

Emportez-moi



Dyna'Mag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

Comment prévenir
l'apparition de vergetures

Le microbiote intestinal :
votre allié immunité



BEAUTÉ

**Rien que pour
vos yeux**

**SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS**

**Diabète,
faites-vous
dépister !**

**Un dos
à dorloter**

CONCOURS

Cadeaux à
remporter sur
notre page

facebook



D-Pearls – La vitamine soleil

Vous prenez aussi de la vitamine D?

Prenez dès maintenant aussi de la vitamine D!
Neem nu ook vitamine D!
Prouvé scientifiquement – Wetenschappelijk bewezen

8 personnes sur 10 ont trop peu de vitamine D
D-Pearls apporte de la vitamine D, qui soutient le système immunitaire

D-Pearls bevat vitamine D, dat het immuunsysteem ondersteunt
8 mensen op 10 hebben te weinig vitamine D

120+40 GRATIS

D-Pearls - La nouvelle référence en vitamine D



Pharma Nord

- Vitamine D₃ naturelle, liposoluble dissoute dans une huile végétale
- Facile à avaler ou à mâcher
- 1 petite mini-perle

OFFRE EXCLUSIVE
D-Pearls 1520 120+40 gratis
(jusqu'à épuisement du stock)



Pharma Nord

Innovant pour la santé
www.pharmanord.be/fr

BOÎTE GRATUITE ?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quiz-d4 et tentez votre chance. Offre valable jusqu'au 03/2023.

Dyna'Mag

NUMÉRO 50 – AUTOMNE 2022

DYNA-NEWS 4-5

LE MOT DU PHARMACIEN 7

DOSSIERS

Un dos à dorloter 10-12

Diabète, faites-vous dépister ! 16-17

DYNA-BEAUTÉ Rien que pour vos yeux 26-27

SOLUTION SANTÉ

Boostez naturellement votre système immunitaire 6

Stressé et du mal à dormir ? 9

L'arthrose : démêlez le vrai du faux ! 14

Le mal de la « souris » 15

Découvrez notre gamme de produits Dynaphar ! 18-19

Le microbiote intestinal, votre allié immunité dès l'automne ! 20

Pourquoi la vitamine D est-elle si sous-estimée ? 22

Quel est votre niveau de stress ? 23

Pour une bonne hygiène intime 24

Comment prévenir l'apparition des vergetures 25

Pourquoi mes cheveux tombent-ils ? 28

Vitamine D et magnésium : les inséparables ! 29

DYNA-JEUX 30-31

PROMOS DYNAPHAR 32-34

DYNA-CONCOURS 35

**Le travail, c'est la santé**

... mais il peut aussi la bousiller. Pour cette rentrée, on fait le plein de bonnes leçons pour une santé de fer. On commence par s'intéresser au mal du siècle : le mal de dos. Près d'un Belge sur deux font partie du club des dos cassés : une affection qui touche toute la population ! En pages 10, 11 et 12 puisez dans nos conseils essentiels pour pouvoir muscler cette partie de notre squelette trop inerte. Passons ensuite à la sécheresse oculaire, un autre trouble que l'on peut associer à de multiples coupables dont les écrans. Comment en prendre soin ? Réponse dans notre dossier beauté (pages 26 et 27). Nos pages consacrées aux seniors vous ouvriront les yeux sur le diabète de type 2 dont sont atteints 1 Belge sur 10 une fois passés 65 ans. Cela vous concerne-t-il ? Pour le savoir rendez-vous pages 16 et 17. Vous voilà armé pour une rentrée en pleine forme.

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.



16-17



10-12



21



26-27

4-5

DYNA'MAG EST UNE PUBLICATION DE **Dynaphar**

RÉDACTION : MURIEL HEYMANS, MICHÈLE RAGER ET SERVANE CALMANT COLLABORATION : PATRICK BÖTTCHER
 MISE EN PAGE : STÉPHANIE D'HAESELEER CORRECTION : BENOÎT LE LONG, SÉVRINE WANT PHOTOS : SHUTTER-
 STOCK ÉDITEUR RESPONSABLE : DYNAPHAR SPRL - 269/4 AVENUE DE FRÉ - 1180 BRUXELLES - WWW.DYNAPHAR.
 BE - IMPRIMÉ EN BELGIQUE : DRIFOSETT 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

Les salades, c'est un plat d'été

Faux! Jusque fin novembre, le pourpier se retrouve sur les étals, sous forme de tiges regroupées en touffes, avec des feuilles vertes et épaisses. Intéressant pour lutter contre les frimas, il est riche en vitamine E, bêta-carotène et acides gras essentiels. Rincez-le bien, ce végétal a tendance à accumuler de la terre autour de ses racines. Les feuilles et tiges de pourpier se savourent crues (comme une salade de blé) ou cuites (5 minutes à la vapeur) en soupe ou accompagnement. Mixé avec de l'huile et du jus de citron, il fournit une vinaigrette peps couleur de Martien.



Vivre avec le cancer

Peu de pathologies entraînent autant de peurs que celle-ci. Voici, pour y répondre de la manière la plus rassurante possible, des vidéos explicatives. Développées par des oncologues et des psys, elles sont destinées aux patients comme à leurs proches. Infos: www.pfizer.be (en français, néerlandais et anglais sur YouTube).



Réveiller l'après-midi

Une solution légale, qui booste la concentration, la mémoire, la longévité ? Et ce, sans effet secondaire, hormis le risque d'addiction: fermez les yeux et piquez un roupillon ! La micro-sieste, dont Salvador Dalí vantait les mérites, ne dure que 30 à 90 secondes. L'artiste peintre la pratiquait en restant assis et en tenant une clé entre les doigts. Sous sa main en suspension, il plaçait une assiette. Puis, dès qu'il somnait dans un sommeil réparateur, la clé tombait, ce qui provoquait assez de boucan pour le réveiller. Dalí expliquait que cette habitude dopait sa créativité.



Souffrez-vous de misophonie ?

Généralement oui... même sans connaître le terme! La misophonie consiste à ne pas supporter les bruits de bouche, de gorge et de nez de ses voisins de table.

20

La meilleure des parades anti-concentration des microbes? Ouvrez vos fenêtres au moins 20 minutes par jour. Réalisez votre ménage en aérant les pièces. Si vous utilisez des nettoyeurs chimiques, gardez les fenêtres ouvertes encore une dizaine de minutes supplémentaires.



S.O.S., mes dents sont trop sensibles!

Outre la carie, ces manifestations signent une rétraction de la gencive dénudant une partie de la racine et/ou une altération de l'émail. C'est parfois dû à un brossage trop musclé, quand on tient la brosse avec une pression de déménageur. En général, l'application de fluor concentré, en gel, sur la dent sensible pendant 2 à 3 semaines, suffit à rendre le sourire (produits vendus en pharmacie). Les récidives sont fréquentes? Observez vos habitudes alimentaires: l'excès de boissons pétillantes acides favorise l'érosion de l'émail. Si vous êtes cola-addict, rincez-vous la bouche à l'eau après avoir bu ces sodas. Ou sirotez-les à la paille afin de réduire le contact entre la boisson et les dents.

