans la réparation de l'ADN, la régulation de l'expression génique (SIRT) et la transduction de signaux. Le maintien de la concentration intracellulaire de NADH est un facteur déterminant dans la lutte contre le vieillissement.

**VITAMINES B1, B2, B3, B5, B6 ET B8** Les vitamines B ne fournissent pas de l'énergie en soi, mais aident à libérer de l'énergie à partir de glucides, de protéines et de graisses. Elles agissent comme coenzymes dans les différentes phases du métabolisme énergétique. Elles sont nécessaires pour l'organisme en cas de stress, de maladie et d'efforts intensifs.

**VITAMINE D** La fonction principale de la vitamine D est la régulation de la concentration de phosphore et de calcium dans le sang. En outre, la vitamine D soutient des os et des dents solides. Elle est nécessaire pour le fonctionnement optimal du système immunitaire, pour le maintien de la fonction musculaire et pour la transmission neuromusculaire. Elle joue également un rôle dans la phosphorylation et la protection de la division cellulaire.





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

Lors de ces derniers mois, une grande majorité d'entre vous aura contracté une ou plusieurs fois le coronavirus et une des conséquences les plus rencontrées est une sensation de baisse de moral, surtout maintenant, après l'hiver. D'autres, tout simplement, sortent des mois hivernaux avec un blues assez classique.

Généralement, cette sensation s'améliore d'elle-même avec le regain d'activité que nous offre le printemps, mais quelques conseils ne seront pas inutiles :

Pour lutter contre la fatigue associée à cette baisse de moral, pensez à prendre de la Coenzyme Q10, c'est un des meilleurs boosters du métabolisme ! Essayez de conserver un rythme, une routine de vie, avec des périodes d'éveil et de sommeil les plus constantes possible... et si le sommeil est difficile à trouver, pensez à utiliser les extraits de plantes, de la mélatonine ou encore du tryptophane que vous trouverez facilement en officine. Voyez du monde,

faites-vous plaisir, reprendre une pleine vie sociale ne peut qu'améliorer votre bonne humeur. Et si vous n'avez pas vraiment envie de parler, posez des questions, l'écoute est la partie la plus importante de la communication. Mangez sainement et régulièrement, le plus léger possible et ne vous chargez pas trop d'apéros. Même s'il donne l'impression de vous aider à affronter certaines de vos difficultés, l'alcool ne vous aidera pas à résoudre vos problèmes et pourrait même les aggraver. Et, en plus, il chargera inutilement votre foie, lui qui ne demande qu'à se libérer après les plats roboratifs de l'hiver. Et si malgré tout, vous craquez un peu, n'hésitez pas à vous faire conseiller un bon draineur. Enfin, reprenez au maximum l'exercice physique. Si vous n'en avez pas fait depuis un certain temps, commencez doucement, et si cela coince un peu, demandez conseil à votre pharmacien Dynaphar.

Bon retour à la belle vie !



# L'endométriose, de mieux en mieux connue

Les femmes qui en souffrent présentent une triple peine : des douleurs répétitives, un diagnostic en attente durant des années et, surtout, des symptômes pas toujours pris au sérieux par les médecins.

« Arrêtez de faire votre chochette. Vous êtes trop douillette. C'est dans votre tête. C'est psy, ça signifie que vous refusez de grandir. Vous êtes trop stressée. C'est une dépression cachée. C'est parce que vous refusez les relations sexuelles. »

Voici un échantillon des phrases auxquelles sont confrontées, au fil des ans, les victimes d'endométriose... alors que leurs souffrances ne sont jamais imaginaires.

Elles sont encore baladées de praticiens en diagnostics. De prescriptions d'antalgiques en médecines alternatives... Pour finalement, lassées de courir les consultations sans être prises au sérieux, tenter de vivre avec ce corps qui les malmène. Le Moyen Age de la science? Non, cela se passe aujourd'hui, dans notre pays... et concerne des milliers de femmes touchées par l'endométriose. Or, cette maladie chronique n'est pas si rarissime vu qu'elle touche

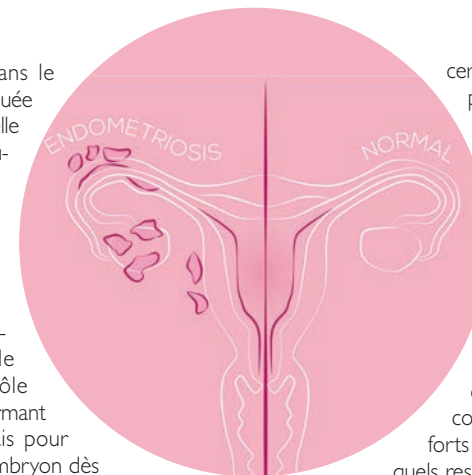
une personne sur dix dans le monde. Si elle reste compliquée à cerner et ne se guérit pas, elle peut être heureusement soulagée.

## L'endo... quoi ?

Le terme « endométriose » vient du mot « endomètre », soit le tissu tapisant tout l'intérieur de l'utérus. Il présente un rôle fondamental, en se transformant en cocon douillet et épais pour accueillir puis héberger l'embryon dès le début de la grossesse. Et s'il n'y a pas de fécondation, cette partie de la muqueuse se désagrège et s'élimine naturellement lors des menstruations (les règles). Hélas, chez certaines femmes, l'endomètre prolifère de manière anormale hors de l'utérus pour se retrouver également autour des organes génitaux, près de la vessie, des intestins... Ces proliférations se comportent comme le tissu utérin et donc réagissent aux hormones féminines. Elles vont alors croître et saigner à chaque cycle menstruel. Et comme elles sont fréquemment microscopiques, le diagnostic d'endométriose demeure encore plus compliqué à poser.

## Des douleurs dans le ventre et le dos

Ce sont généralement les douleurs intenses et récurrentes qui incitent ces femmes à consulter : surgissant avant et durant les règles durant plus de trois jours, elles sont violentes, en coup de poignard, concentrées dans le bas du ventre et/ou dans le bas du dos. Au point que



certaines femmes demeurent incapables de bouger, se lever, vaquer à leurs occupations habituelles et aller travailler. Leur sévérité n'est pas forcément liée à la gravité de la pathologie mais plutôt à la localisation des lésions. Si celles-ci sont proches de certains nerfs, elles entraînent des manifestations encore plus insupportables. Souvent prescrite pour estomper ces douleurs, la pilule contraceptive masque ces inconforts durant quelques années... lesquels resurgissent à l'arrêt de la contraception.

## Quand bébé se fait attendre

Parmi d'autres signes, citons des menstruations abondantes, difficiles à gérer à l'adolescence ou lors d'une vie active. Des douleurs au moment des relations sexuelles (dyspareunie) compliquant plus encore une existence en couple et pas évidentes à confier à un praticien. Mais aussi des épisodes de diarrhées, constipations, gênes lors de la défécation, brûlures urinaires et infertilité. C'est d'ailleurs souvent lors des mises au point de stérilité féminine que l'endométriose est mise en évidence. En effet, chez un tiers des femmes éprouvant des difficultés à avoir un bébé ou présentant des fausses couches à répétition, on retrouve une telle affection, même si le lien n'est pas clairement démontré. Heureusement, de nombreuses patientes atteintes d'endométriose parviennent malgré tout à devenir enceintes, y compris après un recours à des techniques de procréation médicalement assistée.





