

Emportez-moi



Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

Des compléments alimentaires
pour aide-mémoire

Nos astuces pour
des jambes légères



BEAUTÉ

Devenez un bon cou !

+ 6 pages jeux

CONCOURS
Cadeaux à remporter sur notre page

facebook

**SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS**

Le travail, pas toujours bon pour la santé

Don de sang, don d'organe

soyez généreux !

Le bien-être au féminin



Disponible en pharmacie



Jus de cranberry, Plantes
(solidago, hibiscus, prêle...)
+ Oligoéléments
Sans alcool,
sans arôme artificiel,
sans sucre ajouté*, ni édulcorant.



ERGYCRANBERRYL de la
gamme des Phytominéraux
est membre de 1% for the
Planet.



Synergie de 6 souches de lactobacilles
et bifidobactéries revivifiables
Résistance à l'acidité²
Maintien des muqueuses saines³

**16 milliards de bactéries
dès 2 gélules.**

Sans gluten, sans lactose, sans soja.

ERGYPHILUS® Fem
Pour le microbiote
+
ERGYCRANBERRYL
Pour le confort urinaire¹



 **Nutergia**
LABORATOIRE

[1] Le solidago aide à maintenir le système urinaire sain, participe à son confort et favorise l'élimination de l'eau et des toxines. [2] Etudes réalisées sur nos produits finis. [3] La vitamine B2 contribue au maintien des muqueuses saines.

* Le cranberry contient naturellement une faible teneur en sucres.

Le professionnel de santé garde son libre-arbitre sur les informations mises à sa disposition et sur l'état de santé de son interlocuteur. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical.

Dyna'Mag

NUMÉRO 49 – ÉTÉ 2022

DYNA-NEWS	4-5
LE MOT DU PHARMACIEN	7
DOSSIERS	
Don de sang, don d'organe : soyez généreux !	10-12
Le travail n'est pas toujours bon pour la santé... ..	16-17
DYNA-FICHE R comme rétention d'eau	23
DYNA-BEAUTÉ Devenez un bon cou !	26-27
SOLUTION SANTÉ	
Profitez activement de la vie avec des « jambes légères »	9
Compléments alimentaires : des aide-mémoires pour les étudiants ..	14
Hygiène intime	15
Découvrez notre gamme de produits Dynaphar !	18-19
Les microbiotes, alliés du confort féminin	20
Ne laissez pas les nausées gâcher votre été... ..	22
Nos astuces pour une meilleure circulation	24
Pour des beaux ongles en été, traitez-les maintenant !	25
DYNA-JEUX	28-33
DYNA-CONCOURS	34
PROMOS DYNAPHAR	35

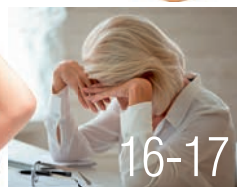
**A votre bon cœur**

L'été s'annonce nettement moins contraignant que les deux précédents, bien que, aujourd'hui, on doive faire face à une autre crise, celle liée à la guerre en Ukraine. Sauver des vies : à notre niveau, on peut aussi aider. Saviez-vous qu'un don de sang sauve 3 personnes et un don d'organes peut sauver 8 vies ? Des chiffres forts pour mieux comprendre l'importance de ces grands gestes citoyens. Notre dossier (pages 10 à 12) vous aidera à y voir plus clair pour prendre les bonnes dispositions. Si on peut donner, on pourrait aussi en avoir besoin !

Côté boulot, on a repris le chemin du travail en présentiel. Pour certains, c'est une délivrance, pour d'autres, cela accentue encore un peu plus le stress. Dans notre dossier 50+ (pages 16 et 17), on fait le point sur les maladies professionnelles qui coûtent si cher à l'Etat et touchent principalement les cinquans.

Allez, on espère que le soleil va briller cet été, pour réchauffer les cœurs et faire le plein d'énergie dont on a tant besoin ! Bel été à tous.

Dynaphar n'est pas responsable du contenu des rédactionnelles 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

Idée reçue

L'acné, ce n'est pas dangereux, ça ne vaut pas la peine de la traiter

Faux car comme tant d'autres affections dermatologiques, ce n'est pas « juste » un problème de peau. Ces troubles sabotent le bien-être général, entraînent un manque de sommeil, une diminution de l'estime de soi, une apparition de l'anxiété et parfois une phobie sociale... Et quand on n'ose plus sortir de chez soi, cela entraîne davantage d'absentéisme scolaire et professionnel... (Source : La Roche-Posay).



8 %

Que signifie « vivre sainement » pour les Belges? « Manger sain » pour 48 % d'entre nous, puis « bouger suffisamment » pour 44 % de nos compatriotes. Et « boire sain » n'est cité que par 8 % des habitants du plat pays !

(Source: étude SPA – infos et vidéo explicatives sur www.spa.be)



Maca, c'est quoi ça ?

Une racine péruvienne aux vertus dopantes pour les muscles comme pour les neurones, tout en chassant le blues. Idéale donc en période d'examen pour les étudiants! Disponible en gélule ou en poudre, elle peut être parsemée sur les smoothies et les céréales dès le petit-déjeuner. Et son petit goût de noisette-caramel est carrément emballant!

La question qui fâche

Le Nutri-score influence-t-il le contenu de notre caddy ?

Ce label nutritionnel (composé de lettres de A à E et de couleurs) est présent sur les emballages industriels afin d'indiquer rapidement si l'aliment est healthy. Et ce, en fonction de ses quantités de calories, sucre, mauvaises graisses, sel, etc. Le plus sain est celui le plus proche du "A – vert clair". Le moins conseillé, du "E – rouge foncé". Présente-t-il une réelle influence sur nos achats ? « Si nous considérons tous les produits alimentaires, nous constatons des effets positifs pour ceux étiquetés Nutri-score B et C. Et des effets négatifs pour les Nutri-score D », note Stefanie Vandevijvere, scientifique chez Sciensano. « Les premiers se retrouvent notamment dans les fruits, légumes, laitages et sucreries. Mais pour les pains et pâtisseries, nous observons un glissement vers les choix les moins bons. Le Nutri-score n'est donc pas suffisant pour influencer le comportement d'achat des consommateurs. »



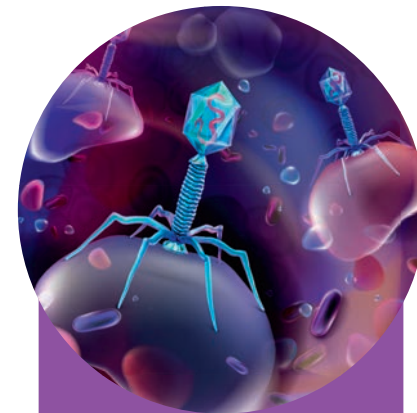
Quand la pilule contraceptive devient explosive

• LAVÔTRE DATE DE MATHUSALEM.

Les plus anciennes diffuses de hautes doses d'œstrogène et présentent un risque d'affections cardiovasculaires. En revanche, les pilules de la 3^e et 4^e génération contiennent des progestatifs plus récents qui améliorent les effets secondaires mais multiplient le danger de thrombose veineuse. Celles à haut risque d'en souffrir sont les obèses, les diabétiques, les plus de 35 ans et celles ayant des antécédents familiaux de thrombose.

• VOUS ÊTES FUMEUSE.

Chez les accros à la cigarette, les risques d'accidents cardiaques sont multipliés, surtout après 35 ans. Si vous ne parvenez vraiment pas à l'écarter, envisagez une contraception dépourvue d'hormones.



Cocorico

La phagothérapie est une thérapie révolutionnaire qui utilise des phages, soit des virus particuliers pour soigner des infections bactériennes. Et reste extraordinairement intéressante en cas de résistance aux antibiotiques, sans éliminer les « bonnes » bactéries protectrices de l'organisme. En Belgique, nous disposons des meilleurs spécialistes en la matière et le ministère de la Santé publique les autorise via des préparations magistrales (réalisées par le pharmacien).