Parlez à vos voisins

Le professeur belge Michel Poulain est l'un des découvreurs des « zones bleues », ces villes où les centenaires sont nettement plus nombreux qu'ailleurs dans le monde (par exemple, à Okinawa au Japon). Leur secret? « Présentant une longévité exceptionnelle, ils suivent tous un régime alimentaire simple, mangent relativement peu en optant pour une nourriture locale et de saison. Ils vont dormir tôt et se lèvent avec le soleil. Et surtout, ils vivent ensemble, en formant une communauté mêlant plusieurs générations. Personne n'est exclu de la société, tout le monde à un rôle à jouer, même les plus âgés! » (Source Yakult)



Les mauvaises excuses pour préférer le McTruc aux légumes

• **JE N'AI PAS LE TEMPS** Pourtant, manger sain n'exige pas de passer des heures en cuisine! Toutes les grandes surfaces vendent des sachets de légumes nature, frais ou surgelés. Faites-les revenir 5 à 10 minutes dans un fond d'huile d'olive. Mélangez-les à des lanières de jambon et quelques dés de fromage: voilà le repas express parfait pour votre ligne, votre santé et votre portefeuille.

• **JE N'AI PAS LES MOYENS** Acheter des tomates en hiver et des fruits exotiques fait d'office grimper le ticket de caisse. Affichez un calendrier des fruits et légumes de saison et ne piochez que dans cette liste. En cette saison, tous les choux, potirons, chicons sont disponibles à mini-prix. Avec, en prime, la fierté de faire vivre nos agriculteurs.



Boostez naturellement votre système immunitaire

L'échinacée est une plante qui produit de jolies fleurs. Mais outre sa beauté, elle a également des propriétés stimulantes pour le système immunitaire, l'idéal pour prévenir et guérir les infections virales telles que rhume, infection des voies respiratoires et grippe.

L'Echinacea Purpurea, mieux connue sous le nom d'échinacée pourpre, est une plante originaire d'Amérique du Nord. La sève des fleurs et des tiges est utilisée pour traiter les problèmes de peau. Les douleurs dentaires, les maux de tête et la toux peuvent également être guéris en mâchant les racines de la plante.

L'échinacée est excellente pour booster votre système immunitaire. Des feuilles à la racine, tout est transformé en tisanes, baumes et compléments alimentaires. Ces produits renferment un large éventail de substances actives qui jouent un rôle essentiel grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires et immunorégulatrices. Ils font considérablement baisser le risque d'infection des voies respiratoires, de grippe ou de rhume !

L'Echinacea Purpurea a une triple action : antivirale, anti-inflammatoire et antibactérienne. Elle agit contre les virus et

bactéries à l'origine des maladies. Parallèlement, elle atténue également les symptômes de la grippe et du rhume. L'action antibactérienne ne laisse aucune chance aux bactéries de causer une surinfection lorsque le système immunitaire est affaibli.

Comment profiter de ses avantages ?

L'action antivirale de l'Echinacea se cache dans les parties vertes de la plante. Résultat ? Les plantes fraîches sont dix fois plus efficaces que les plantes séchées ! L'action anti-inflammatoire se situe dans les racines, une association avec les parties vertes de la plante offre ainsi une très grande efficacité.



Quel est l'impact du STRESS sur votre niveau d'ÉNERGIE?

Faites le TEST dans votre Pharmacie



Et découvrez une solution personnalisée



Stress Complex et Energy Complex contiennent de la Vitamine B6. B6 contribue au fonctionnement normal du système nerveux et aide à réduire la fatigue. Adrenex contient de la vitamine B5 et contribue à la réduction de la fatigue et à une performance mentale normale, y compris la résistance au stress.





Le mot de votre *DYNA-pharmacien*

Les années se suivent et ont hélas tendance à se répéter... A nouveau, à l'heure d'écrire ces lignes, il est très difficile de prévoir quel sera le menu de la rentrée : serons-nous largement débarrassés du coronavirus ou, au contraire, assisterons-nous à une énième flambée de contaminations avec de nouveaux variants, nul n'est vraiment en mesure de le dire !

Déjà, lors de l'été passé, les nouveaux variants de ce virus se sont montrés bien plus agressifs en termes de contagion, provoquant une hausse inattendue des cas pour la belle saison alors qu'en 2020 et 2021, la situation était plutôt calme. Fort heureusement les hospitalisations n'ont pas explosé pour autant, et fait le plus important, la situation en soins intensifs n'a jamais été vraiment préoccupante. Gageons toutefois que, quelle que soit la situation, nos autorités de santé pourront à nouveau faire face à la situation.

Par contre, il est de notre devoir de vous mettre en garde vis-à-vis de toutes les autres maladies automnales et hivernales, contre lesquelles la vaccination contre le coronavirus est totalement inefficace. Et si, lors des deux années précédentes, la pratique intensive des gestes barrières a permis d'échapper largement à l'attaque des virus et des bactéries plus classiques, il risque bien d'en être tout autrement en automne et en hiver de cette année. Nous avons en effet eu droit à un très sérieux avant-goût au printemps avec une explosion de nombreuses pathologies ORL et digestives, ce qui a même eu pour conséquence d'observer en officine

une très sérieuse rupture en produits de première nécessité comme le paracétamol et l'ibuprofène, tout particulièrement pour les enfants.

Faut-il s'inquiéter de cette prévision pour autant ? Non, nous ne le pensons pas, mais par contre, il faudra rester très attentif et, plus que probablement, il faudra réapprendre à utiliser les nombreux gestes que le Covid-19 nous avait appris à réaliser quotidiennement, à commencer par le port du masque FFP2 et le lavage régulier des mains. Il faudra aussi, bien entendu, que les 50+ pensent à se vacciner contre la grippe saisonnière, et ce même si un 4^e ou un 5^e vaccin contre le coronavirus s'imposent dans l'actualité. On ne le répétera pas assez, ces vaccins ne vous protègent pas du tout contre la grippe saisonnière ou les autres infections.

Mais à nouveau, un des gestes le plus intelligents sera, dans ce contexte, de stimuler au maximum votre immunité. Et pour cela, nous vous rappelons que votre pharmacien possède de véritables batteries de produits susceptibles de vous aider à développer la meilleure immunité possible, des produits tels les vitamines C et D, le zinc, le sélénium, le propolis, l'échinacée, le resvératrol, la gelée royale, les oméga 3 et de nombreux autres immunostimulants.

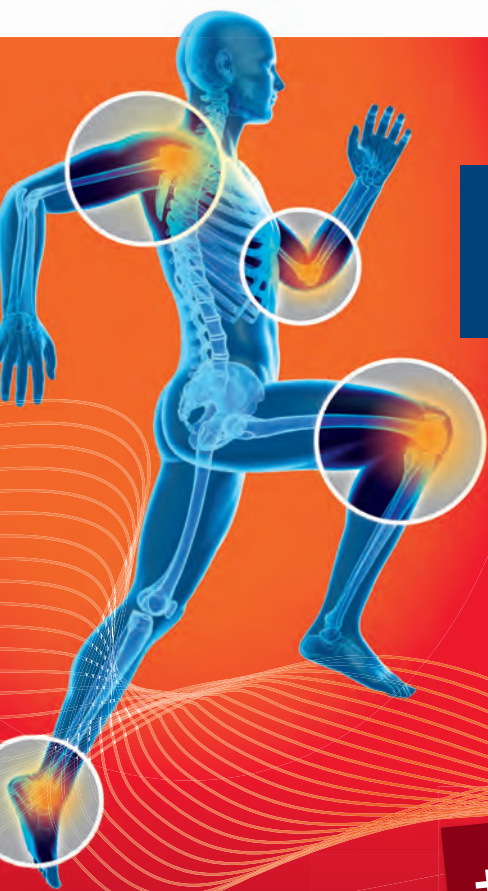
N'hésitez donc pas à venir nous trouver pour demander notre conseil pour appréhender de la meilleure façon la saison froide qui se présente à nos portes.