## ▶ Des thérapies **personnalisées**

Si les lésions sont importantes, l'examen gynécologique permet parfois déjà de les détecter. L'examen échographique et une biopsie du tissu endométrial confirment le diagnostic. Il n'existe pas de réelle cause mise en avant même si on évoque souvent une susceptibilité génétique, se retrouvant également chez les mères des patientes. En sachant que l'endométriose n'est médicalement reconnue que depuis peu de temps. Enfin, les manifestations varient selon l'âge, l'intensité et le nombre des lésions... et donc sont traitées par des approches différentes, personnalisées également selon les souhaits de la patiente, le désir de bébé, etc. L'amélioration est parfois amenée par une contraception œstroprogestative, sous forme de pilule, de patch ou d'anneau. Ou la mise en place d'un D.I.U. hormonal (autrefois intitulé « stérilet »). L'objectif est de supprimer les règles et surtout les douleurs liées à celles-ci. Une intervention chirurgicale réalisée sous coelioscopie (de fines canules introduites dans l'abdomen pour agir

ultra-précisément) élimine les proliférations de tissus mais les récidives ne sont pas rarissimes. L'ablation des organes génitaux, autrefois préconisée, n'est pas toujours gage d'amélioration de la qualité de vie: de microscopiques lésions persistent dans l'abdomen et continuent à engendrer ces divers maux.

## Des approches **à multiplier**

En combinaison avec les médicaments, plusieurs thérapies douces se révèlent efficaces. Surtout quand elles sont personnalisées et combinées entre elles. L'idéal reste d'en parler à son gynécologue!

**- L'OSTÉOPATHIE** Elle mobilise les tissus et estompe les douleurs. Plus la maladie est présente depuis longtemps, plus le nombre de séances sera élevé. Ensuite, 2 à 3 consultations par an suffisent à conserver ses bénéfices. Pour trouver un thérapeute: [osteopathie.be](http://osteopathie.be).

**- L'ACUPUNCTURE** En agissant de manière globale, elle soulage plusieurs signes liés à l'endométriose (migraines, troubles du transit, fatigue, insomnie...). Pour trouver un thérapeute: [www.acupuncture.be](http://www.acupuncture.be) - [www.acupunctuur.be](http://www.acupunctuur.be).

**- L'HOMÉOPATHIE** Son grand avantage, c'est qu'elle est dénuée d'effets secondaires et n'interfère pas avec l'action des médicaments. Elle doit être absolument personnalisée pour observer d'éventuels résultats. Pour trouver un thérapeute: [homeopathie-unio.be](http://homeopathie-unio.be).

**- L'ÉLECTROSTIMULATION OU TENS** (Neuro Stimulation Electrique Transcutanée) Elle s'effectue sous forme de patches à coller sur le ventre ou dans le dos, qui envoient de légères stimulations électriques aux effets antalgiques. Effectuée dans les cabinets des kinés, elle est désormais disponible en version mini, avec des appareils plus nomades (en pharmacies).

## S.O.S., où trouver des infos ?

Heureusement, les victimes sont de mieux en mieux informées et trouvent explications, témoignages et aides sur Internet...

- [endobelgique.be](http://endobelgique.be): un site et une page Facebook organisés par des femmes belges concernées par la maladie.
- Chez nos voisins, l'Association française de lutte contre l'endométriose, [endofrance.org](http://endofrance.org), fournit une abondante documentation.
- Le CHU Ambroise Paré à Mons, l'Hôpital Erasme à Bruxelles, l'UZ de Leuven, le centre liégeois d'endométriose ([endometriosesliege.be](http://endometriosesliege.be)) et bien d'autres structures hospitalières disposent également de départements spécialisés en endométriose. Lesquels réunissent des équipes pluridisciplinaires avec gynécologues, radiologues, urologues, gastro-entérologues, ostéopathe, sexologue, kinésithérapeute, psychologue...



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



Contient la forme  
active de folate



Made in Belgium

## Folavit 0,4 Start

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

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



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

Kela Pharma nv  
Sint Lenaartseweg 48  
B-2320 Hoogstraten

 **kela**  
focus on health

# Mincissez le jour et la nuit !

La chronobiologie étudie les rythmes de l'organisme et les conséquences de leurs perturbations.

Dans le domaine de la minceur, la chronobiologie a notamment permis de savoir à quels moments du jour ou de la nuit se déroulent les phases d'élimination, de stockage et de déstockage des graisses, ou encore, d'assimilation et de synthèse des actifs.

## Le jour, drainez et brûlez !

Pendant la journée, le corps a besoin d'énergie pour assurer ses fonctions physiques et mentales, c'est ce qu'on appelle la phase catabolique. Les graisses sont brûlées et les toxines, éliminées.

Drainez votre organisme pour votre santé et... pour votre ligne ! En participant à une meilleure assimilation de l'alimentation et en favorisant le transit, le drainage aide à réduire les ballonnements et à retrouver un ventre plus plat. De plus, il favorise la circulation et agit sur la rétention d'eau, contribuant ainsi à « dégonfler » la silhouette.

- Pour un drainage efficace, buvez beaucoup, mangez sain, équilibré et varié, privilégiez les légumes, bannissez les produits industriels et raffinés et pratiquez une activité physique

qui augmentera la sudation et participera au déstockage des graisses.

- Consommez des aliments brûleurs de graisses (aubergine, fruits rouges, cannelle, citron...), qui vont entraîner une augmentation de la température corporelle. L'organisme va alors brûler des graisses en utilisant de l'énergie pour réguler sa température.

## Et la nuit ?

Pendant la nuit, les organes sont au repos, le corps se refroidit et fait ses réserves d'énergie en la stockant sous forme de graisse, c'est ce qu'on appelle la phase anabolique.

Notre organisme crée des éléments essentiels mais il produit également des éléments dont on aimerait se passer... C'est le cas des cellules graisseuses qui prospèrent au fil des nuits jusqu'à augmenter de cent fois leur volume. Et ce d'autant plus que la nuit, au repos, le corps dépense moins d'énergie. Donc, si on se couche avec un surplus de calories, on stocke cet excès !



# ERGYMAG, bien plus que du magnésium !

Augmenter efficacement les réserves en magnésium<sup>1</sup>

Désacidifier l'organisme<sup>2</sup>

- Synergie de 4 sels de magnésium, pour une assimilation optimale
- Vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B8 + Zinc



**100 mg de magnésium élément par gélule**  
Bonne tolérance et absorption.



<sup>[1]</sup> Le magnésium contribue à la réduction de la fatigue et au maintien de bonnes fonctions musculaires et du système nerveux. <sup>[2]</sup> Le zinc participe au maintien d'un bon métabolisme acido-basique, pour désacidifier l'organisme.