Des anti-poux pas anti-sous

Avec un enfant ramenant fréquemment des poux, les parents doivent passer de longues heures d'épouillage... et user leur carte de banque en traitements divers.

Une solution aussi efficace, plus écolo et bien moins onéreuse: appliquez une généreuse dose d'huile d'olive sur la chevelure le soir, enturbannez le crâne d'un film plastique et laissez reposer toute la nuit. Le matin, passez le peigne ultra-fin (en pharmacie) afin d'ôter poux et lentes (étouffés, ils se détachent aisément), posez un sham-pooing doux sur le crâne, massez et rincez longuement sous la douche.



CIRCULATION

**RETROUVEZ
DES JAMBES LÉGÈRES**





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

Vers un été normal ?

L'été s'installe et, sauf surprise majeure survenue après la rédaction de cet article, il devrait être beau dans tous les sens du terme. Tout d'abord, parce qu'on nous annonce un été chaud et sec, mais surtout parce que, même s'il reste présent autour de nous, le coronavirus sous ses nombreux variants ne représente plus une menace majeure susceptible de perturber nos vacances... des vacances pleinement méritées depuis tant de mois de frustrations.

A nous, désormais, de retrouver aussi les réflexes qui accompagnent ces moments de repos et de liberté :

Tout d'abord, n'oublions pas que cet astre solaire dont nous allons chercher la présence la plus intensive possible peut aussi s'avérer un de nos pires ennemis. Les statistiques le prouvent, le mélanome malin fait de plus en plus de ravages dans nos populations européennes. D'autant que la majorité d'entre nous a perdu l'habitude, lors de ces deux dernières années, de s'exposer au soleil pendant de longues périodes, il est vraiment essentiel de penser à se protéger avec des laits et des crèmes garantis à haut indice

de protection, de ne pas chercher des temps d'exposition trop longs et de ne jamais oublier que si, en sortant de l'eau, on s'essuie le visage ou le corps, il est nécessaire de se réhydrater !

Ensuite, nous avons perdu cette habitude de consommer des mets plus exotiques, typiques de nos destinations de voyage préférées, et notre corps risque bien de les supporter plus difficilement, d'autant que la fatigue accumulée lors des précédents mois a affaibli notre immunité. Il faut donc, avant de partir, penser à entamer une bonne cure de probiotiques ainsi que de ne pas oublier de se constituer une pharmacie de voyage la plus complète possible.

Pour cela, nous sommes pleinement à votre service pour vous fournir les meilleurs conseils.

Enfin, comme nous vous l'avons déjà conseillé, n'hésitez pas à vous faire du bien, en pensant plus que tout à vous, en choyant votre organisme à coup de bons petits soins, d'exercices sportifs retrouvés, de fêtes en famille et entre amis, mais surtout... REPOSEZ-VOUS.

Bel été, belles vacances.

Les équipes des pharmacies du groupement Dynaphar

ExamixX

Nouvelle formule supérieure pour l'étudiant!

soutient l'énergie, la concentration, la
mémoire et les prestations!





Profitez activement de la vie avec des « *jambes légères* »

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

Que sont les varices ?

Grâce à leurs valves internes, les veines de nos jambes renvoient le sang au cœur. Lorsque ces valves fonctionnent mal, elles ne sont plus étanches. Le sang s'accumule, la pression augmente et les veines se dilatent formant « les varices ».

Facteurs de risque

Le surpoids, une profession sédentaire, le manque d'exercice physique, l'hérédité et les grossesses favorisent l'altération du fonctionnement des valves.

Prévention

Les mesures préventives consistent à bouger beaucoup, marcher, faire du vélo, nager et éviter toute surcharge pondérale. Si vous exercez un métier sédentaire, il est important de ne pas croiser les jambes. Bougez régulièrement les pieds et pliez les orteils. Levez-vous de temps en temps et marchez un peu. Ne vous appuyez pas sur une seule jambe.

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

Quelle différence entre les bas ?

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

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

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

Don de sang, don d'organe

Soyez généreux !

Les besoins sont importants, les stocks fréquemment faiblarde... **Et si on s'inscrivait pour céder un peu de soi et réaliser un grand geste citoyen ?**



Où aller ?

Dans un site de prélèvement (sur rendez-vous) ou sur le lieu d'une collecte itinérante (maison communale, entreprise, etc.), sans rendez-vous. Pour d'autres infos : www.donneurdesang.be - www.rodekruis.be.



Un don de sang sauve 3 personnes

Un heure, à peine, pour se sentir bien, avec cette dynamisante impression d'avoir réalisé un acte pour autrui : le don de sang, c'est si facile... qu'on oublie généralement de l'inscrire sur notre liste de bonnes résolutions.

Suis-je **donneur potentiel** ?

Oui si vous êtes âgé de 18 à 65 ans, pesant plus de 50 kg et, évidemment, en bonne santé. Certaines personnes restent cependant interdites de don de sang : celles ayant bénéficié d'un traitement anticancéreux (même si ces thérapies ont été octroyées des dizaines d'années auparavant). Ou, comme interdiction temporaire (7 jours à 12 mois), celles ayant voyagé dans des pays exotiques, subi un examen médical invasif (telle une gastroscopie par exemple), un tatouage, un piercing, un maquillage permanent... Vous ou l'un de vos proches avez attrapé le Covid ? Attendez 10 à 20 jours avant de vous inscrire.

Qui a besoin **de mon sang** ?

Des patients victimes d'un accident provoquant des hémorragies, d'une maladie chronique ou devant subir une intervention chirurgicale entraînant des saignements importants... Si vous êtes O négatif, soit le donneur universel, votre don est encore plus précieux. En Belgique, cet acte est anonyme et gratuit.

Comment puis-je **m'y préparer** ?

Le jour-même, venez bien reposé et après avoir mangé (il ne faut pas être à jeun... mais évitez l'alcool si le rendez-vous est programmé après le lunch !). Quand vous arrivez au centre de prélèvement, on vous apporte

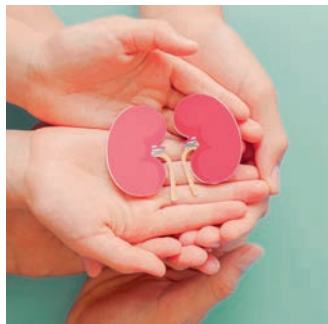
diverses informations et documents médicaux à remplir. Vous devez notamment fournir des indications sur vos états de santé antérieurs et actuels, vos éventuels comportements à risque, etc. Ensuite, direction le cabinet médical où un médecin analyse vos réponses et accorde éventuellement le feu vert : vous pouvez enfin vous installer confortablement et une infirmière vous pique pour ce don qui n'excède jamais plus de 500 ml de sang. Soit, un volume sanguin n'engendrant aucune faiblesse et reconstitué en quelques heures par votre organisme. En à peine 10 minutes, tout est terminé ! Vous pouvez déjà vous inscrire... pour une prochaine fois, dans trois mois.

Puis-je travailler **immédiatement** ?

Tout est permis : conduire une voiture, vous balader, bosser... Seule consigne : hydratez-vous généreusement.

Zut, j'ai oublié de **poser la question...**

- Toutes les données fournies restent bien sûr confidentielles.
- Si votre examen révèle une affection ou une carence que vous ignoriez, vous serez recontacté personnellement et confidentiellement par le médecin du centre de prélèvement.
- Vous vous souvenez plus tard avoir oublié de signaler un voyage dans un pays à risque ou un comportement susceptible d'être dangereux ? Ne vous flagellez pas : tous les dons sont soigneusement analysés avant d'être distribués et, s'il y a contamination, éliminés. En cas de doute, vous pouvez également joindre le centre par téléphone.