Prenez soin de vous !

Flexofytol[®] FORTE

NEW

2 x plus
FORT



**Exigez le meilleur
pour vos articulations¹ !**

**Formulation bioactive
& étudiée scientifiquement²**

Curcuma ■ Boswellia ■ Vitamine D

Sans effets contraires

PROMO

**+8 jours
OFFERTS !**




Tilman[®]

www.flexofytol.be

¹ Les extraits de curcuma et de boswellia contribuent au maintien de la flexibilité et de la souplesse des articulations • ² Liuting Zeng et al. 2021.

Stressé et du mal à dormir ?



Nos rythmes de vie effrénés ainsi que la fameuse charge mentale font que nous souffrons parfois de nuits peu réparatrices, entre les réveils nocturnes, les difficultés à s'endormir...

Bref, tout ce qui constitue des nuits agitées ! Grâce aux méthodes douces, mais efficaces, détaillées ci-après, nous vous aidons à chasser le stress et retomber dans les bras de Morphée.

AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DEVIE Variez votre alimentation et misez sur le magnésium, les vitamines C et B, le fer et les oméga-3. Cela vous permettra de diminuer la fatigue et le stress mais aussi de renforcer votre système immunitaire. Évitez également de manger trop copieux ou trop lourd le soir, car cela pourrait solliciter davantage votre système digestif et vous empêcher de dormir. Enfin, pratiquer un sport régulièrement est un moyen idéal pour évacuer les tensions de la journée et vous relaxer, grâce aux endorphines que cette activité libère.

PENSEZ À LA PHYTOTHÉRAPIE Certaines plantes peuvent être vos alliées afin de vous aider à vous endormir et profiter d'un sommeil paisible. Parmi celles-ci, on pense à la Passiflore, une plante venue du Mexique. Elle était déjà employée par les Aztèques, qui lui reconnais-

saient des propriétés relaxantes et apaisantes. Elle contribue à la détente physique et mentale et prépare ainsi l'organisme à l'endormissement. Elle réduit les spasmes nerveux et supprime anxiété, nervosité et angoisse causées par le stress, et permet de restaurer progressivement un sommeil réparateur.

PATRIQUER LA RELAXATION En effectuant des exercices de relaxation en soirée, vous favoriserez l'endormissement. Cela vous aidera à passer une nuit complète, plus réparatrice, et donc à combattre le stress et l'anxiété. La « 4-7-8 » a fait ses preuves : elle consiste à respirer profondément sur 4 temps, retenir son souffle pendant 7 temps et expirer en comptant jusqu'à 8. Se focaliser sur la respiration permet, à l'instar de la méditation, de chasser les pensées qui tournent en boucle et ainsi préparer votre corps à se détendre pour la nuit.





Un dos à dorloter

Nous sommes souvent les premiers tortionnaires de notre colonne... Et avons tendance, dès que les dorsalgies se manifestent, à rester au repos. **A tort car le squelette est conçu pour bouger et ne s'use donc que si on ne s'en sert pas. Ou mal...**

Bienvenue au club des dos cassés! Si ce n'est vous..., c'est votre voisin car près d'un Belge sur deux y adhère un jour ou l'autre. Un cercle très accessible où se retrouvent les jeunes, les mères de famille, les cadres

stressés, les bricoleurs du dimanche, les seniors, les sportifs amateurs... Ni l'âge, ni la catégorie socioprofessionnelle ne constituent un critère de sélection. Et pour vous désinscrire, c'est par ici!

1) Les conseils essentiels



• PRIVILÉGIEZ LES GENOUX MAIS PAS LES VERTÈBRES

Apprenez à porter les charges lourdes (sacs, cartons) en préservant vos lombaires. C'est-à-dire en vous plaçant le plus près possible de l'objet, en gardant le dos droit et en fléchissant les

jambes avant de soulever l'élément positionné près de votre corps (et non à bout de bras). Pensez également à gainer (= serrer) les abdominaux.

• ARRÊTEZ DE FUMER

Le tabac a une action nocive sur la structure du disque vertébral car il augmente la formation de microthromboses (soit des troubles de la microcirculation). Il favorise encore la dégénérescence des structures des disques intervertébraux. Une bonne raison supplémentaire d'écraser sa dernière cigarette!



• NE CROYEZ PAS AU MIRACLE

Semelles, ceintures, sommiers, oreillers spéciaux, thérapies express, etc. De nombreux accessoires, vendus parfois à la sauvette sur internet et souvent à prix d'or, promettent la fin des douleurs dorsales. Hélas!, ce sont, au mieux, des aides superflues... au pire, des objets n'ayant pas prouvé leur efficacité par des études scientifiques. Avant d'ouvrir votre portefeuille, demandez l'avis de votre médecin, pharmacien ou kiné.

• SERREZ LA CEINTURE



Musclez les abdominaux car un ventre relâché accentue la cambrure des lombaires. Pensez donc à rentrer le ventre pour tonifier vos muscles et vous redresser spontanément!

Il existe des exercices et cours de gym spécifiques autour du gainage. Cerise sur le gâteau : un beau ventre plat, un port de tête royal et une silhouette affinée.

• CHASSEZ LE STRESS

Les tensions psychiques entraînent des contractures musculaires, une mauvaise oxygénation et des douleurs nerveuses. Si vous en avez « plein le dos », offrez-vous quelques minutes par jour pour respirer, relâcher vos épaules et votre nuque, etc.

2) Repérez les coupables

• LA CHAISE DE BUREAU

Prévoyez-en une avec un dossier réglé au niveau des lombaires. Les accoudoirs permettent aux bras de s'y reposer, ce qui soulage les cervicales et dorsales. Quant aux roulettes,



elles favorisent les mouvements (se lever; pivoter) sans effort et sans faux mouvements. Comment régler la hauteur de sa chaise? Les avant-bras doivent rester à l'horizontale, sur le bureau. Quant aux chaises « à genoux », elles inclinent le bassin vers l'avant, ce qui restaure des courbures normales du dos. Mais si votre position y est incorrecte, ce siège sera aussi à l'origine de sensations inconfortables. Enfin, pour rester assis sans peine des heures entières, il faut... se lever régulièrement avant de se réinstaller correctement!

• LA GARDE-ROBE

Méfiance par rapport aux décolletés vertigineux et cou dénudé car le froid provoque une contracture musculaire et réveille quelquefois un torticolis ou un lumbago. Pour les femmes, les chaussures idéales ont un talon de 3-4 cm et, pour tous, celles munies de semelles de crêpe absorbent mieux les chocs. Soignez également vos pieds car une gêne à ce niveau-là entraîne des malpositions se répercutant sur la colonne vertébrale. Troquez le lourd sac à main ou la mallette contre un sac à dos, à condition de le porter sur les deux épaules, afin de répartir la charge de manière symétrique. Et dégraissez, tous les soirs, leur contenu.