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical.

# Douleurs musculaires après le sport, que faire ?

Les douleurs musculaires surviennent après un effort sportif ou un choc. Celles-ci sont appelées contractures, crampes ou encore courbatures. **L'utilisation d'une crème chauffante peut être d'une grande utilité pour les soulager.**

## Comment reconnaître sa douleur ?

Avant de se soigner, il est important de reconnaître sa douleur :

**Est-ce une courbature ?** Une courbature est une douleur qui apparaît lors de mouvements et cela 12 à 72 h après le sport. Elle disparaît d'elle-même 3 à 5 jours après les premiers signes.

**Est-ce une crampe ?** Une crampe est une contracture involontaire du muscle qui est assez violente, brutale et douloureuse. Cela dure quelques minutes et peut également survenir au repos ou durant la nuit.

**Est-ce une contracture ?** Une contracture du muscle est également involontaire et douloureuse mais dure plus longtemps qu'une crampe. Cela se compte en jours et on peut également remarquer une zone dure, sous forme de boule au toucher.

## Pourquoi utiliser du chaud sur sa douleur ?

Le chaud peut s'appliquer sous forme de crème, patch ou encore coussin de noyaux de cerise.

L'action de la chaleur va soulager vos douleurs car elle agit physiologiquement. En effet, elle va provoquer une vasodilatation (dilatation des vaisseaux sanguins) et favorisera la circulation sanguine. Grâce à cela, l'oxygène et les nutriments des muscles seront mieux transportés et les toxines produites par vos muscles seront également mieux évacuées. Vos muscles pourront se détendre plus rapidement.

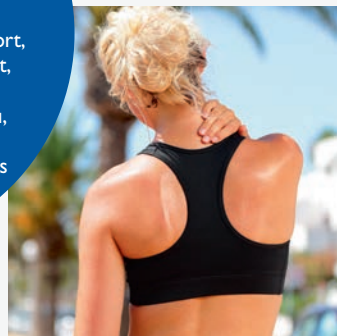
### A retenir

L'application d'une crème chauffante sera apaisante après l'apparition de vos douleurs. Afin d'éviter l'apparition de celles-ci et des désagréments, il est important de retenir ceci :

- échauffez-vous toujours avant l'effort,
- étirez-vous toujours après l'effort,
- hydratez-vous un maximum pendant l'effort en buvant de l'eau,
- massez-vous après l'effort pour éliminer les toxines de vos muscles et mieux récupérer.

## Aussi avant l'effort !

Pour mieux préparer vos muscles, un bon truc est d'appliquer une crème chauffante avant l'effort sportif. La chaleur améliorera votre échauffement, vos muscles seront plus extensibles et cela diminuera les tensions.



# Pour **PLUS D'ÉNERGIE!**

## BioActive Q10

### - la solution sans stimulant !



Pharma Nord  
QH Active Q10  
- Patented  
Formula



## Coenzyme Q10 et vitamine C

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

## Pour réduire la **FATIGUE.**

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



**Pharma Nord**  
[www.pharmanord.be/fr](http://www.pharmanord.be/fr)



Avec l'arrivée du printemps, nous avons tous un regain d'énergie ce qui nous donne envie de sortir et de profiter du beau temps ! **De nombreuses activités extérieures sont à nouveau au programme, mais cela peut parfois conduire à un accident. Ne laissez pas cela vous arrêter et soyez prêt !**

## ***Kit de secours pour les petits bobos***



### Excursion d'une journée

Non seulement nous sommes heureux avec ces heures de soleil supplémentaires, mais les animaux sortent également de leur hibernation – même figurative. C'est le moment idéal pour prévoir une excursion d'une journée au zoo avec toute la famille. Vous connaissez probablement la situation : le plus jeune de nos enfants voit immédiatement les suricates lorsqu'il entre dans le zoo et, curieux comme il est, il s'empresse en courant vers eux. Malheureusement, l'inévitable se produit et il tombe sur son genou, d'où une écorchure. Heureusement, ce problème peut être facilement traité même en dehors de la maison, grâce à un peu d'eau ou une lingette propre pour nettoyer la plaie et une crème cicatrisante en format individuel facile à transporter pour soigner la plaie.

### Balade au parc

Une belle journée de printemps s'annonce et vous décidez d'emmener les enfants se promener au parc. Ils sont bien sûr ravis et ont hâte d'essayer le toboggan ! Malheureusement, après plusieurs descentes, patatra, votre fille rate son atterrissage et se blesse la main. Pas de panique, une petite éraflure peut facilement se traiter même en balade. Il suffit d'un peu d'eau pour nettoyer la plaie et d'une crème nourrissante en format individuel facile à transporter dans le sac à main.

### Premier barbecue

Le jardin est beau et tout le monde est impatient de faire le premier barbecue entre amis ou en famille. Le feu est allumé et le réfrigérateur est rempli à ras bord. Le voisin veut partager ses dernières connaissances en matière de grillades, mais dans son enthousiasme, sa main heurte la grille chaude du barbecue. Il est important de refroidir rapidement la brûlure à l'eau courante tiède, puis de l'hydrater avec une crème émolliente en format individuel qui se trouve toujours dans votre kit de secours.

### Camp sportif

Les vacances de Pâques arrivent à grands pas. Ainsi, de nombreux jeunes se retrouvent dans des camps. Ici, ils peuvent vivre leur vie et développer pleinement leurs talents, bien que parfois cela s'accompagne de bosses. En raison de l'enthousiasme débordant des enfants, les petites écorchures ne sont souvent même pas remarquées. Néanmoins, il est important d'y prêter attention avec un bon nettoyage et une crème hydratante et nourrissante afin d'éviter les cicatrices. Une crème en format individuel est idéale pour le sac des enfants !

Que vous soyez à la maison ou en déplacement, assurez-vous d'avoir toujours quelque chose sous la main pour soigner les petits bobos, comme des lingettes et une crème hydratante en format individuel. Ainsi, vous pourrez profiter au maximum de votre journée !



# Méfiez-vous des virus endormis !

**SPÉCIAL  
50 ANS  
ET PLUS**

La varicelle, presque tout le monde l'a contractée. Oui, mais... ce virus reste à l'état latent dans le corps et peut se réactiver des décennies plus tard. **On parle alors de zona, une maladie dont le risque de souffrir 1 Belge de plus de 50 ans sur 3 dans les années à venir...**

On vous l'avoue : nous avons une connaissance limitée du zona et, comme beaucoup de gens, nous en sous-estimons probablement l'impact. Nous nous sommes donc tournés vers le Conseil supérieur de la santé, qui apporte un éclairage important sur le virus varicelle-zona (VZV – varicella-zoster virus) dans un rapport paru en Belgique en 2017. On y apprend que le VZV est responsable de deux syndromes cliniques différents : une première infection qui provoque la varicelle, une maladie infectieuse de la peau courante chez le jeune enfant, et une deuxième infection quand ce même VZV se réactive après plusieurs décennies et provoque l'herpès zoster (HZ, zona ou ceinture de feu). « Cette douloureuse affection cutanée locale ou généralisée touche principalement les personnes âgées », peut-on encore lire. De fait, l'incidence du zona augmente avec l'âge



(elle est plus élevée entre 70 et 79 ans) et est associée à une charge de morbidité considérable.