Un donneur d'organes peut sauver 8 vies

► On croit souvent que chaque Belge est d'office considéré comme donneur d'organes et de tissus après sa mort. Et donc, on a tendance à ne pas se mobiliser pour concrétiser ce geste. Effectivement, tous les citoyens sont légalement donateurs tant qu'ils n'ont pas acté leur refus au Registre national (loi sur le don d'organes du 13 juin 1986). En réalité, lorsque le défunt n'a pas spécifiquement signifié son accord ou son désaccord, l'équipe médicale se tourne toujours vers la famille afin d'obtenir sa permission. Cette dernière est fréquemment refusée car les proches se retrouvent brutalement projetés dans un contexte psychologique difficile (suite à un accident, l'échec d'une réanimation...) alors qu'une réponse rapide est nécessaire.

ter : il n'y a aucun âge maximum pour donner ses tissus et organes. Vous pouvez être en parfaite santé à 85 ans et dès lors donneur potentiel : ce sont notamment le foie et les reins qui vieillissent le mieux !

D'autres infos : www.beldonor.be, la section don d'organes du SPF Santé publique – www.eurotransplant.org/patients/belgique-francais – www.eurotransplant.org/patients/belgien-deutsch

Pourquoi est-ce **important ?**

Depuis la pandémie de covid, le nombre des donateurs inscrits n'a cessé de diminuer. Une catastrophe pour les 1514 patients belges (et 14 000 patients au total, selon Eurotransplant) sur liste d'attente en attente de greffe. En effet, plus d'un tiers d'entre eux risquent de décéder avant leur transplantation. Alors que les personnes bénéficiant d'une greffe pourront alors mener une existence quasiment normale, incluant travail, maternité et sport (et la prise de médicaments antirejet).

(Chiffres Eurotransplant, l'organisme gérant la répartition des organes pour le Benelux, l'Allemagne, l'Autriche, la Croatie, la Hongrie et la Slovaquie.)

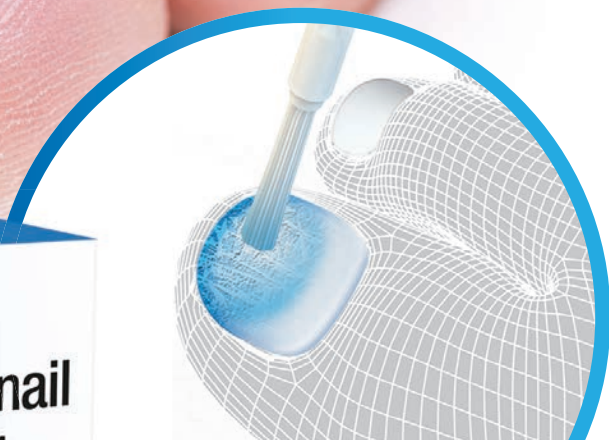
Comment **s'inscrire officiellement ?**

Rien de plus rapide, ni de plus facile ! Adressez-vous à votre administration communale ou médecin généraliste. Mieux : enregistrez-vous en ligne, via le portail www.masante.belgique.be - www.mijngezondheid.belgie.be (icône « Dons et déclarations de volonté » ou « Diverse donaties en wilsverklaringen »). Et surtout, parlez-en à vos proches, qui seront moins démunis à l'heure de prendre cette décision en votre nom. Même les seniors ne doivent pas hésiter :

Zut, j'ai oublié de **poser la question...**

- Les organes et tissus les plus fréquemment transplantés sont les reins, le foie, les poumons, le pancréas, les intestins, le cœur, les os, les tendons, les cornées, la peau.
- Si vous êtes d'accord pour le don de manière générale mais refusez par exemple le prélèvement de certains organes (le cœur, la peau, les yeux...), vous disposez de la possibilité de l'exprimer spécifiquement. Vous pouvez également signifier votre accord pour l'utilisation de vos organes pour une transplantation mais le refus (par exemple) de les destiner à la conception de nouveaux traitements ou médicaments, à la recherche médicale, etc.
- Vous craignez des entreprises de prélèvement trop rapides ? Oubliez ces films d'horreur : la mort cérébrale (soit la destruction irréversible du cerveau) doit être constatée par trois médecins différents, se basant sur des critères cliniques ultra-précis. En cas de doute, d'autres examens peuvent être demandés. L'équipe médicale du receveur et du donneur est toujours différente. Enfin, rassurez-vous : même si vous avez fourni votre accord, les médecins ne battent d'abord pour vous sauver la vie. Et, après que les tentatives de réanimation ont échoué, et les dons effectués, l'équipe scientifique vous offre, avec respect, votre apparence habituelle.
- Ce don est toujours anonyme : nul (ni le receveur, ni sa famille, ni les proches du donneur) ne connaîtra jamais l'identité du donneur.
- Il est également gratuit. Vos proches ne percevront pas un euro pour votre geste généreux. Aucun frais médical relatif au prélèvement et aux soins n'est non plus réclamé. Ce sont les mutualités des receveurs qui assurent ces paiements.

Mycose de l'ongle ? La solution Myconail

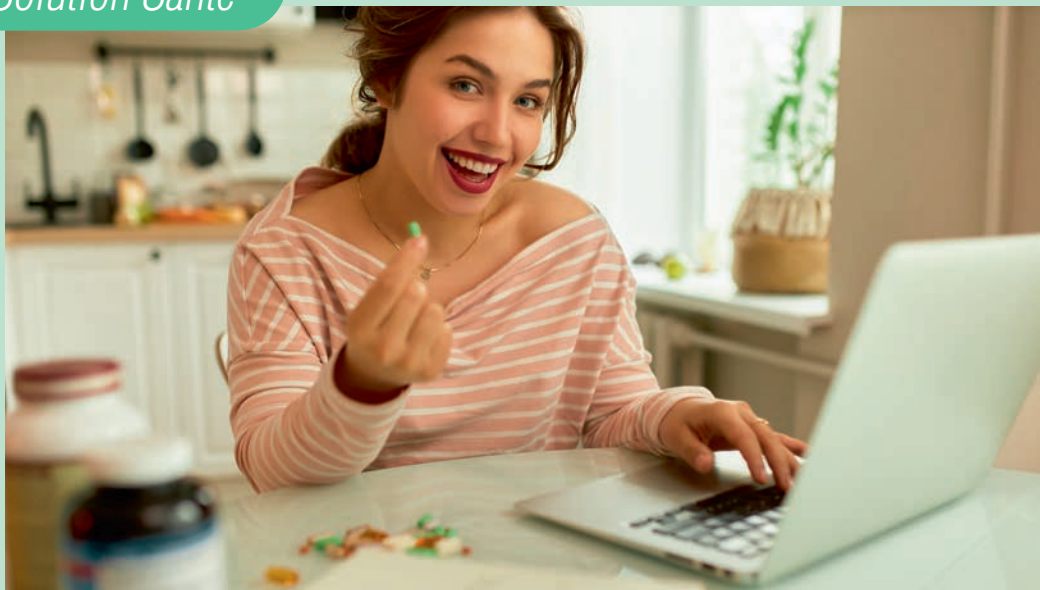


**VERNIS À ONGLE
MÉDICAMENTEUX**

*Actif sur un
large spectre*

*Facile
d'utilisation*

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



Compléments alimentaires : des aide-mémoires pour les étudiants

Une alimentation saine est essentielle pendant les études et les périodes d'examen.

Des substances actives naturelles spécifiques, et notamment les compléments alimentaires, peuvent fournir une aide efficace.

Ces suppléments alimentaires peuvent être répartis en trois grands groupes : les vitamines et minéraux, les substances propres au corps et les extraits végétaux. Une combinaison de substances naturelles actives constitue la meilleure approche, et la plus logique.