• LE SOFA

Terminée l'époque où les personnes souffrant de leur dos étaient dispensées d'activité physique! Aujourd'hui, les scientifiques prônent le mouvement plutôt que la sédentarité. Et ce, notamment parce que des jambes solides facilitent les gestes du quotidien, tels se baisser, monter des escaliers ou ramasser des objets lourds. L'exercice physique empêche aussi la rouille des articulations et lutte contre les kilos superflus. Autre point fréquemment zappé: la machine humaine est conçue pour bouger!



• LE MÉNAGE

Bricolage et chasse aux poussières sont généralement peu sympas pour nos vertèbres. Or, en les réalisant correctement, ces activités peuvent même remplacer les cours de stretching! Pour passer l'aspirateur, ne ployez pas le dos mais tendez une

jambe et fléchissez l'autre, en verrouillant vos vertèbres (serrez les fesses et contractez les abdominaux) et en conservant la colonne droite. Étirez-vous (sans vous cambrer) afin de dépeussier les meubles hauts. Penchez à régler à votre hauteur la table à repasser; l'établis de bricolage, voire, si possible, le plan de travail dans la cuisine et la table à langer de bébé.

3) Retournez sur les bancs de l'école!

On a tendance à l'oublier mais la douleur demeure d'abord un symptôme utile, nous signalant un désordre ou une lésion. Donc, tout bobo de dos persistant devrait vous inciter à consulter le médecin. Une bonne nouvelle: les thérapies, entre anti-inflammatoires et séances de kiné, sont nombreuses. Une mauvaise nouvelle: aucune ne résout le problème miraculeusement, ni de manière durable. La solution serait, dès lors, d'empêcher l'apparition de ces maux ainsi que les récurrences. Dans les écoles du dos, des kinés, rhumatologues, chirurgiens, psychologues, etc, prennent en charge tous les aspects du trouble et fournissent diverses informations ainsi que des exercices pratiques adaptés à chaque situation. Pour trouver la plus proche de chez vous, renseignez-vous chez votre médecin traitant ou auprès d'une institution hospitalière.

Exercices simples pour soulager les douleurs



• IMITEZ LE CHAT

Placez-vous sur les genoux, à quatre pattes, sur le lit ou sur un tapis de gym. Rentrez la tête, arrondissez le dos et la nuque en rentrant le ventre. Maintenez cinq secondes. Ensuite, relâchez complètement la colonne et le ventre puis relevez la tête et creusez légèrement les lombaires. Ce mouvement détend les vertèbres et favorise aussi le gainage des muscles lombaires et des abdominaux. Répétez 5 à 6 fois d'affilée.



• ETIREZ LA COLONNE

Asseyez-vous sur le sol, à genoux, les talons sous les cuisses. Expirez en allongeant la poitrine et les épaules vers le sol. Tendez les bras vers l'avant, le plus loin possible, et relaxez-vous. Gardez la position de 30 secondes à 3 minutes. Cet exercice permet de relâcher la colonne dorso-lombaire.



• JOUEZ AU PETIT PONT

Couchée sur le dos, ramenez les pieds près des fesses. Poussez sur les jambes en serrant les abdos, pour décoller les fesses, puis les vertèbres lombaires et dorsales. Gardez les bras le long du corps et maintenez ce « petit pont » durant au moins 30 secondes. Recouchez progressivement le dos, des vertèbres dorsales aux lombaires. Répétez 3 à 4 fois, pendant 30 secondes à 1 minute. C'est également excellent pour tonifier les fessiers et les abdominaux.

MAGNEB
PLUSD

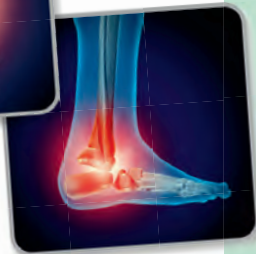
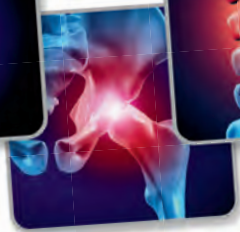
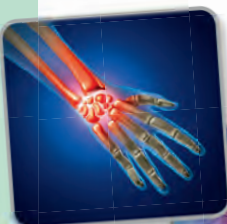
Totalement épanoui
dans votre vie

Vivez pleinement votre journée
grâce au MagneBplusD



Tout le monde a besoin de Magnésium, Vitamine D et Vitamines B. Nous les avons combinées pour vous dans **un comprimé complet**.

 Disponible dans votre pharmacie



L'arthrose : démêlez le vrai du faux !

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

L'ARTHROSE NE TOUCHE QUE LES PERSONNES ÂGÉES

FAUX. Les résultats d'une récente enquête montrent que plus d'1/3 des patients interrogés avaient des douleurs avant l'âge de 40 ans. Par ailleurs, l'impact de l'arthrose sur la vie sociale est toujours très important, touchant les loisirs, la vie de famille, la vie professionnelle, la vie de couple et la vie sexuelle. C'est pourquoi il est important de prendre en charge l'arthrose dès les premiers signes.

LE MEILLEUR REMÈDE CONTRE L'ARTHROSE EST DE SE METTRE AU REPOS

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

SEULS LES TRAITEMENTS CHIMIQUES SONT EFFICACES CONTRE L'ARTHROSE

FAUX. Les traitements chimiques ne vont pas stopper la maladie mais uniquement réduire temporairement la douleur.

De plus, ils sont souvent à utiliser à la dose la plus faible possible pendant la durée la plus courte possible. Des solutions naturelles comme le curcuma et le *Boswellia serrata* ont démontré leur efficacité en cas d'arthrose.

LE CURCUMA EST UNE SOLUTION INTÉRESSANTE EN CAS D'ARTHROSE

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

TOUS LES CURCUMAS SE VALENT POUR SOULAGER LES DOULEURS

FAUX. Par exemple, glisser du curcuma dans vos plats ne suffira pas pour profiter de ses bienfaits. En effet, la curcumine, principal actif du curcuma, n'est que très peu résorbée par notre corps. Privilégiez dès lors les formes hautement biodisponibles car elles sont mieux assimilées par l'organisme. Favorisez également un produit dont le curcuma étudié, gage de sa qualité, de son efficacité et de sa sécurité.



Le mal de la « souris »

Le port d'une orthèse peut être bénéfique pour vous soulager.



De nos jours, de plus en plus de gens souffrent de microtraumatismes répétés à cause d'une utilisation intensive de la souris dans leur travail. Causés par une tension permanente, des mouvements répétitifs et une position non naturelle du bras et du poignet, les symptômes vont de l'engourdissement ou de fourmillements dans les doigts à une douleur irradiant jusqu'à l'épaule.

Le stress et la tension répétitifs peuvent toucher toutes les parties du corps. Les blessures aux doigts, aux mains, aux avant-bras, aux coudes et aux épaules sont plus fréquentes

que les blessures des extrémités inférieures. Les symptômes peuvent aller d'un léger inconfort à une douleur fatigante. Le gonflement, la sensibilité et la raideur sont des signes courants des microtraumatismes répétés. Certaines personnes souffrent également de picotements et d'engourdissements.