## Pourquoi le virus se réveille-t-il ?

Après avoir activé la varicelle chez le bébé ou le jeune enfant, le virus ne disparaît pas complètement de l'organisme, il va juste « sommeiller » et se réactiver lors d'une baisse de l'immunité liée à la fatigue, à un stress, à un choc émotionnel. Des fractures, une dépression, des pathologies auto-immunes, des immunosuppresseurs peuvent également prédisposer au zona. Et puis, il y a l'âge ! C'est qu'à la cinquantaine, le système immunitaire s'affaiblit peu à peu et le risque de développer un zona augmente ! On sait que 95 % des adultes sont porteurs du virus et qu'environ un senior sur trois développera un zona, essentiellement après 50 ans. En revanche, le zona



n'étant pas contagieux, il est absolument impossible de le développer par simple contact avec une personne atteinte du HZ. C'est une bonne nouvelle !

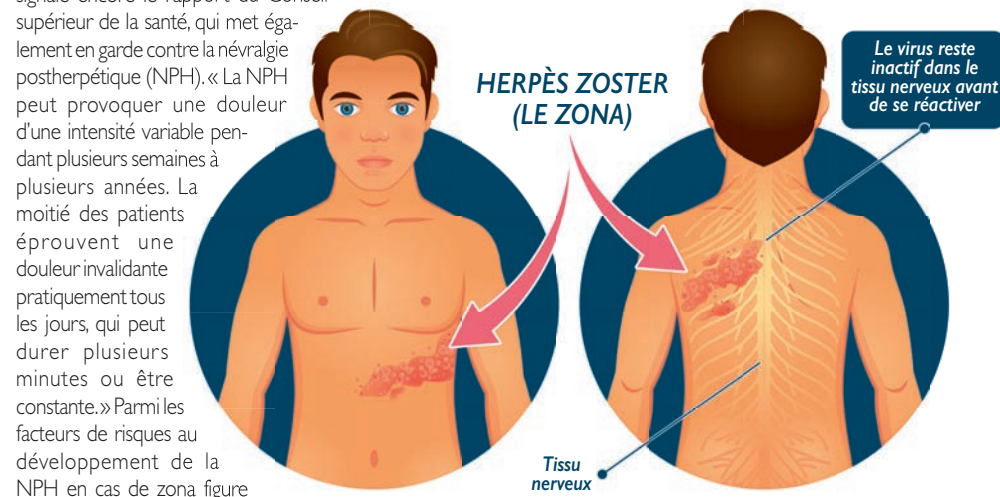
## Comment se manifeste le zona ?

Les premiers signes qui peuvent vous alarmer et qui prouvent que le virus est réactivé sont les suivants : un peu de fièvre, des picotements, une douleur intense, brûlante et persistante associée à une éruption cutanée de vésicules qui apparaissent en grappe et de manière unilatérale. De fait, soit le zona s'exprime à gauche, soit à droite, mais jamais des deux côtés à la fois, et ce, dans une région bien spécifique, au niveau thoracique ou dans le dos le plus souvent, mais également au niveau des yeux et des oreilles. « L'éruption cutanée provoquée par l'herpès zoster (le zona) s'étend généralement de 7 à 10 jours, la guérison complète survient 2 à 4 semaines plus tard. La surinfection du site de l'éruption par des bactéries de la peau étant possible... » signale encore le rapport du Conseil

supérieur de la santé, qui met également en garde contre la névralgie postherpétique (NPH). « La NPH peut provoquer une douleur d'une intensité variable pendant plusieurs semaines à plusieurs années. La moitié des patients éprouvent une douleur invalidante pratiquement tous les jours, qui peut durer plusieurs minutes ou être constante. » Parmi les facteurs de risques au développement de la NPH en cas de zona figure

## Quels traitements envisager ?

Administrés rapidement, les médicaments antiviraux oraux diminuent le risque de douleurs post-zona. Quant aux antalgiques, ils aident à réduire les douleurs causées par la névralgie, les antihistaminiques calmant les démangeaisons et les antiseptiques évitant l'infection. N'hésitez pas également à booster votre système immunitaire. Vous préférez prévenir que guérir ? Depuis quelques années, un vaccin contre le zona est disponible sur le marché belge, il convient à toutes les personnes qui ont déjà développé une varicelle et qui cherchent donc à réduire le risque de réactivation du virus. Deuxième bonne nouvelle : à l'heure actuelle, une seule dose suffit et la protection est censée durer 5 ans.

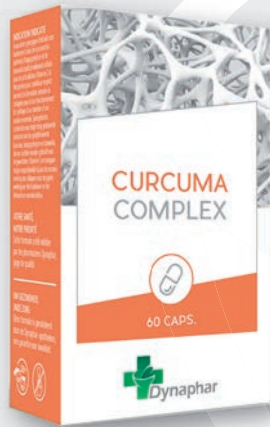




**Dynaphar**

# 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 € \*



Sleep, 13,50 € \*



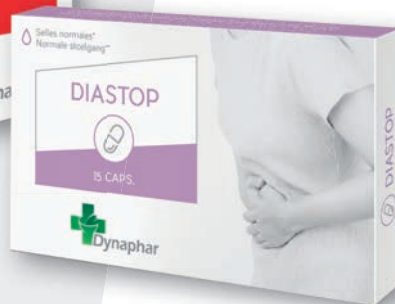
Probioflora, 20 caps = 13,90 € \*  
50 caps = 30,50 € \*



Multivitamines, 11,99 € \*



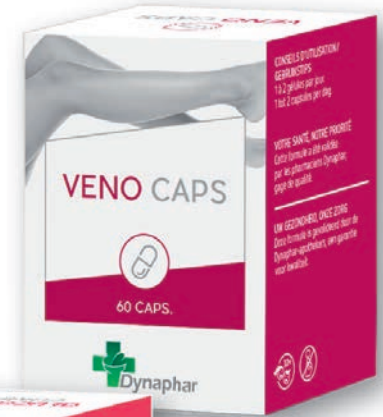
Pregni test, 6,99 € \*



Diastop, 12,99 € \*



Thermomètre digital, 7,49 € \*



Veno Caps, 14,90 € \*



Lipstick nourrissant, 5,95 € \*

**Demandez conseil à votre PHARMACIEN DYNAPHAR**  
**Surfez sur [www.dynaphar.be](http://www.dynaphar.be)**

\*prix conseillés

« La douche vaginale est utile pour une bonne hygiène intime », « un gel douche ordinaire fera très bien l'affaire », « l'eau est plus que suffisante ». Ces informations sur l'hygiène intime ne sont pas correctes.