Les compléments alimentaires, en particulier pour les étudiants, doivent respecter plusieurs conditions : une teneur suffisamment élevée de chaque substance naturelle active, une action rapide sur les fonctions cognitives, la sécurité et des études cliniques menées auprès d'une population jeune.

Outre les vitamines et minéraux et les substances propres au corps fortement dosées comme l'acétyl-L-carnitine principalement, qui arrivent dans le cerveau et jouent un rôle majeur dans la production énergétique de nos mitochondries, ainsi que sur les fonctions cognitives comme la mémoire, deux extraits végétaux sont particulièrement intéressants : Bacopa monnieri et Rhodiola rosea.

L'extrait de Bacopa monnieri (hysope d'eau) a été testé sur une population jeune et étudiante dans le

cadre de plusieurs études cliniques et les résultats sont étonnamment favorables. L'extrait de Bacopa soutient la mémoire et favorise la concentration. (Dethe et al, 2016; Dave et al, 2014; Morgan et al, 2010; Deb et al, 2008; Joshua et al, 2007; Pravina et al, 2007; Cicero et al, 2017; Kean et al, 2015; Dave et al, 2014).

L'extrait de Rhodiola rosea (orpin rose) a lui aussi été bien étudié auprès d'une population jeune et étudiante. Il est considéré comme l'extrait végétal le plus efficacement adaptogène, et vient soutenir les prestations (mentales) en situation de stress. Il permet également d'augmenter la vitesse de réaction. (Timpmann et al, 2018; Noreen et al, 2013; Zhang et al, 2009; Shevtsov et al, 2003; Spasov et al, 2000).

Les vitamines B1, B6 et B12 et la biotine contribuent à un bon métabolisme énergétique.

L'action des extraits végétaux et des substances actives propres au corps (comme l'acétyl-L-carnitine) dépend du dosage. Un sous-dosage est une erreur fréquente dans le domaine des compléments alimentaires. Demandez conseil à votre pharmacien.

Hygiène intime

« 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. 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 "perte blanche" 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/précrits par votre gynécologue ou votre médecin et sont testés sous contrôle médical.

Le travail n'est pas toujours bon pour la santé...

Pour une fois, on va parler argent avec une révélation pour le moins surprenante : **en Belgique, les maladies professionnelles coûtent plus cher à l'Etat que le chômage. Et elles touchent principalement les quinquas !**

SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS



Le phénomène a été observé pour la première fois en 2015 : les dépenses de l'Etat liées à l'incapacité de travail sont désormais supérieures aux dépenses de chômage. Et la dépression devient la première cause d'invalidité.

Chez nous, c'est l'Agence fédérale des risques professionnels (Fedris) qui est chargée de la prévention et de l'indemnisation des maladies professionnelles. Mais qu'entend-on précisément par maladie professionnelle ? Toute maladie contractée au travail n'est évidemment pas considérée comme maladie professionnelle ; pour être déclarée comme telle, « la maladie doit avoir été causée par le travail », cela semble logique.

Pour nous aider à y voir plus clair, la Fedris a établi une liste officielle de 150 maladies professionnelles reconnues, régulièrement mise à jour. Elle concerne les affections provoquées par, notamment, des agents chimiques, physiques, l'inhalation de certaines substances ou encore des parasites. Si votre maladie est reconnue par cette liste, il vous faudra néanmoins prouver l'exposition au risque durant le travail et l'existence du trouble de santé, la relation de causalité étant alors présumée irréfragable. En revanche, si votre maladie ne figure pas sur cette liste, il vous faudra prouver le lien de causalité directe entre la maladie et votre job. En pratique, ce n'est pas évident, les origines d'une maladie pouvant évidemment être variées... Une fois l'origine de la maladie attestée, le travailleur a droit à des indemnités de Fedris - pour faire (très) court.

Et le burn-out ?

Au 31 décembre 2020, la Belgique comptait 111 732 personnes en invalidité pour cause de dépression ou de burn-out (syndrome d'épuisement professionnel), les chiffres sont ceux de l'INAMI. Soit une augmentation de 39,23 % en 4 ans. Or, en Belgique, le burn-out n'est pas inscrit sur la liste de Fedris et ne fait donc pas partie des maladies professionnelles reconnues ! Ce qui oblige le travailleur à prouver que le burn-out est bien causé par son travail. Bonne chance ! Néanmoins, devant l'ampleur du phénomène, la Fedris l'a reconnu comme étant une « maladie liée au travail » sans pour autant l'ajouter à sa liste - bonjour la nuance. Une reconnaissance du burn-out en tant que maladie professionnelle contribuerait pourtant à une meilleure prévention... En 2019, l'OMS l'a bien compris et a reconnu l'épuisement professionnel comme une maladie. La Fedris, de son côté, a mis en place un projet pilote d'accompagnement pour les per-



sonnes des secteurs bancaires et de soins de santé qui présentent les premiers signes de burn-out... Affaire à suivre.

Qui est touché ?

Les chiffres de l'INAMI parlent d'eux-mêmes : « Entre 2016 et 2020, le nombre de personnes en incapacité de travail de longue durée pour cause de burn-out et de dépression a augmenté de 38,72 % : +41,50 % pour la dépression, +32,53 % pour le burn-out. » Quelle est la tranche d'âge la plus impactée ? Celle des personnes de 50 à 59 ans ; les femmes représentant plus de 2/3 des situations de dépression et de burn-out.

La faute à ? Le plus souvent à un excès de stress au travail cumulé à une pression de la sphère privée. C'est dire s'il est nécessaire de rappeler qu'il existe une loi relative au bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail ! Cette « loi bien-être » a généré un Code du bien-être au travail qui « tient compte notamment des situations qui peuvent mener au stress ou au burn-out occasionnés par le travail ou à un dommage à la santé découlant de conflits liés au travail ou de violence ou de harcèlement moral ou sexuel au travail. » (Livre 1, titre 3, chapitre 1.)

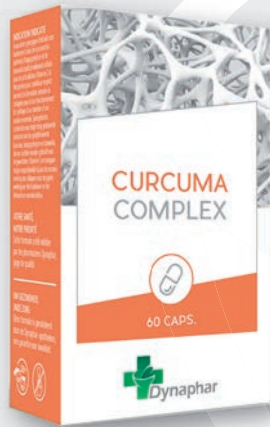
Par ailleurs, cultiver le bien-être au travail - concept qui englobe la sécurité sur le lieu de travail, mais également l'épanouissement professionnel des employés - est tout bénéfique pour les entreprises. On ne l'écrira jamais assez : les travailleurs heureux, jeunes ou moins jeunes, sont plus productifs ! A bon entendre...



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 € *



Venocaps, 14,90 € *



Sleep, 13,50 € *



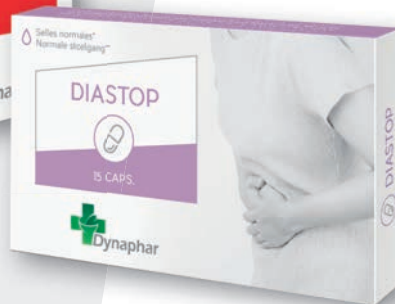
Probioflora, 20 caps = 13,90 € *, 50 caps = 30,50 € *



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



Les microbiotes, alliés du confort féminin

Chez la femme, les microbiotes vaginal, urinaire et intestinal **entretiennent d'étroites relations (plus ou moins amicales !)**.

Les microbiotes vaginal et urinaire se constituent à partir des colonies bactériennes présentes dans le microbiote intestinal. Ce transfert des bactéries peut être bénéfique ou pathogène.