Comme il est préférable de traiter les symptômes dès leur apparition, avant qu'ils ne dégénèrent en véritable pathologie, voici quelques conseils pour éviter les microtraumatismes répétés :

- Accordez-vous une pause
- Faites attention à votre position
- Utilisez des outils ergonomiques
- Soulagez les douleurs

Si vous souffrez déjà de symptômes, vous pouvez soulager la douleur en appliquant de la glace ou une compresse froide sur la région douloureuse.

DÉFENSES IMMUNITAIRES

Et si **un simple geste réveillait vos défenses immunitaires*** ?

Formulé et breveté sans allergène



Complément alimentaire. *La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.



Votre santé mérite le plus grand respect



Diabète, faites-vous dépister !

SPÉCIAL
50 ANS
ET PLUS

Car qui court surtout le risque de développer cette maladie ? Les personnes de 50 ans et plus ! **Non seulement le diabète évolue silencieusement mais surtout, il peut survenir d'une façon inattendue à l'âge mûr. Pire : son déclenchement insidieux fait qu'il n'est pas toujours diagnostiqué. Et vous ?**

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé, « le diabète est une maladie chronique qui apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline, ou que l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit. L'insuline étant une hormone qui régule la concentration de sucre dans le sang. » Pour faire court, il existe deux sortes de diabète, celui de type 1, où le corps ne produit

pas assez d'insuline pour apporter de l'énergie au corps et qui apparaît dans l'enfance ou l'adolescence. Mais dans 90% des cas, le diabète est de type 2, c'est-à-dire que « le corps ne produit plus assez d'insuline suite à un épuisement des cellules productrices d'insuline ». Ce diabète-là, nous dit la Ligue cardiologique belge, « il apparaît généralement chez l'adulte d'âge mûr ».

Ce qui doit vous mettre la puce à l'oreille...

On l'a écrit d'entrée de jeu, le diabète peut s'installer insidieusement dès 50 ans et plus, il n'est donc pas toujours facile à déceler ! La Ligue cardiologique belge avance des chiffres interpellants : « environ 1 million de Belges sont atteints du diabète ; 30 % ne sont pas diagnostiqués ; au-delà de 65 ans, 1 Belge sur 10 présente un diabète de type 2, mais 1 sur 2 n'a pas été dépisté. »

Certains symptômes peuvent néanmoins vous alerter. Parmi ceux-ci : une sensation de fatigue (c'est le corps qui n'assimile plus le sucre et manque donc d'énergie), une obésité abdominale (excès de graisse au ventre, supérieur à 90 cm pour les femmes ; 100 cm pour les hommes), un amaigrissement sans raison particulière, une forte soif (polydipsie), une grande faim (polyphagie), un besoin d'uriner souvent et beaucoup (polyurie), des problèmes de vue également, notamment l'apparition d'une cataracte, d'un glaucome ou d'une dégénérescence maculaire. Si l'un ou plusieurs de ces signaux se manifestent dès 50 ans, de manière inattendue, n'hésitez pas à demander à votre médecin généraliste une prise de sang pour mesurer votre taux de sucre dans le sang (glycémie).

Que risque-t-on avec un diabète de type 2 ? Beaucoup de complications car cette maladie touche le cœur, les vaisseaux sanguins, les reins, les nerfs, les yeux... Il y a alors un risque majeur d'infarctus du myocarde, d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral, d'insuffisance rénale, de cécité, de démence, d'amputation, la liste est longue et doit nous pousser à la vigilance ! Nous, c'est-à-dire les personnes de

plus de 50 ans, mais aussi tous ceux et celles qui ont un membre de leur famille proche (mère, père, sœur, frère) qui est diabétique. Car oui, le diabète de type 2 est une maladie souvent héréditaire. Mais pour qu'il se déclenche, il faut un environnement défavorable : le surpoids, la sédentarité...

Dès lors, que faire pour prévenir le diabète ?

Il faut continuer à 50 ans et plus à maintenir un bon état de santé général, en favorisant une bonne alimentation et en faisant régulièrement de l'exercice physique. De fait, des études scientifiques récentes ont montré qu'une modification de l'hygiène de vie pourrait faire baisser le diabète de près de 60%. Concrètement, cela implique quoi ? Pensez d'abord à avoir une alimentation variée et équilibrée (non au grignotage !) pour limiter la prise de kilos liée à l'âge. Toute perte de poids, même minime, peut parfois normaliser la glycémie et avoir un effet bénéfique sur le diabète ou le risque d'en développer un ! Privilégiez ensuite une activité physique régulière : aller chercher le pain à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture, c'est toujours ça de pris sur l'ennemi, la sédentarité ! Car le mot d'ordre est clair : bougez plus ! 30 minutes de marche rapide par jour permettrait de diminuer le risque de développer un diabète de type 2. L'obésité, en revanche, multiplierait par 5 le risque de développer la maladie, l'obésité abdominale étant la plus problématique. Enfin, on ne saurait trop vous recommander un suivi médical annuel, qui permettra de dépister au plus tôt un éventuel diabète et de commencer un traitement sous forme de médicaments ou à l'insuline.



Et puis, mangez des fruits !

Non, non, ce n'est pas là un remède miracle de marabout ! La pomme est riche en pectine, une fibre végétale soluble qui régule la glycémie ; les myrtilles sont gorgées d'anthocyanes qui diminuent la concentration de glucose dans le sang ; les raisins contiennent du resvératrol et de la quercétine qui réduisent l'hyperglycémie. L'huile d'olive, le thé vert et noir, la cannelle pourraient également faire partie des aliments de prévention du diabète de type 2... Faites-vous plaisir.



Découvrez notre de **produits D**

Votre pharmacien a développé une gamme de produits sous la marque Dynaphar répondant à vos besoins et attentes afin de rester en bonne santé. La combinaison d'un produit de qualité optimale et d'un prix très avantageux vous garantit de maîtriser votre budget de santé.



Curcuma
Complex,
15,90 € *



Digest,
9,90 € *

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



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



Multivitamines,
11,99 € *



Diastop,
12,99 € *

*prix conseillés

gamme ynaphar!



Omega 3,
9,90 € *



Glucosamine
Complex, 14,90 € *



Sleep, 13,50 € *



Pregni test, 6,99 € *



Thermomètre
digital, 7,49 € *



Veno
Caps,
14,90 € *

Lipstick
nourissant,
5,95 € *



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

Le microbiote intestinal, votre allié immunité dès l'automne !

Le microbiote intestinal, aussi appelé flore intestinale, est localisé dans l'intestin grêle et le côlon. Il est constitué de micro-organismes vivants tels que des bactéries, des champignons ou des virus dits non pathogènes. Lorsqu'ils sont à l'état d'équilibre, ces micro-organismes contribuent au bon fonctionnement de notre organisme.

De nombreuses études ont déjà démontré son rôle essentiel sur la fonction métabolique (en soutenant le transit intestinal, facilitant la digestion, etc.), la fonction neurologique (en participant à la régulation du système nerveux) et sur la fonction immunitaire (en assurant une protection contre les agents pathogènes et en participant au développement et au bon fonctionnement du système immunitaire).