**Pourquoi ? Parce que votre zone intime a besoin d'un soin adapté : un soin qui respecte votre acidité naturelle et votre flore vaginale.**



## Prendre soin de son intimité

Tout d'abord, prenons un moment pour examiner l'anatomie féminine. Souvent, le terme vagin est utilisé pour désigner la zone intime alors que le vagin n'est qu'une ouverture en faisant partie. Votre zone intime comprend une partie externe au vagin appelée vulve.

### Qu'est-ce qu'une bonne hygiène intime ?

Le vagin «s'auto-nettoie». Les sécrétions ou « pertes blanches » sont parfaitement normales. Selon la période du cycle menstruel, la couleur et l'odeur peuvent parfois varier légèrement.

L'odeur d'un vagin est subtile et douce, différente pour chaque femme. Il n'est pas recommandé de le rincer abondamment avec de l'eau, d'utiliser un déodorant intime ou de prendre une douche vaginale avec des produits spéciaux. Ces pratiques peuvent être néfastes pour votre flore. Le résultat : un risque accru d'irritations et même d'infection.

Évitez si possible l'utilisation de gants de toilette, car les bactéries peuvent facilement s'y accumuler.

Pour la vulve (la zone externe), il est conseillé d'utiliser un soin adapté au quotidien. La valeur du pH (acidité) des gels douche et des savons ordinaires n'est pas appropriée au pH vaginal.

### Saforelle prend soin de votre intimité

Saforelle a une expertise de 30 ans en hygiène intime. Que ce soit pour le soin quotidien, la fraîcheur ou les irritations : Saforelle vous propose une solution. La gamme Saforelle est testée sous contrôle médical et respecte le pH naturel de votre flore. Vous trouverez toute la gamme Saforelle dans les pharmacies ou parapharmacies.

### Les produits d'hygiène intime de la gamme Saforelle :

- Ne contiennent pas de savon
- Sont adaptés à la valeur du pH de votre zone intime et respectent votre flore vaginale
- Contiennent des ingrédients hydratants d'origine naturelle
- Sont disponibles dans les pharmacies et/ou parapharmacies
- Sont recommandés/prescrits par votre gynécologue ou votre médecin
- Sont testés sous contrôle médical



# E

comme  
éjaculation  
précoce

L'éjaculation précoce concerne 3 hommes sur 10. Mais qu'entend-on exactement par précoce ? **Moins de 2 minutes après la pénétration vaginale si le trouble est ancien, 3 minutes s'il est récent.**

Des chiffres, des chiffres ! On préfère de loin cette définition plus complète et nuancée : l'éjaculation est dite précoce quand elle intervient avant que l'homme ne souhaite éjaculer ; que ce soit lors d'un rapport vaginal, anal, oral, ou de masturbation, entraînant une insatisfaction, une frustration, voire un sentiment de culpabilité pour lui et pour sa/son partenaire. Notons qu'il arrive aussi que l'éjaculation se produise avant même la pénétration...

## Les causes ?

L'éjaculation précoce peut être liée à une hypersensibilité du gland d'origine congénitale, à une infection de la prostate, à une hyperthyroïdie, au diabète, à l'alcoolisme... A la peur de ne pas être à la hauteur au lit, aussi, l'impératif de performance sexuelle étant une grande source d'anxiété et de stress ! Des causes multiples, donc (psychologiques, infectieuses, hormonales, génétiques...), qui incitent à consulter un urologue, un sexologue ou un psychologue. Surtout, n'ayez pas honte !

## Quels traitements envisager ?

Si la cause de l'éjaculation précoce est d'origine organique, il faudra faire un examen biologique, explorer les antécédents médicaux... Si la cause est affective, il faut soigner son couple ! En parler avec sa partenaire pour voir comment surmonter cette difficulté dans les relations intimes.

## Des exercices pour mieux contrôler l'éjaculation !

Plusieurs exercices peuvent être pratiqués dans le but de diminuer l'excitation sensorielle, notamment le « stop-and-go », qui consiste à ralentir ou stopper les mouvements de va-et-vient du coït, ou encore le « stop-pression », qui revient à comprimer le gland du pénis avant l'éjaculation. Le contrôle de la respiration est également conseillé par de nombreux sexologues. Explication : l'excitation sexuelle entraîne une accélération du rythme respiratoire, en respirant plus lentement et plus profondément avec le ventre, et en insistant sur l'expiration, on fait donc baisser le niveau d'excitation. CQFD.

## Le saviez-vous ?

**Augmenter la fréquence des rapports en privilégiant l'éjaculation en « deux coups à la suite » améliore également la vie sexuelle des hommes qui souffrent d'éjaculation précoce et, le plus souvent, celle de leur partenaire.**



# SYMBIOSYS

LE MICROBIOTE POUR LA VIE

**alflorex**<sup>®</sup>  
pour le SCI/voor PDS/bei RDS



Mise en évidence de la diminution  
des symptômes du syndrome du  
côlon irritable y compris:

- ballonnements et gaz
- douleurs abdominales
- diarrhée et constipation

POUR **VOTRE SANTÉ  
INTESTINALE**



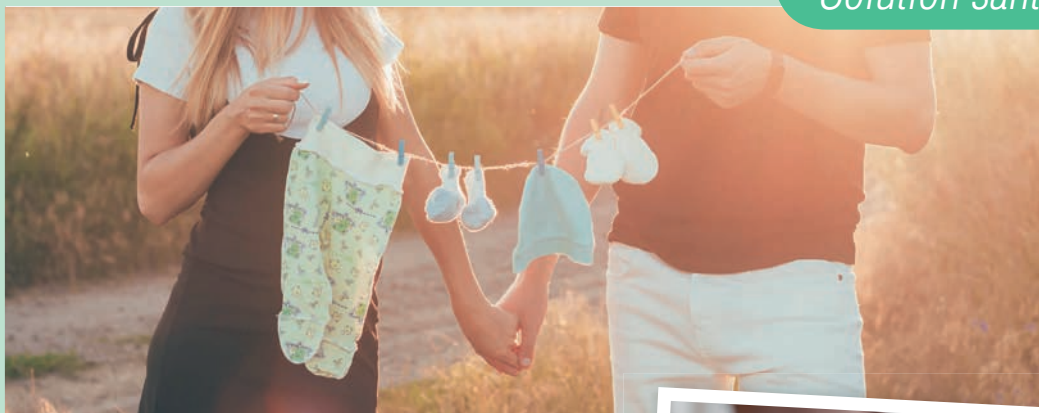
POUR **LE MICROBIOTE**

Découvrez toute la gamme Symbiosys  
sur [WWW.SYMBIOSYS.COM](http://WWW.SYMBIOSYS.COM)

alflorex<sup>®</sup> pour le SCI est un dispositif médical.