Pour preuve, cet exemple qui n'étonnera pas nos lectrices puisqu'il femme sur 10 connaît chaque année un épisode d'infection urinaire due à l'*Escherichia coli* (*E. coli*)! Ce micro-organisme constitue 80 % des bactéries de l'intestin où elle est inoffensive. Quand il lui arrive de migrer et de se développer dans le système urinaire, elle crée alors une inflammation, connue sous le nom de cystite.

Des périodes à risque

La vie d'une femme est jalonnée d'épisodes qui fragilisent les microbiotes.

- Les règles par exemple entraînent une baisse sensible de la population de *Lactobacillus crispatus* dans la flore vaginale. Or, cette bactérie est essentielle à sa protection.

- Avec les modifications hormonales de la grossesse, la composition du microbiote vaginal change. La prévalence de la vaginose se situe entre 10 et 30 % chez les femmes

enceintes, quand elle est de 10 % chez les femmes n'attendant pas d'enfant.

- Enfin, avec l'âge, le microbiote intestinal perd de sa diversité. De surcroît, le microbiote vaginal compte moins de lactobacilles et devient plus acide. Les inconforts féminins peuvent alors devenir plus fréquents.

La dysbiose vaginale : à prendre au sérieux

On appelle dysbiose le déséquilibre du microbiote qu'il soit intestinal, vaginal ou urinaire. La dysbiose vaginale est à l'origine de bien des maux féminins dont les mycoses. Elles constituent la deuxième cause d'infections vaginales après les causes bactériennes. Les récurrences sont courantes.

Aussi est-il judicieux de cultiver aussi bien les bonnes bactéries de l'intestin que celles du vagin tout au long de sa vie. Les ferments lactiques revivifiables peuvent contribuer à maintenir un bon équilibre tout comme la préservation d'une qualité de vie, car on le sait aujourd'hui, mauvaise alimentation, sommeil, stress, anxiété modifient la composition des microbiotes.

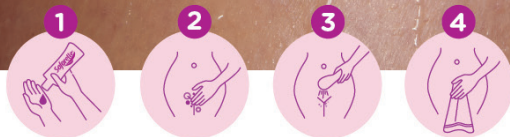
Saforelle®

CHAQUE JOUR, PRENEZ SOIN D'*elle*



RECOMMANDÉ PAR
LES GYNÉCOLOGUES
NR. 1

Avec la routine de toilette intime Saforelle



Uniquement en pharmacie
et parapharmacie.

www.saforelle.be

BIOCODEX
Belle-Ère

Ne laissez pas les nausées gâcher votre été...

En été, nombreuses sont les situations où vous pouvez vous sentir nauséux. Les deux principales sont le mal des transports et les nausées digestives.

LE MAL DES TRANSPORTS : Après un long hiver pluvieux, l'été est enfin là et les vacances approchent à grand pas ! Pas de panique si comme de nombreux Belges, votre estomac ne supporte pas les trajets, c'est très fréquent et en particulier chez les enfants.

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

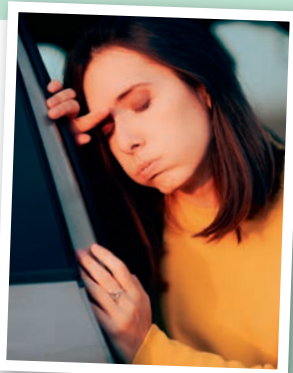
LES NAUSÉES DIGESTIVES : Les apéros, les barbecues, les cocktails... très souvent, l'été est synonyme d'excès alimentaires. Vous avez trop mangé et votre estomac vous fait souffrir ? Mise sur les pouvoirs guérisseurs du gingembre couramment utilisé en cuisine asiatique. Arme efficace contre la nausée, le gin-

gembre, ou plus précisément son principe actif le gingérol, fait partie des anti-vomitifs les plus puissants.

Oui au gingembre !

La quantité de gingérols présente dans chaque racine de gingembre peut varier selon le climat, la nature du sol ou la saison de la récolte. Glisser du gingembre dans vos plats n'est donc pas suffisant pour bénéficier de ses vertus.

Préférez dès lors des petits comprimés ou des gommes à sucer formulés avec un extrait standardisé en gingérols pour garantir leur qualité et efficacité. Le gingembre, un indispensable dans votre pharmacie de voyage !



VOYAGEZ

L'ESTOMAC LÉGER* !

Sans effets contraires

Dès
6 ans



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



R

comme
rétention
d'eau

« J'ai les mains gonflées », « Mes doigts et mes pieds ont doublé de volume ! ».

A partir de 45 ans, une femme sur deux se plaint de « faire de la rétention d'eau ».

Et pour cause : avoir les jambes boudinées n'est guère esthétique !

Mais est-ce dangereux pour la santé ? Bouger suffit-il à lutter contre la rétention d'eau ? Prend-on du poids quand le corps gonfle ? En langage médical, la rétention d'eau est appelée œdème, soit un gonflement provoqué par l'augmentation de liquide (principalement de l'eau) dans les tissus de l'organisme. Le plus souvent, c'est le bas du corps qui trinque, les jambes, les chevilles, les pieds. Pour quelle raison ? Les effets de la gravité, tout simplement !

Les causes ?

L'œdème est donc un trouble de la circulation sanguine, à considérer comme un symptôme. Les causes ? Multiples ! La rétention d'eau peut être provoquée par de nombreuses pathologies (une thrombose veineuse, un dysfonctionnement du système lymphatique, une insuffisance rénale ou cardiaque...), mais d'autres facteurs influencent également l'œdème, comme la fluctuation des hormones ! La faute donc à la ménopause ? L'arrêt des hormones féminines favorise en effet la rétention d'eau, mais c'est loin d'être l'unique cause de la rétention d'eau ! La prise de certains médicaments (les corticoïdes, notamment), la chaleur l'été, la génétique, l'excès de sel dans l'alimentation, ainsi que la sédentarité évidemment, sont pointés du doigt !

Quels traitements envisager ?

Le plus simple des traitements revient à améliorer son hygiène de vie ! Facile à dire. Moins de sel (car il retient l'eau), moins de sucre et d'alcool (qui induisent un surpoids, facteur de problèmes circulatoires), plus de fibres alimentaires, de fruits, de légumes (ananas frais, choux de Bruxelles, raisin, pour n'en citer que trois, sont particulièrement drainants), plus d'eau (oui, car quand notre organisme a soif, il stocke de l'eau. Boire plus d'eau revient donc à freiner sa rétention), plus d'exercices physiques et de manière plus régulière. Y a plus qu'à...

Des exercices pour se soulager

Il faut privilégier les sports qui relancent la circulation sanguine, notamment la natation et l'aquagym. Mais pour dégonfler à vue d'œil, contactez plutôt un kiné formé au drainage lymphatique médical.

Le saviez-vous ?

La rétention d'eau peut vous faire prendre jusqu'à 2 kilos ! Que cela ne vous empêche pas de boire 1,5 l d'eau par jour, pour ne pas aggraver le problème.



Jambes lourdes

Nos astuces pour une meilleure circulation

Vous souffrez de jambes lourdes ou gonflées ? **Saviez-vous que certaines plantes, sous forme de compléments alimentaires, peuvent aider à soulager ces maux ?**

En reprenant le concept « 1 plante / 1 gélule », cela permet à chacun de trouver une solution en fonction des plantes qui lui correspondent le mieux dans cette gamme. Découvrez ci-dessous 4 plantes qui peuvent vous aider à lutter contre les problèmes de circulation :

LE FRAGON aide à soutenir la circulation et à diminuer la sensation de jambes lourdes et fatiguées lors des voyages, de fortes chaleurs, lors des règles ou prises de pilules contraceptives. Il améliore le fonctionnement veino-lymphatique et soulage les troubles veineux des membres inférieurs. Il a une action anti-inflammatoire et antioœdémateuse utile dans le traitement des hémorroïdes, des jambes lourdes et des varices.