La flore intestinale est donc un allié pour notre système immunitaire, et c'est véritablement un élément-clé de notre bien-être. Plus de 70%

** D'après une interview du Dr Theunissen.*



de nos cellules immunitaires se trouvent dans l'intestin*, il est donc crucial de préserver l'équilibre du microbiote intestinal afin d'assurer à notre corps de bonnes défenses immunitaires.

Les probiotiques peuvent contribuer à cet équilibre. Ce sont des « micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont ingérés en quantité suffisante, exercent des effets bénéfiques pour l'hôte, au-delà des effets nutritionnels traditionnels ». Les lactobacilles et les bifidobactéries, par exemple, sont des alliés pour nos défenses immunitaires grâce à leurs actions bénéfiques sur notre flore intestinale.



Biorga
DERMATOLOGY

PRENEZ LE PROBLÈME À LA RACINE



CYSTIPHANE

Haute concentration en cystine

La cystine est un acide aminé essentiel à la synthèse de la kératine. CYSTIPHANE l'associe à la vitamine B6, au zinc et à l'arginine pour nourrir la racine de vos cheveux et leur redonner force et vitalité.

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES

Saforelle®

PREND SOIN DE VOTRE
HYGIÈNE INTIME



SAFORELLE_DYNAMWEBSITE_2022_GRP_010

Pourquoi la vitamine D est-elle si sous-estimée ?



La recherche a démontré que la vitamine D, un nutriment traditionnellement associé à la santé des os, joue un rôle beaucoup plus important dans le corps humain que ce que l'on aurait pu imaginer. **Malheureusement, il est surprenant de constater que le sang de nombreuses personnes ne contient pas assez de ce nutriment.**

Il n'y a pratiquement aucune cellule dans le corps qui puisse se passer de vitamine D. Tous les tissus de notre corps sont saturés de récepteurs spéciaux de vitamine D auxquels le nutriment se fixe. La présence massive de ces récepteurs nous permet de comprendre assez bien l'importance de cette vitamine pour notre santé et notre bien-être.

Pendant des décennies, il était courant d'administrer des gouttes de vitamine D aux bébés pour assurer un développement osseux sain, mais des études récentes ont démontré que ce nutriment est également nécessaire à une foule d'autres fonctions corporelles.

Soutien de nombreuses fonctions de santé

Par exemple, la vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, ce qui est pertinent pour tout le monde. Elle contribue également à une fonction musculaire normale et peut même aider à prévenir les chutes à un âge avancé, un problème qui entraîne souvent des fractures osseuses. La vitamine D joue même un rôle dans la division cellulaire, et elle contribue à maintenir des niveaux normaux de calcium dans le sang. La grande question est la suivante : en consommons-nous suffisamment ? Des études menées dans le monde entier indiquent que beaucoup de personnes, même dans les régions ensoleillées, présentent une carence en vitamine D. Cela est surprenant, si l'on considère que l'exposition au soleil est notre principale source de vitamine D.



Trop peu de soleil

Lorsque les rayons UVB frappent notre peau, nous synthétisons de la vitamine D, mais de nombreuses personnes passent trop de temps à l'intérieur (école, bureau, entrepôt, centre commercial) ou évitent le soleil en raison des campagnes de sensibilisation qui mettent en garde contre les effets néfastes de l'exposition au soleil. En conséquence, beaucoup d'entre nous ont un faible taux de vitamine D en circulation dans le sang. Pour aggraver les choses, la science a découvert que les recommandations précédentes en matière de vitamine D étaient trop faibles. Aujourd'hui, les scientifiques recommandent que le taux de vitamine D dans le sang se situe entre 20 et 30 ng/ml. Même en été, il est difficile d'atteindre le niveau minimum, et encore plus pendant la période sombre de l'hiver.

Supplément à bonne absorption

Un complément tel que D-Pearls est donc un bon moyen d'assurer un statut adéquat en vitamine D. Cette préparation contient 1.520 u.i. (ou 38 microgrammes) de vitamine D3 dans une formule spéciale à base d'huile d'olive pour une bonne absorption et biodisponibilité.

La formule de vitamine D est présentée dans des capsules de gélatine molle faciles à avaler. D-Pearls a été testé dans un certain nombre d'études scientifiques publiées et est souvent choisi par les scientifiques à des fins de recherche pour la même raison.



Quel est votre niveau de stress ?

« Je suis fatiguée le matin », « Le soir, je m'écroule sur le canapé, fatigué, sans énergie »... Vous vous reconnaissez ? Notre mode de vie exige beaucoup de notre énergie mentale et physique. Le stress, l'incertitude et trop de stimuli en sont souvent la cause.

En 1936, Dr Selye a mené des recherches scientifiques sur la réaction du corps au stress et ses effets sur l'énergie. Chacun a sa propre gestion du stress. Si la résistance est surchargée, cela réduit le niveau d'énergie et perturbe le pouvoir de résistance. Cela se déroule en 3 phases.

1. ÉNERGIE Votre résistance est toujours intacte, mais le corps a besoin d'énergie pour faire face au stress élevé. Une boisson énergétique ou un remontant n'est pas un choix malin. Cela donne un boost, mais ils augmentent le stress et épuisent votre corps à long terme. Choisissez des ingrédients qui préservent votre énergie naturelle comme la rhodiola, le D-ribose, les vitamines B et la carnitine.

2. RÉSISTANCE C'est un point de bascule : votre résistance au stress diminue. Il est important de surveiller et de soutenir votre bien-être mental et physique. Augmentez votre résistance au stress grâce à des compléments à base de magnésium et de vitamines B.

3. ÉPUISEMENT Votre corps et votre esprit souffrent de stress depuis longtemps. Vous êtes à votre limite et votre résistance au stress et votre niveau d'énergie sont au plus bas. Retrouvez l'équilibre de votre corps et optez pour un mélange de plusieurs plantes adaptogènes. Vous retrouverez ainsi votre énergie physique et mentale, le calme, la concentration, la joie de vivre et le contrôle de vos émotions. Curieux de savoir votre impact du stress? Faites le test dans la pharmacie.



ELASTEA baume

MAINTIENT LA SOUPLESSE ET L'ÉLASTICITÉ DE LA PEAU

Contre les vergetures de la grossesse

Réduit les démangeaisons et les tiraillements de la peau



Pour une bonne 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/prescrits par votre gynécologue ou votre médecin
- Sont testés sous contrôle médical

Comment prévenir l'apparition des vergetures

La peau est notre plus grand organe, et elle est soumise à rude épreuve pendant une grossesse.

Étant donné que la peau doit se distendre rapidement pendant la grossesse, la couche inférieure – le tissu conjonctif sous-cutané – peut présenter de petites déchirures, dont la guérison laisse une cicatrice. Ces cicatrices, appelées vergetures, sont visibles sur la peau. Elles ne sont pas dangereuses pour la santé, mais elles sont inesthétiques. La peau peut également présenter une sensation de brûlure ou des démangeaisons en raison de l'étirement.

Les études nous ont appris que les mastocytes sont activés au début de la phase de développement des vergetures. Ils contribuent à la dégradation des fibres d'élastine, ce qui rend la peau moins élastique et provoque les vergetures. Ces changements histologiques surviennent déjà avant la manifestation clinique des vergetures.