**BIOCODEX**  
Benelux





# Envie d'un bébé ? Commencez par l'acide folique

Si vous avez un désir de grossesse, protégez votre bébé :  
**prenez de l'acide folique avant d'être enceinte !**

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

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

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 et aide ainsi à augmenter la masse des globules rouges, favorise la formation du placenta ainsi que la croissance du fœtus,

de l'utérus et des seins. Mais l'acide folique joue également un rôle déterminant immédiatement après la fécondation. C'est à ce moment-là que commence, à partir du tube neural, le développement du système nerveux central de votre embryon. L'acide folique contribue à une fermeture correcte de ce tube et ce processus est déjà terminé à la sixième semaine de grossesse. Si cette fermeture n'intervient pas correctement, le bébé est atteint de spina-bifida ou d'une autre anomalie du tube neural.

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

La conclusion est évidente : commencez 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.



# On veut du solide !

Quoi de neuf dans les salles de bains? **Le retour des savons et shampoings en brique, bien plus écologiques et plus économiques.**



À l'origine, il y avait le savon... solide. Qui, pour se dégrader, fut le seul disponible pendant des décennies. En effet, l'invention des gels douches et shampoings fluides, mis au point par les industriels parce qu'ils étaient (soi-disant) plus pratiques sous l'eau, n'est que très récente. Voici 6 bonnes raisons de redevenir vintage en retrouvant sa savonnette!

## C'est authentique

La composition d'un savon ou shampoing solide est minimaliste, à base de 5 ou 6 ingrédients simples et naturels. En effet, afin que le gel douche se garde plus longtemps, les industriels y intègrent divers conservateurs. Plus quelques parfums de synthèse et colorants pour le côté fun.

## C'est écologique

Ils sont produits avec moins d'eau qu'un gel et mousse nettoyante ou qu'un shampoing liquide. Leurs tensioactifs (les agents lavants) sont moins industriels, moins irritants et généralement non issus de la pétrochimie... Donc, au final, moins polluants pour la planète. Attention,

tous les nettoyants en brique ne s'achètent pas forcément les yeux fermés: vu leur succès croissant, bon nombre de marques se sont engouffrées dans ce marché à la mode, fabriquant des cosmétiques solides parfois chargés en additifs, colorants, parfums, parabène, silicone, huile minérale, ingrédients cracas...

## C'est doux pour la peau

Riche en glycérine, la brique adoucit l'épiderme. Elle convient même aux épidermes les plus sensibles, à condition de choisir un savon surgras ou enrichi en agents hydratants.

Qui plus est, on retrouve aussi ainsi un geste qui offre un bon moment de ressourcement et d'automassage.

## C'est économique

Épais et concentré, il reste présent durant de nombreuses douches, là où le flacon de gel nettoyant a déjà épuisé ses dernières gouttes. À condition de veiller à ne pas le laisser fondre bêtement dans l'humidité ambiante. Mieux vaut le ranger dans une boîte pourvue d'orifices ou sur un porte-savon, afin de le laisser sécher à l'air libre en laissant s'écouler

l'eau. Puis conservez-le dans une pièce aérée ou agissez comme nos grands-mères, qui les rangeaient, après les avoir essuyés, dans un gant de toilette. Si la brique devient trop pâteuse, faites-la simplement sécher afin qu'elle retrouve sa texture solide. Et comme le cosmétique solide est peu cher à l'achat, on en profite pour privilégier une gamme bio, de qualité ou parfumée aux huiles essentielles.

## L'ABC des briques

Commencez par bien mouiller la peau. Tournez ensuite le savon entre vos mains pour prélever la petite quantité de produit nécessaire, obtenez un peu de mousse et donc libérez les agents nettoyants. Lavez ensuite votre visage, corps et/ou cheveux en réalisant des massages doux. Rincez à l'eau claire. Même topo pour le pain shampoing, mais sur les cheveux. Humidifiez d'abord vos cheveux, puis le shampoing et ensuite, massez-le sur la tête pour le faire mousser.



## C'est zéro déchet

Dépourvu de plastique qui encombre nos poubelles et souvent juste emballé dans un simple papier, il n'engrange aucun déchet et s'utilise jusqu'à la dernière miette. Mieux encore, dans certains magasins en vrac ou savonneries, on peut les acheter au poids, à la découpe. En plus, un seul shampoing solide convient pour 50 usages, soit l'équivalent de 2 bouteilles de shampoing liquide.



## C'est familial

Mini-format, il prend peu de place sur le lavabo et surtout, il convient à toute la famille, des plus petits aux seniors, hommes et femmes. Les épidermes et cheveux les plus fragiles, secs et/ou réactifs (allergiques, nourrissons, etc.) se tournent davantage vers des pains conte-

nant un maximum d'actifs hydratants (beurre de karité, huiles végétales...) de bonne qualité. Ou un « savon sans savon » intitulé également « syndet », pauvre en additifs et pourvu de tensioactifs nettoyants respectant le pH naturel de la peau.

## Les questions qui fâchent

• **MON SAVON NE MOUSSE QUASIMENT PAS.** Tant mieux ! Ces bulles donnent une impression de bien-être cocoon, mais sont surtout synonymes de produits plus industriels (avec additifs) que naturels.



↑ **CES BRIQUES SOLIDES SE TRANSFORMENT RAPIDEMENT EN BOUILLONS DE CULTURE.**

Ces pains peuvent effectivement devenir des nids à bactéries... mais inoffensives pour la plupart d'entre nous. Afin de le garder le plus net possible et d'éviter un envahissement de germes, mieux

vaut le garder au sec entre deux nettoyages. Et/ou le passer rapidement sous l'eau avant de l'utiliser.

• **SAVON DE MARSEILLE ET SAVON D'ALEP PEUVENT ÊTRE ACHETÉS LES YEUX FERMÉS.**

Hélas, malgré leur nom rassurant synonyme d'authenticité, on en retrouve de toutes les qualités et, surtout, à tous les prix. Ainsi, le savon de Marseille est à base d'huile d'olive... de qualité variable selon les marques et parfois même couplé à des graisses animales ou à la polluante huile de palme. Pour reconnaître le vrai, vérifiez le premier ingrédient (huile d'olive nettoyante = sodium olivate), sa couleur vert clair et sa liste minimale de composants. Celui d'Alep contient de l'huile d'olive mais également un petit pourcentage d'huile de laurier... se révélant parfois allergisante.

# DOULEURS musculaires & articulaires ? Tendinites ?

## Flexicream® CRÈME ANTIDOULEUR<sup>1</sup>

Sans odeur ✓

Ne colle pas ✓

Pénètre facilement ✓

N'irrite pas & ✓  
ne dessèche pas la peau

Effet  
chauffant<sup>2</sup>



### QUAND L'UTILISER ?




- ▶ Douleurs musculaires et articulaires
- ▶ Tendinite
- ▶ Échauffement et récupération musculaire dans le cadre d'une activité sportive



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

<sup>1</sup> Adjuvant à un massage myorelaxant • <sup>2</sup> Selon la zone d'application, la durée du massage et la quantité de produit utilisée, la sensation de chaleur peut être variable. • <sup>3</sup> En cas de grossesse ou d'allaitement, consultez votre médecin ou votre pharmacien avant utilisation.