LE MARRONNIER d'Inde aide à maintenir un bon confort circulatoire et à conserver des jambes légères par leur action anti-inflammatoire. Il aide à traiter les symptômes liés à l'insuffisance veineuse, dans les crises hémorroïdaires, de même qu'en présence d'ecchymoses ou de varices, reflets d'une fragilité capillaire.

LA VIGNE ROUGE tonifie les veines, d'où son utilisation dans les problèmes de jambes lourdes, varices, couperose et fragilité capillaire. Elle permet également de soulager les hémorroïdes. Ses propriétés combattent l'insuffisance veineuse, augmentent la résistance des vaisseaux et diminuent leur perméabilité.

L'HAMAMÉLIS aide à soutenir la circulation et contribue ainsi à diminuer la sensation de jambes fatiguées. Il conduit à une nette amélioration des symptômes des jambes lourdes, des varices, des hémorroïdes et de la couperose. Ce tonique veineux fait également merveille pour traiter les troubles circulatoires de la ménopause ainsi que pour les rougeurs au visage.

Enfin, une combinaison de ces plantes peut encore optimiser davantage les résultats.

En fonction de vos symptômes et de vos besoins, choisissez la plante qui vous correspond et soulage durablement vos jambes et problèmes de circulation !





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

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

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

L'origine des mycoses des ongles

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

- Dans la plupart des cas, il s'agit de dermatophytes, qui s'installent volontiers dans les ongles des pieds, en commençant par le gros orteil : une tache d'un blanc jaunâtre apparaît, l'ongle s'épaissit et à terme, l'ongle peut même finir par tomber; sans pour autant qu'un nouvel ongle sain repousse. Très contagieux, ce type de mycoses s'attrape généralement en marchant pieds nus sur un sol souillé.

- Plus rarement, des *Candidas albicans* (champignons de type levures) peuvent contaminer les ongles des mains. Ce sont surtout les personnes en contact fréquent avec l'eau (professionnels de la restauration, du jardin, du nettoyage...) qui en sont victimes.

Comment les traiter

Les onychomycoses ne disparaissent pas spontanément. En l'absence de soin, on observe généralement une

progression de l'infection vers la matrice de l'ongle et une extension aux autres doigts ou orteils. Il est donc important d'entamer un traitement dès les premiers signes avec un antifongique suffisamment dosé : consultez votre pharmacien ou votre médecin...

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

Les facteurs favorisants

- Chaleur, humidité, enfermement
- Transpiration excessive
- Contact répété avec l'eau
- Ongle abîmé par des microtraumatismes mécaniques répétés, ou un psoriasis de l'ongle
- Mycose des pieds non soignée

Les mesures de prévention

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

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



Devenez un bon cou !

C'est toute cette région qui détermine notre allure générale et trahit notre âge. **Autant de bonnes raisons de la chouchouter.**

Cette peau fine et fragile mérite un traitement de faveur. Or, elle est souvent oubliée lors des soins quotidiens. Sans devoir nécessairement investir dans des cosmétiques spécifiques, pensez juste à masser votre crème hydratante du visage jusqu'aux clavicules. Et à remonter votre produit pour le buste vers la tête. N'oubliez pas non plus le cou à l'heure du démaquillage. Tous les soirs, ôtez les impuretés, en passant un lait nettoyant et un tonique (les mêmes que pour le visage). Une fois par semaine, passez un exfoliant doux à rincer abondamment. Et lorsque vous programmez une cure de sérum revitalisant ou anti-terme, appliquez également le soin magique sur l'ensemble du cou.

Maquillage sans marque

L'erreur la plus fréquente ? Limiter le fond de teint au visage et s'arrêter aux mâchoires ! Du coup, le cou semble encore plus blafard. Étirez ce make-up jusqu'à la base du cou, afin d'éviter les démarcations. C'est plus facile avec les doigts ou avec une éponge humidifiée.

Musclez-vous

Qu'y-a-t-il sous l'épiderme du cou ? Des vertèbres et des muscles. Mais des muscles puissants, portant le crâne et parfaitement visualisés en les contractant. Afin de les

stimuler, pensez à vous tenir droit, en abaissant les épaules et en relevant le menton. Imitiez les femmes hindoues qui portent une jarre d'eau sur la tête ou les comédiennes qui apprennent à marcher avec un dictionnaire sur le crâne. Remplacez ces objets par un livre de poche ou une pochette souple. Tant que ces derniers ne tombent pas, vous tenez la tête correctement. Entraînez-vous quelques minutes tous les jours et vous acquerez rapidement une attitude naturelle de reine mère. Enfin, répétez, aussi souvent que vous y pensez (au feu rouge, en se démaquillant, avant de s'endormir...), ces deux lettres : X et O. Exagérez considérablement la prononciation afin de contracter tous les muscles du cou. Une gymnastique bien connue qui a prouvé son efficacité.

Prévention toute

Maman et mamy affichent un superbe double menton ? N'attendez pas son apparition pour agir ! Investissez dans des soins spécifiques pour le cou, aux actifs tenseurs et régénérants. Car, une fois que le double menton s'installe, il n'y a souvent que la chirurgie esthétique afin de l'éliminer. Cette intervention consiste en une lipoaspiration très localisée : le chirurgien esthétique introduit une canule ultrafine, sous anesthésie locale, dans le cou et aspire la graisse préalablement rendue liquide. Après quelques heures de surveillance, on rentre chez soi avec de minuscules cicatrices.

Les amis

LA NATATION Ce sport muscle le cou, à condition de nager sur le dos ou sur le côté. Contrairement à la brasse qui entraîne une traction des cervicales. Plutôt adepte du vélo ? Relevez le guidon afin de garder les épaules hautes et évitez les pavés du Paris-Roubaix, provoquant des chocs néfastes à la colonne. La marche et la danse obligent également à porter le regard au lointain.



L'EAU FROIDE Rien de meilleur et de moins cher pour tonifier les tissus.

LES CHANSONS Reprenez à tue-tête vos airs favoris (sous la douche, pour les plus timides) : une activé fabuleuse pour renforcer cette zone.

Les ennemis

L'OREILLER Trop épais et trop mou, il entraîne des plis et augmente le risque de contractures.

LE SOLEIL Pensez-y en appliquant votre crème solaire à haut indice de protection, sous peine de voir l'apparition de rides et taches.

LES RÉGIMES TROP RAPIDES Ils sont responsables de relâchements, phénomène qui s'aggrave encore quand on joue au yoyo avec la balance.

LETABAC La nicotine donne une couleur grisâtre à l'épiderme, casse les fibres de collagène et entraîne des rides précoces.

LES ÉCRANS (SURTOUT PORTABLES) Pour les regarder, on baisse la tête, tend le cou et crispe les épaules. Surélevez-les à hauteur des yeux (en les posant sur un appui, de gros livres) puis relaxez régulièrement les trapèzes, observez des objets loin devant vous afin de relaxer cette zone. Et surtout appuyez de temps en temps sur "Off" !



Triche autorisée

• **MON COU EST MINUSCULE** : Relevez les cheveux en queue de cheval haute ou en chignon sur la nuque. Trop courts ? Laissez-les au ras des oreilles. Évitez les cols roulés mais jouez avec les encolures en V. Laissez les colliers au vestiaire et allongez le cou en portant des boucles d'oreilles longues.