Pour prévenir la formation de vergetures, il est important que la peau reste souple. L'application quotidienne d'un produit

nourrissant préserve l'élasticité de la peau et permet de réduire ou d'éviter les lésions. Commencez le plus tôt possible pendant votre grossesse.

Il existe de nombreux produits différents qui peuvent être utilisés pour traiter les vergetures. N'oubliez pas de partager à votre pharmacien à quel stade de votre grossesse vous en êtes et si vous souffrez de démangeaisons dues à la grossesse. Ces facteurs peuvent être déterminants dans le choix du produit le plus adapté pour tenter de prévenir les vergetures et réduire les démangeaisons abdominales.



Echinaforce Soutenez votre système immunitaire!

Comprimés à croquer savoureux pour les enfants à partir de 3 ans!



A.Vogel

A.Vogel pour votre bien-être



Rien que pour vos yeux

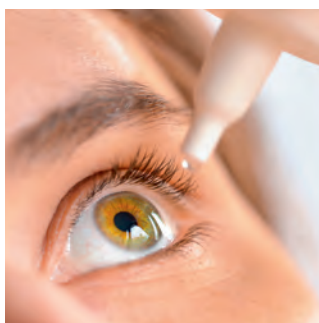
Mascaras, khôls et fards à paupières ne conviennent pas toujours aux yeux fragiles ou irrités. [Retour sur cette zone fragile...](#)

La sécheresse oculaire ainsi que la sensibilité sont caractérisées par des picotements, une vue trouble, des impressions de brûlures, de démangeaisons ou de sable sous les paupières, des larmoiements, des difficultés à supporter la lumière, etc. Outre l'inconfort, le risque ophtalmique n'est pas négligeable: au fil du temps, la cornée s'altère et s'épaissit, ce qui brouille la vue. Les coupables sont multiples: les écrans (PC, smartphone, TV...), la pollution, certains médicaments (antihistaminiques, antihypertenseurs, vasoconstricteurs, etc.), les modifications hormonales liées à la ménopause, le port de lentilles. Peu de thérapies hormis l'usage répété de larmes artificielles qui estompent le problème, même s'il faut souvent reproduire le geste. Préférez les gels aux gouttes et les produits vendus en pharmacie ou chez les opticiens. Au moment du make-up, restez prudente avec les mascaras et fards à paupières qui risquent, lorsqu'ils sont appliqués trop près de la mu-

queuse, de migrer vers l'intérieur de l'œil. Ce qui aggrave la sensibilité à force d'agressions répétées.

Quels gestes avec des verres de contact ?

C'est après avoir placé ses lentilles qu'on attaque le mascara et les fards. Tout d'abord parce que c'est plus facile afin d'y voir clair: clin d'œil aux myopes souffrant d'une forte myopie! Ensuite parce qu'on évite ainsi de souiller les fragiles verres de contact. D'ailleurs, mieux vaut éviter de trop approcher la brosse de mascara et le pinceau des fards au niveau des racines des cils. Pour le démaquillage, on l'entame toujours après avoir ôté les verres de contact. Limitez également les cosmétiques qui se vaporisent aux abords des yeux: camouflez le regard sous un linge lorsque vous vaporisez des sprays pour cheveux, pour le corps et même des parfums. Ces subs-



tances risquent d'irriter les yeux et d'abîmer les lentilles de contact. Sachez encore qu'il existe des maquillages (et démaquillants) spécifiques, hypoallergéniques et prévenant les réactions d'hypersensibilité, plus fréquentes avec les lentilles. On les repère à leurs emballages portant des mentions « Testé sous contrôle ophtalmique et/ou dermatologique », « Testé sur yeux sensibles », « Convient aux porteurs de lentilles », « Sans parfum, sans paraben et sans alcool » et, encore mieux, « sans conservateurs ». Ces cosmétiques sont souvent disponibles en pharmacie.

Démaquillage en douceur

Quelle que soit l'origine des yeux fragiles ou afin de prévenir cette situation, misez sur un démaquillant spécifique (doux, hypoallergénique, pour peaux sensibles, etc.). Et si possible disponible en monodose, afin de garantir la propreté de chaque petit flacon. Les plus efficaces et les moins chers restent les eaux micellaires, à condition de les utiliser correctement. Imbibez-en généreusement un coton et posez doucement sur l'œil fermé, durant quelques secondes (le temps de compter lentement jusqu'à 5). Le maquillage est ainsi éliminé

aisément sans devoir frotter. Mieux vaut éviter les lingettes démaquillantes, peu écolos et contenant parfois des actifs plus agressifs.

Sur une journée,
nous effectuons
10 000 battements de
paupières mobilisant
22 muscles!

Un contour de l'œil, avec délicatesse

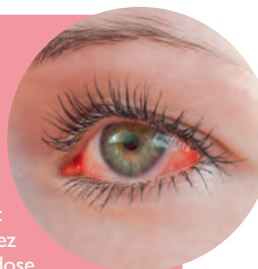
Si cette zone trahit rapidement le temps qui passe et le manque de sommeil en se marquant précocement, c'est à cause de son extrême finesse et de son rôle.

En effet, elle subit des mouvements perpétuels car, sur une journée, nous effectuons 10 000 battements de paupières en mobilisant 22 muscles! Ce travail de titan mérite donc quelques chouchoutages... Avec notamment des soins spécifiques pour cette partie du visage qui s'appliquent deux fois par jour (matin et soir)... avec une infinie douceur. Commencez par poser le cosmétique avec le bout des doigts et réalisez de petits tapotements légers. Évitez de frotter ou d'appuyer, ce qui pourrait altérer les fibres d'élastine. Agissez sous les cils du bas, en formant des petits mouvements de l'aile du nez vers le coin externe des yeux. Poursuivez le geste jusqu'aux tempes. Répétez entre les sourcils.



Comment réagir en cas d'irritation ?

Nos précieux yeux peuvent être rapidement contaminés par des allergènes, des virus, des bactéries... Les symptômes sont faciles à repérer: rougeurs, inconforts et croûtes jaunes au réveil... Premiers réflexes: soyez intransigent sur l'hygiène. Ne frottez pas les yeux avec des mains, ni avec des mouchoirs ou gants souillés. Rincez l'œil avec du sérum physiologique disponible en unidose, évitez tout maquillage durant cette période et appliquez éventuellement un collyre. Mais jamais d'automédication: prenez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien. Dans la salle de bains commune, à chacun ses serviettes et ses cotons : la conjonctivite est hyper-contagieuse...



Pourquoi mes cheveux tombent-ils ?

Les cheveux se renouvellent en permanence et il est parfaitement normal d'en voir tomber un petit nombre chaque jour et davantage à l'automne et au printemps.

La chute de cheveux devient problématique au-delà d'une certaine de cheveux perdus par jour. A long terme, elle peut alors avoir pour conséquence une raréfaction ou une disparition des cheveux, ce qui entraîne un préjudice esthétique parfois difficile à vivre.

Certaines chutes sont temporaires, ponctuées par des événements de la vie : accouchement, ménopause, changement de saison, fatigue extrême... Ces chutes sont bénignes et peuvent être limitées en adoptant une alimentation saine et complète, des soins capillaires doux et éventuellement une supplémentation périodique avec un complément alimentaire spécifique.