# Syndrome du côlon irritable, on en parle ?

Il arrive à tout le monde de souffrir parfois d'une douleur au ventre, mais un Belge sur dix en souffre plus souvent que la normale. **Il s'agit d'un trouble chronique appelé « syndrome du côlon irritable » (SCI).**

Le syndrome du côlon irritable (SCI) est également connu sous le nom de « syndrome du côlon spastique » ou « syndrome de l'intestin irritable ». C'est un trouble bénin du fonctionnement de l'appareil digestif. Ce n'est pas une maladie intestinale, car elle ne provoque pas d'inflammation, n'affecte pas la structure de la muqueuse intestinale et n'augmente pas le risque de cancer colorectal. Cette affection se manifeste principalement chez les femmes et les jeunes adultes.

## Quels sont les symptômes ?

Si vous souffrez du syndrome du côlon irritable, vous éprouvez probablement des douleurs abdominales continues ou intermittentes et/ou une sensation de tiraillement dans les intestins sur une période prolongée (au moins 3 mois). Les symptômes varient d'une personne à l'autre. Une constipation ou une diarrhée persistante, ou une alternance entre ces deux phénomènes, sont aussi des plaintes courantes. Des flatulences régulières peuvent aussi être causées par le SCI.

A ces symptômes classiques peuvent encore s'ajouter des nausées, une digestion lente, des renvois fréquents, de la fatigue et des gênes urinaires. Dans certains cas, le stress, l'anxiété voire une dépression peuvent aussi apparaître. Le stress est un facteur connu du SCI, en raison du lien existant entre notre système intestinal et notre cerveau. Les patients ont souvent plus de symptômes durant des périodes de stress.

## Les intestins, notre deuxième cerveau

Les personnes qui souffrent d'anxiété ou de dépression ont une plus grande probabilité de déclencher un SCI et vice versa. Cela s'explique par la connectivité physique et biochimique qu'il existe entre le système intestinal et la zone cérébrale.

Le système nerveux central, qui dirige toutes les activités du corps, assure cette connexion physique entre nos intestins et notre cerveau. Le nerf vague est un gros nerf qui envoie des signaux entre l'intestin et le cerveau. Le cerveau est également connecté à l'intestin par le biais de notre microbiote intestinal, appelé aussi flore intestinale, qui est composé de milliards de bactéries, levures et champignons. Les molécules produites ici peuvent agir comme des signaux que le cerveau peut détecter. L'affirmation selon laquelle la flore intestinale affecte également l'humeur est donc vraie.

Plusieurs études sur le rôle du microbiote ont montré que les patients atteints du syndrome du côlon irritable ont moins de bactéries qui utilisent le lactate et plus de bactéries qui utilisent le sulfate : la fermentation intestinale est donc plus importante que chez une personne saine. Cependant, ce déséquilibre entraîne une augmentation de la production d'hydrogène, ce qui peut expliquer l'apparition des symptômes caractéristiques du SCI.

# Le magnésium, oligoélément clé pour l'organisme

Le magnésium est le quatrième minéral le plus répandu dans l'organisme. Plus de la moitié se trouve dans les os et les dents, un quart au niveau musculaire, le dernier quart est réparti dans l'organisme. Il contribue au bon déroulement de plus de 300 réactions biochimiques cellulaires.

On sait qu'il intervient dans le bon fonctionnement des systèmes musculaires et nerveux, la production d'énergie, la santé osseuse, la synthèse des protéines et de l'ADN. Le corps ne produit pas cet oligoélément, mais en perd beaucoup par élimination urinaire via les reins. On comprend donc la fatigue qui nous submerge lorsque l'on manque de magnésium ! Avec pour autres conséquences : baisse de moral, troubles de l'humeur, sensibilité au stress, crampes, sommeil perturbé, etc.

Certaines personnes sont donc plus exposées à un déficit en magnésium, à savoir les personnes stressées mais aussi les personnes en période de croissance - enfants et adolescents - les femmes enceintes ou allaitantes, les sportifs, les femmes actives, ménopausées, les personnes âgées...



## 4 sels de Mg différents

Consolider son capital magnésium, oui, mais avec quel sel de magnésium ? Les sels de magnésium diffèrent par leur teneur en magnésium élément, par leur biodisponibilité et leur tolérance digestive. Aucun sel ne réunit tous ces critères. Il peut donc être intéressant de les associer : magnésium marin – citrate de magnésium – carbonate de magnésium et bisglycinate de magnésium.



**FORTÉ PHARMA**  
LABORATOIRES

**NOUVEAU**

# Vous voulez perdre du poids le jour et la nuit ? <sup>(1)</sup>

# XTRASLIM MAX 24



**COMPRIMÉS JOUR ET NUIT  
AVEC UNE DOUBLE  
LIBÉRATION DES ACTIFS**



<sup>(1)</sup> Le piment doux aide à brûler les graisses et contribue à la perte de poids. Complément alimentaire.

Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, d'une activité physique régulière et d'un mode de vie sain.

# Gardez votre plein d'énergie !

L'un des sujets de préoccupation des personnes approchant de la quarantaine ou de la cinquantaine est le manque d'énergie. **Ce n'est pas une fatalité. Vous pouvez garder le rythme de façon naturelle par une prise de coenzyme Q10 appropriée.**

Lorsque vous aviez la vingtaine ou la trentaine, avoir de l'énergie ne posait pas vraiment de problème. Votre unique préoccupation était de passer une bonne nuit de sommeil. Vous ne vous sentiez jamais épuisé comme ce peut être le cas en milieu de vie. Pourtant, rien ne vous force à accepter que vos réserves d'énergie diminuent avec l'âge. Avec le coenzyme Q10, vous pouvez plus facilement maintenir vos réserves d'énergie à des niveaux normaux. C'est une méthode naturelle et sûre dont les vertus pour améliorer le bien-être rapidement sont très prisées.

## Vos cellules sont de petites « centrales d'énergie »

Toutes les cellules du corps humain contiennent des petites « centrales d'énergie », les mitochondries, qui produisent de l'énergie à tour de bras afin d'alimenter la cellule. Certaines cellules ont des besoins énergétiques plus importants que d'autres. Les cellules du tissu musculaire cardiaque exigent d'énormes quantités d'énergie qu'elles consacrent au mécanisme du rythme cardiaque. Tous les muscles ont besoin d'énergie pour fonctionner correctement : de la tête aux pieds.

## Restez actif même en vieillissant

Pourquoi devriez-vous arrêter d'être actif juste parce que vous prenez de l'âge ? Pourquoi ne pas employer une formule de Q10 scientifiquement élaborée pour maintenir votre production d'énergie et prendre plaisir



à exercer des activités comme de longues promenades, un match de tennis ou des travaux de jardinage ? Un nombre croissant de personnes réalisent tous les bienfaits d'un produit Q10 de qualité pour rester actif de toutes les manières possibles.