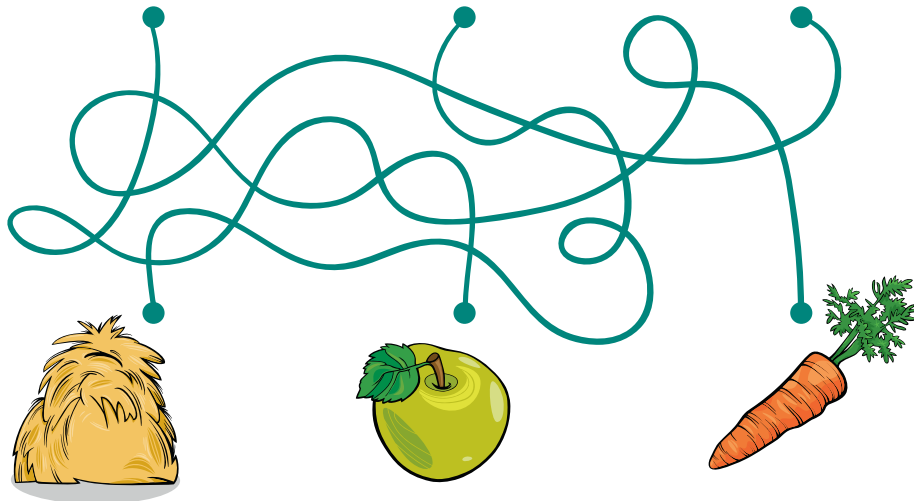
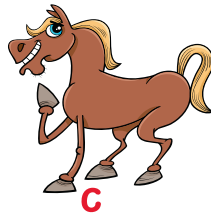
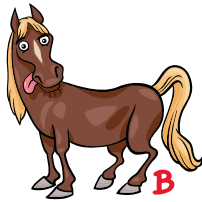
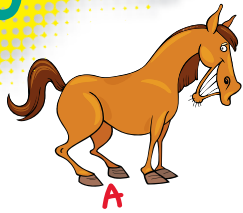
• **MON COU EST LARGE** : Plutôt que de tenter un camouflage, dégagez-le en relevant les cheveux très haut ou en les coupant très courts. Prenez des colliers plutôt longs et des décolletés en V plutôt que des cols bateaux ou carrés.

• **MON COU EST LONG** : Ne remontez pas trop haut vos coiffures et misez sur une coupe mi-longue. Privilégiez les encolures rondes, carrées mais pas plongeantes. Et permettez-vous tous les colliers volumineux, ras-du-cou... Tant mieux, ce sont les plus tendance.

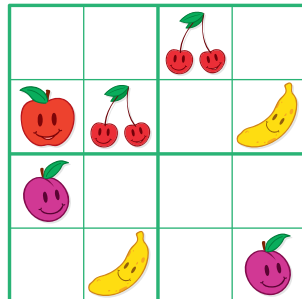
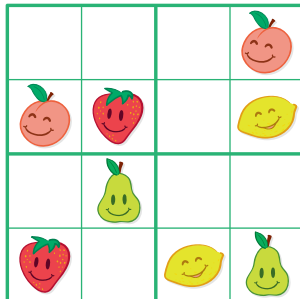
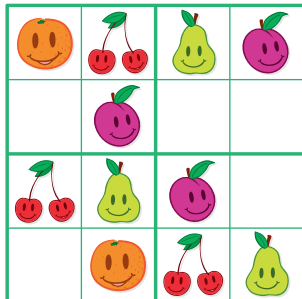


Labyrinthe

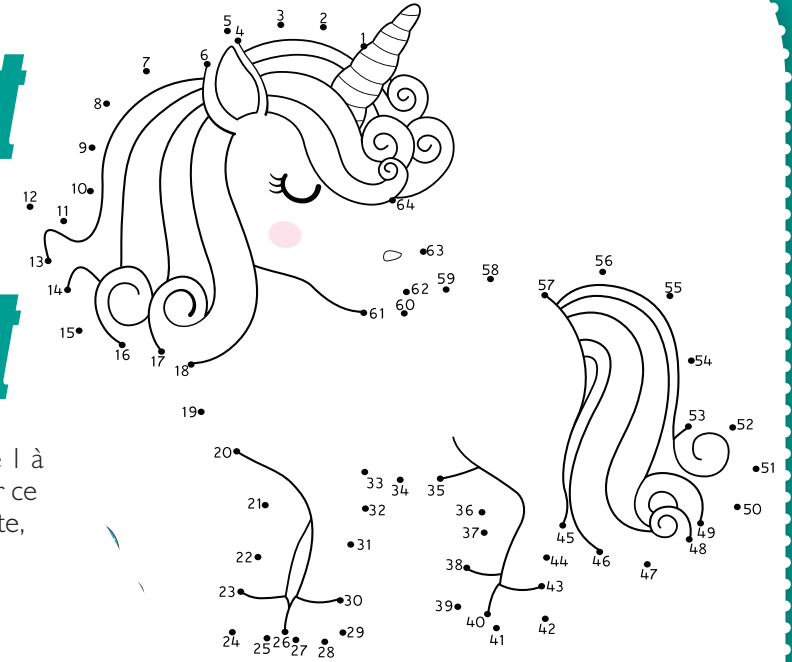
Quel chemin doivent prendre les chevaux pour manger ?



Sudoku



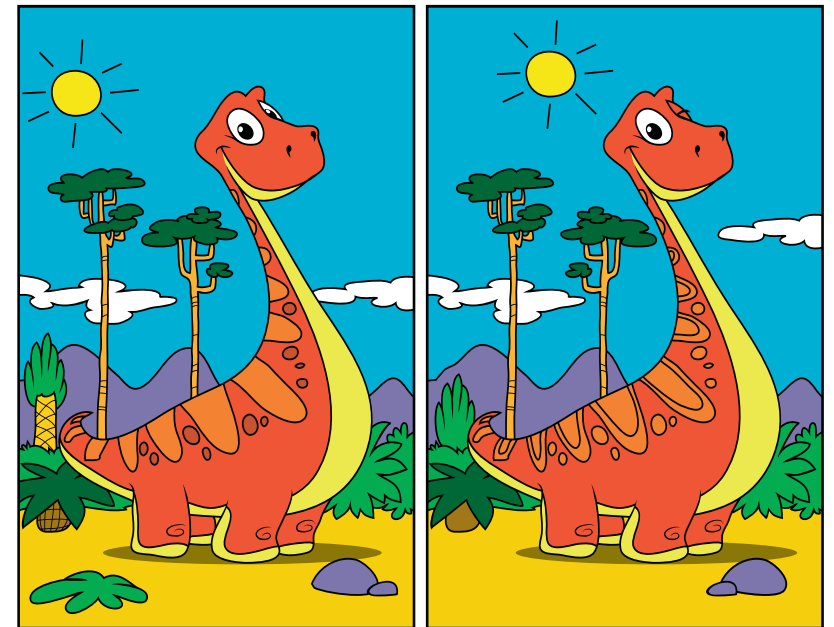
Point par point



Relie les points de 1 à 64 pour découvrir ce beau dessin. Ensuite, colorie-le !

Jeu des erreurs

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



Labyrinthe

Aide les abeilles et papillons à trouver leurs fleurs à butiner...



Calcul

Résous ces calculs avant de manger tous les fruits !