D'autres chutes, d'origine hormonale ou génétique, sont persistantes et peuvent mener à la calvitie. Une prise en

charge précoce est essentielle pour les traiter efficacement. Il est donc utile de consulter un dermatologue afin de déterminer la nature et les causes de la chute de manière à établir un traitement adapté.

Quel que soit le type de chute de cheveux, seuls ou en parallèle d'un traitement médicamenteux, les compléments alimentaires et les soins dermatologiques (shampoings et lotions) contribueront à rebooster la croissance capillaire pour une chevelure en pleine santé.

Préférez un produit qui activera la kératine naturellement présente dans votre cheveu, via un apport en acide aminé essentiel à la kératine, à savoir la cystine. Parlez-en à votre pharmacien !



LE SUPPORT DONT VOUS AVEZ BESOIN

POUR VOUS SURPASSER

www.3m.be/futuro-fr



Vitamine D et magnésium : les inséparables !

Pourquoi avons-nous tous besoin de magnésium et de vitamine D chaque jour ? **Les réponses ci-dessous...**



Magnésium

Le magnésium est un minéral essentiel dans le corps humain, mais aussi l'un des minéraux les plus sous-estimés dont votre corps a besoin. Il est important pour un bon fonctionnement musculaire, mais aussi nécessaire pour plus de 600 réactions corporelles essentielles. On estime que 75-80% de la population belge souffre d'une carence en magnésium. Nous ne pouvons ingérer du magnésium que par la nourriture et la nourriture moyenne contemporaine contient des niveaux trop faibles de magnésium.

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

Vitamine D

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

Les nombreux avantages de l'apport quotidien de magnésium

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

Attention supplémentaire pour une carence en magnésium

Bien que tout le monde ait besoin de magnésium, certaines personnes sont davantage exposées à une carence en magnésium, comme par exemple les personnes âgées de plus de 50 ans ou les sportifs intensifs.

Une alimentation malsaine, un mode de vie stressant et la prise de certains médicaments comme les antiacides, contraceptifs hormonaux et médicaments diurétiques augmentent également le risque de carence en magnésium.



Labyrinthe

Quel chemin doivent prendre les
dinosaures pour manger ?



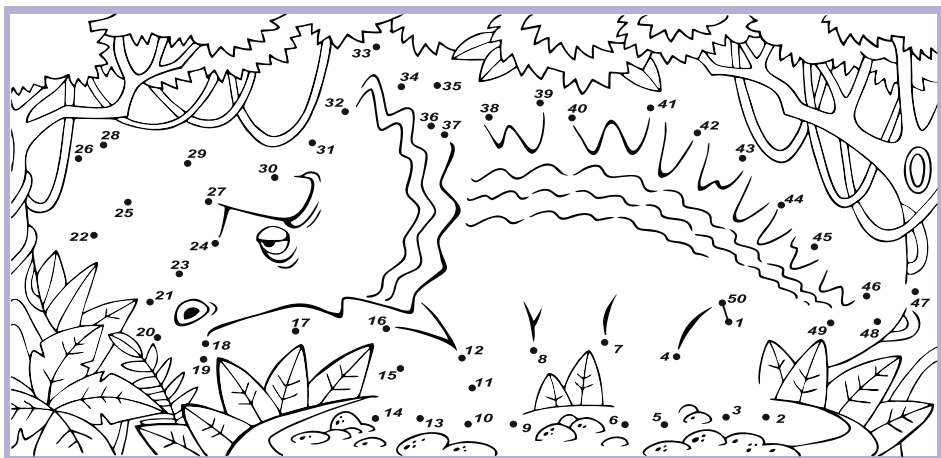
Calcul

Observe bien le dessin et compte combien
il y a de feuilles de chaque sorte...



Point par point

Relie les points de 1 à 50 pour découvrir ce beau dessin. Ensuite, colorie-le !



Jeu des erreurs

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



PROMO SEPTEMBRE

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

34,90 €
au lieu de 49,90 €

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

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



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

PROMO OCTOBRE



LOBOPHAR

MAGNEBPLUSD® ET
MAGNEBPLUSD FEMINA®
sont deux formulations de
magnésium de dernière
génération grâce à la présence
de vitamine B6, de vitamine D
et de taurine qui garantissent
une absorption optimale du
magnésium dans l'organisme.

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

SoriaBél

DEFENSUP SIROP
150 ml est un sirop végétal sans alcool avec des extraits standardisés d'échinacée et de sureau, de vitamine C et de zinc qui contribuent à une fonction immunitaire normale.

8,90 €
au lieu de 12,75 €



OFFREVALABLE DANS LES LIMITES DU STOCK DISPONIBLE DU 1^{ER} AU 31 OCTOBRE



27,10 €
au lieu de 38,68 €

MagneB Plus D
60 comprimés

15,60 €
au lieu de 22,30 €



MagneB Plus D
120 comprimés

MagneB Plus D Femina
120 comprimés



31,25 €
au lieu de 44,61 €



MagneB Plus D Femina
60 comprimés

18,50 €
au lieu de 26,41 €

PROMOS OCTOBRE

IMMUNITY DUOPACK

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

17,45 €
au lieu de 24,95 €



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

IMMUNITY DUOPACK 1 MOIS

10,45 €
au lieu de 14,95 €

PROMOS NOVEMBRE



BIMUNIXX

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



17,85 €
au lieu de 25,50 €

Bimunixx 30 capsules



31,50 €
au lieu de 45 €

Bimunixx 60 capsules

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

CONCOURS

DU 1^{er} AU 31
OCTOBRE 2021



CÉLÉBRONS
L'AUTOMNE !

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

POUR PARTICIPER, **RENDEZ-VOUS SUR FACEBOOK!**
LIKEZ ET PARTAGEZ NOTRE PAGE
ET RÉPONDEZ À CES QUESTIONS **AVANT LE 31 OCTOBRE 2021.**

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



QUESTION 1 :

VRAI OU FAUX : LES POMMES PEUVENT AIDER À RÉGULER LE DIABÈTE.

QUESTION 2 :

VRAI OU FAUX : LA DOUCHE VAGINALE EST UTILE POUR UNE BONNE HYGIÈNE INTIME.

QUESTION 3 :

VRAI OU FAUX : EN EFFECTUANT DES EXERCICES SPORTIFS EN SOIRÉE, VOUS FAVORISEREZ L'ENDORMISSEMENT.

QUESTION SUBSIDIAIRE :

COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPERONT À CE CONCOURS ?

AIDEZ-VOUS DE VOTRE MAGAZINE NR 50 POUR RÉPONDRE À CES QUESTIONS.

LES GAGNANTS SERONT AVERTIS PERSONNELLEMENT.

EN CAS D'EX-AEQUO, LES RÉPONSES SERONT PRISES EN COMPTE PAR ORDRE D'ARRIVÉE. FAUTE DE BONNE RÉPONSE, LA RÉPONSE LA PLUS PROCHE SERA PRISE EN COMPTE.

**BONNE
CHANCE !**



Dynaphar

VOTRE SANTÉ, NOTRE PRIORITÉ !

OCTOBRE 2022

ARKOGÉLULES®

STRESS & SOMMEIL

RETROUVEZ UN
SOMMEIL
DE QUALITÉ ET
LIBÉREZ-VOUS
DU STRESS !