## Faites le meilleur choix

Choisissez un produit présent sur le marché depuis longtemps et introduit dans toute l'Europe. Faites confiance à une marque Q10 de référence dont les bienfaits sont avérés :

- Le produit doit contenir du Q10 pur et identique à celui du corps (fermenté à partir de levure).
- Il doit être bien documenté dans des études scientifiques publiées.
- Il doit se présenter sous forme de capsule et non de comprimé.
- Il doit contenir du Q10 biologiquement actif.



# LABOPHAR

Silix ActiFlex soutient et protège les articulations, tendons et ligaments pour tous.

Monopack

**27,25 €**  
au lieu de 38,95 €



Tripack

**69,35 €**  
au lieu de 99,05 €

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

# Baileul LABORATOIRES

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



**23,80 €**  
au lieu de 34 €

OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES  
DU STOCK DISPONIBLE  
DU 1<sup>ER</sup> AU 31 MAI

# kela

Folavit 0,4 Start® est une forme active, immédiatement disponible de l'acide folique, indiquée dans le désir de grossesse. Folavit 0,4 Essential® est un complément alimentaire composé des trois éléments les plus essentiels recommandés pendant toute la durée de la grossesse et pendant la période d'allaitement. Il convient aux végétariens et végétaliens. Aussi disponible en Folavit 0,4 mg Essential 90 comp. + 90 caps au prix de 34,60 € au lieu de 49,40 €.

**10,20 €**  
au lieu de 14,60 €

FOLAVIT 0.4 MG  
START 90 comp.



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

**13,20 €**  
au lieu de 18,84 €

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

# Nutergia LABORATOIRE

ERGYDRAINE détoxifie et soutient les fonctions d'élimination de l'organisme et facilite la perte de poids. ERGYPURE favorise le fonctionnement hépatique et purifie l'organisme.

**14 €**  
au lieu de 20 €



OFFRE VALABLE DANS LES LIMITES  
DU STOCK DISPONIBLE  
DU 1<sup>ER</sup> AU 31 MAI

PROMOS AVRIL

PROMOS MAI

# Labyrinthe

Aide la poule à retrouver son petit poussin. Quel chemin doit-il prendre pour y arriver ?



# Calcul

Résous ces calculs avec les oeufs de Pâques...

$$3 \text{ oeufs} + ? = 6 \text{ oeufs}$$

$$5 \text{ oeufs} - ? = 2 \text{ oeufs}$$

$$5 \text{ oeufs} - ? = 3 \text{ oeufs}$$

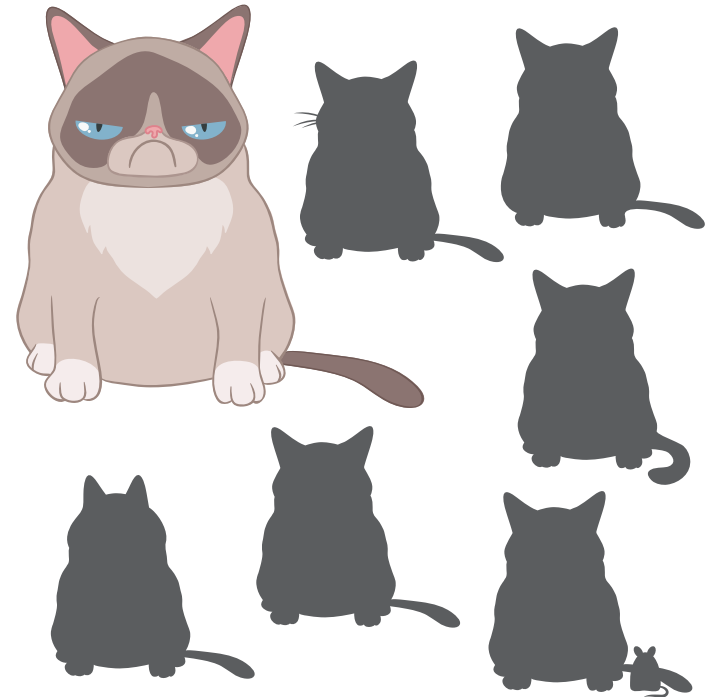
# Jeu des erreurs

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



# Jeu d'ombres

Entoure l'ombre qui correspond à notre ami le chat...



CONCOURS  
DU 1<sup>er</sup> AVRIL AU  
30 AVRIL 2022

CÉLÉBRONS  
LE PRINTEMPS



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

POUR PARTICIPER, **RENDEZ-VOUS SUR FACEBOOK !**  
**LIKEZ ET PARTAGEZ NOTRE PAGE**  
ET RÉPONDEZ À CES QUESTIONS **AVANT LE 1<sup>er</sup> MAI 2022.**

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



**QUESTION 1 :**

VRAI OU FAUX : 15% DES ADULTES SONT PORTEURS DU VIRUS ZOSTER.

**QUESTION 2 :**

VRAI OU FAUX : L'ENDOMÉTRIOSE PEUT ÉGALEMENT CAUSER DES  
DOULEURS DANS LE DOS ET LA RÉGION JAMBE.

**QUESTION 3 :**

VRAI OU FAUX : L'ÉJACULATION PRÉCOCE CONCERNE DEUX HOMMES  
SUR DIX.

**QUESTION SUBSIDIAIRE :**

COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 48 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 !**

DE L'ÉNERGIE PENDANT DES PÉRIODES FATIGUANTES<sup>1</sup>

instant  
energy

# fostprint PLUS

+ ginseng

**tout en un!**

- GELÉE ROYALE
- PROPOLIS
- GINSENG
- CARNITINE
- L-THEANINE
- VITAMINES

NOUVELLE  
FORMULE  
PUISSANTE



PLUS D'INFORMATION



<sup>1</sup>La biotine, le manganèse, l'acide pantothénique, la vit. B2, B3 et B6 soutiennent un métabolisme énergétique normal.

**SoriaNatural**<sup>®</sup>

**NOUVEAU**

**cicatryl**  
crème

● **Coupure - Plaie - Écorchure ?** ●

**ÊTES-VOUS PRÊT POUR LE PRINTEMPS ?**



**NE VOUS LAISSEZ PAS ARRÊTER !**



**DANS VOTRE POCHE, PARTOUT!**  
**FORMAT UNIDOSE**



**APAISE IMMÉDIATEMENT &  
RÉDUIT DE MOITIÉ LE TEMPS DE GUÉRISON**



Testé cliniquement ● À partir de 2 ans



CE Dispositif médical

Cicatryl est un dispositif médical de Classe IIa destiné au traitement des plaies et écorchures superficielles. Il favorise la cicatrisation des plaies. Lire attentivement la notice avant utilisation. 01/2022 - 20220100

  
**Pierre Fabre**