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{cherry} & + & \text{cherry} & + & \text{cherry} & + & \text{cherry} & = & 16 \\
 \text{cherry} & & \text{cherry} & & \text{cherry} & & \text{cherry} & & \\
 \end{array}$$

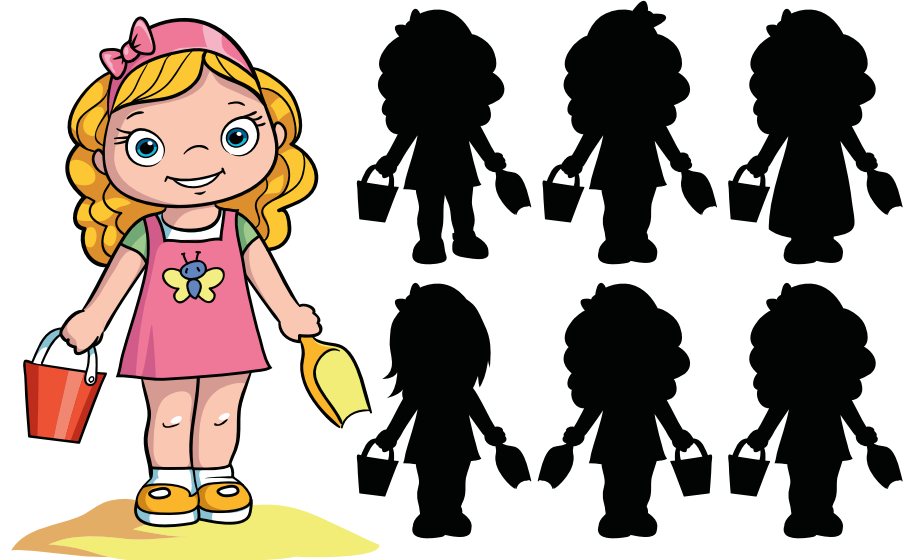
$$\begin{array}{ccc}
 \text{cherry} & \times & \text{cherry} & = & 8 \\
 \text{cherry} & & \text{cherry} & & \\
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccc}
 \text{cherry} & - & \text{cherry} & = & 3 \\
 \text{cherry} & & \text{cherry} & & \\
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{cherry} & + & \text{cherry} & \times & \text{cherry} & = & ? \\
 \text{cherry} & & \text{cherry} & & \text{cherry} & & \\
 \end{array}$$

Jeu d'ombres

Entoure l'ombre qui correspond à la petite fille qui va à la plage...



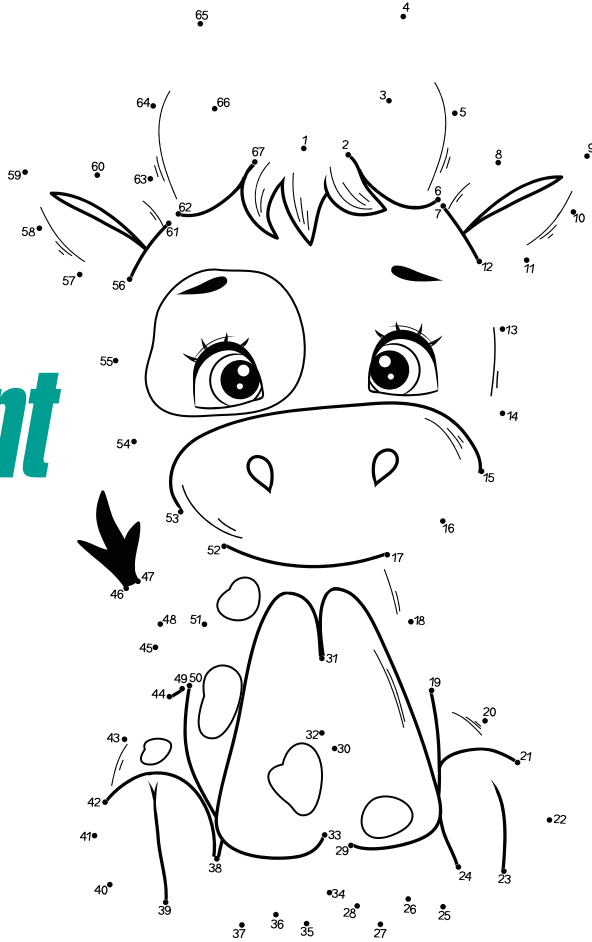
Puzzle

Refais le puzzle en remplaçant les 3 pièces manquantes. Concentre-toi !



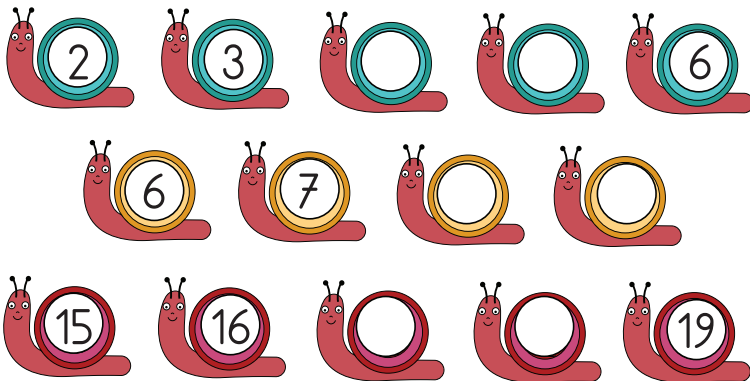
Point par point

Relie les points de 1 à 67 pour découvrir ce beau dessin. Ensuite, colorie-le !



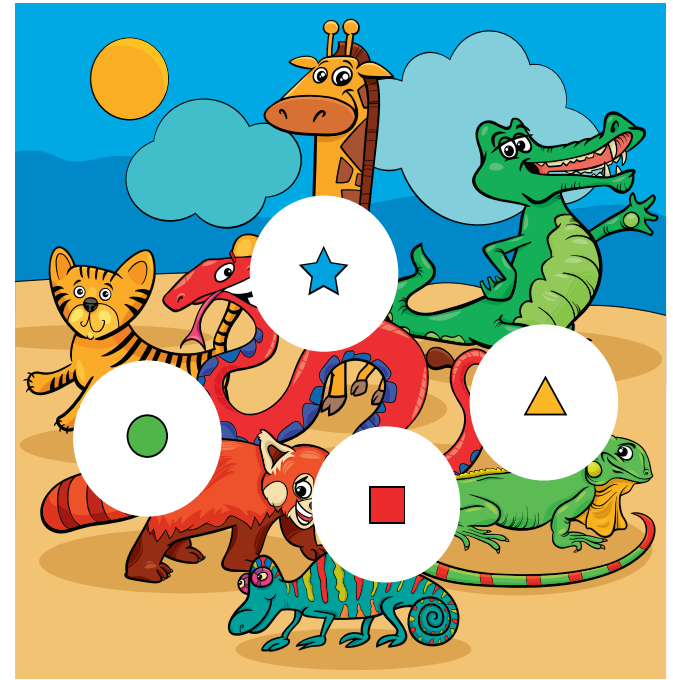
Chiffres à yogo

Certains escargots ont perdu leur chiffre sur leur dos... Réfléchis-bien et écris-les...



Puzzle

Quelles pièces manquent dans le dessin ?



Les paires

Parmi toutes les taupes, 2 sont identiques... Lesquelles ? Observe bien.



CONCOURS

DU 1^{er} JUILLET AU
31 JUILLET 2022

CÉLÉBRONS L'ÉTÉ !



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

POUR PARTICIPER, **RENDEZ-VOUS SUR FACEBOOK !**
LIKEZ ET PARTAGEZ NOTRE PAGE
ET RÉPONDEZ À CES QUESTIONS **AVANT LE 1^{er} AOÛT 2022.**

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



QUESTION 1 :

VRAI OU FAUX : LE BURN-OUT EST DANS LA LISTE OFFICIELLE DES MALADIES PROFESSIONNELLES.

QUESTION 2 :

VRAI OU FAUX : LE NUTRI-SCORE INFLUENCE LARGEMENT LE CONTENU DE NOTRE CADDY.

QUESTION 3 :

VRAI OU FAUX : LL'ARRÊT DES HORMONES FÉMININES FAVORISE LA RÉTENTION D'EAU.

QUESTION SUBSIDIAIRE :

COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 49 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 !

excILOR
TRAITEMENT DES
VERRUES **2en1**

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



20,95 €
au lieu de
29,90 €

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



Minoxidil 2 %
tripack 3 x 60 ml pour
le traitement local de
la calvitie (alopécie
androgénique) chez
l'adulte.

23,75 €
au lieu de
33,90 €



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

PROMO JUIN

PROMO AOÛT

Bota

relax 280



bas de compression

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

BOTA RELAX 280 – BOTA RELAX 280 COTON

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

Conseils

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

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

